

12月の献立



月

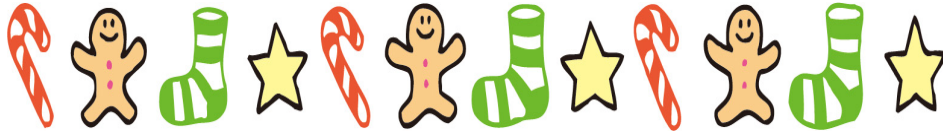
火

水

木

金

土



1	2
バターロール 具沢山スープ パインサラダ	
おにぎり・煮干し	

4	5	6	7	8	9
ご飯 みそ汁 煮魚 胡麻酢和え	焼きそば ちりめんサラダ ワカメスープ	ひじきご飯 コーン入りサラダ 豚汁	ご飯 みそ汁 鶏の照り焼き 春雨サラダ	黒糖パン クリームシチュー みかんサラダ	パン スープ
マカロニきな粉	フルーツ寒天	五平餅	フレンチトースト	おにぎり	

11	12	13	14	15	16
ご飯 みそ汁 魚フライ 甘酢漬け	にゅうめん ポテトサラダ	カレーライス コールスロー スープ	ご飯 みそ汁 すき焼き風煮 酢の物	ロールパン 肉団子スープ マカロニサラダ	
ラスク	ぶどうゼリー	すいとん	小豆蒸しパン	おにぎり・煮干し	

18	19	20	21	22	23
ご飯 みそ汁 魚の照り焼き 大根サラダ	味噌ラーメン 卵入りサラダ	中華丼 粉ふきいも スープ	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き ごまサラダ	レーズンパン パンプキンシチュー りんごサラダ	
お好み焼き	オレンジ寒天	お誕生日ケーキ	二色サンド	おにぎり	

25	26	27	28	29	30
Xmasメニュー ご飯・サラダ スープ・お肉	けんちんうどん ツナサラダ	魚の蒲焼き丼 三色漬け さつま汁	ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ スティック野菜		
Xmasおやつ	フルーツヨーグルト	焼きおにぎり	蒸しパン		

<お昼の栄養計算です>

栄養素 \ 日	11	12	13	14	15	18	19	20	21	22	果物 (週の平均)
エネルギー ()	305	249	293	267	286	277	266	300	301	308	26
タンパク質 ()	14.7	11.8	11.8	15.3	10.7	13.1	11	10.5	12.3	14.5	0.4
カルシウム (mg)	96	40	104	149	62	46	55	40	60	102	6
鉄 (mg)	1.6	1.3	1.2	1.8	1	1.6	1.5	0.9	1.4	0.5	0.1
ビタミンC (mg)	17	14	25	20	29	5	17	7	12	25	15

