

12月 献立表

配食サービス 味運
☆普通食☆ 12/1~12/21

	日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
昼食	麻婆豆腐 胡瓜の中華和え シュウマイ	ハンバーグ 小松菜と豚バラのゴマ和え 刻み昆布の煮物	鮭の照り焼き チャプチェ ミニサラダ	アジフライ かまぼこの酢みそ和え 白玉ぜんざい	ホキのカレームニエル 炒り豆腐 浅漬け	チキンソテー トマトソース 大根サラダ れんこんとベーコンのソテー	蒸し魚ベーコンとキノコのソテー 冬野菜の揚げびたし がんもの煮物
	I補† - 332kcal 蛋白質 17.3g 脂質 20g 炭水化物 20g 食塩 2.5g	I補† - 488kcal 蛋白質 22.8g 脂質 31.3g 炭水化物 26.7g 食塩 2.9g	I補† - 321kcal 蛋白質 25.3g 脂質 13.3g 炭水化物 23.1g 食塩 2g	I補† - 556kcal 蛋白質 22.2g 脂質 18g 炭水化物 75.9g 食塩 2.2g	I補† - 339kcal 蛋白質 24.3g 脂質 15.3g 炭水化物 25g 食塩 2.7g	I補† - 339kcal 蛋白質 20g 脂質 21.8g 炭水化物 15.9g 食塩 2.1g	I補† - 406kcal 蛋白質 22.8g 脂質 22.6g 炭水化物 28.4g 食塩 2.4g
夕食	カレーのおろしあんかけ煮 トマトサラダ れんこんと豚肉の黒こしょう炒め	ブリと大根の煮物 竹筴とキャベツの炒め物 しらたきとシントウのピリ辛炒め	豚肉と茄子の味噌炒め かぶとキノコのサラダ 高野豆腐の煮物	鶏ひき団子の中華煮 南瓜サラダ ほうれん草のソテー	鶏肉のコーンソースかけ 海老のタルタルサラダ 白菜のおかか和え	水餃子 ナスの中華サラダ さつまいものオレンジ煮	ゆで豚の薬味しょう油かけ あさりの塩バター炒め 青梗菜のゴマ和え
	I補† - 244kcal 蛋白質 22g 脂質 9.5g 炭水化物 17.2g 食塩 1.5g	I補† - 363kcal 蛋白質 22.3g 脂質 22.3g 炭水化物 16.6g 食塩 2.4g	I補† - 282kcal 蛋白質 15.9g 脂質 14.5g 炭水化物 21.7g 食塩 2.5g	I補† - 404kcal 蛋白質 17.1g 脂質 22.7g 炭水化物 33.4g 食塩 2.2g	I補† - 371kcal 蛋白質 23.3g 脂質 23.2g 炭水化物 17g 食塩 2.4g	I補† - 291kcal 蛋白質 7.7g 脂質 9.1g 炭水化物 46.3g 食塩 2.3g	I補† - 304kcal 蛋白質 21.1g 脂質 17.9g 炭水化物 13.4g 食塩 2.3g
	8	9	10	11	12	13	14
昼食	きのこカレー コーンサラダ フルーツ	カラスガレイの味噌漬け焼き 春雨と豚肉の炒め物 小松菜ともやしの塩昆布和え	八宝菜 海藻サラダ 大根とベーコンの炒め物	カジキマグロのオニオン焼き ツナマヨポテト キノコと油揚げの煮物	シャキシャキ豆腐ハンバーグ ちくわと鶏肉の煮物 オクラと胡瓜のゴマ油和え	エビチリと焼売 中華風炒め やわらか杏仁豆腐	ハヤシソース コーンカニカマサラダ インゲンのバター炒め
	I補† - 322kcal 蛋白質 13.3g 脂質 17g 炭水化物 31.4g 食塩 2.1g	I補† - 252kcal 蛋白質 24.5g 脂質 9g 炭水化物 16.9g 食塩 2.1g	I補† - 282kcal 蛋白質 22.1g 脂質 14.2g 炭水化物 15.4g 食塩 2g	I補† - 311kcal 蛋白質 25.4g 脂質 15.1g 炭水化物 18.4g 食塩 2.2g	I補† - 339kcal 蛋白質 21.5g 脂質 15.3g 炭水化物 29.1g 食塩 2.6g	I補† - 358kcal 蛋白質 22.5g 脂質 15.6g 炭水化物 31.7g 食塩 3.2g	I補† - 306kcal 蛋白質 12.6g 脂質 18.7g 炭水化物 22.1g 食塩 2.8g
夕食	アジの塩焼き じゃが芋の煮物 焼き茄子の生姜醤油	干草焼 ミックスビーンズサラダ ポテトの金平	さばの南蛮漬け ごぼうとがんもの煮物 サラダ素麺	豆腐とカニカマの中華風煮 鶏肉と野菜の煮物 豚肉とインゲンのピリ辛炒め	白身魚のムニエル クリームソースかけ キャベツと舞茸のソテーマリネ こんにゃくの煮物	チキン南蛮 ふろふき大根 トマトとみょうがのレモン酢和え	黒むつと野菜の蒸し焼き ぜんまいの炒り煮 ミニスパゲティーサラダ
	I補† - 224kcal 蛋白質 21.7g 脂質 5.1g 炭水化物 21.5g 食塩 2.2g	I補† - 286kcal 蛋白質 15.2g 脂質 13.7g 炭水化物 24.6g 食塩 2g	I補† - 517kcal 蛋白質 21.8g 脂質 33.7g 炭水化物 28.9g 食塩 2.5g	I補† - 313kcal 蛋白質 20.8g 脂質 16.1g 炭水化物 20g 食塩 2.7g	I補† - 361kcal 蛋白質 22.4g 脂質 20.4g 炭水化物 22.1g 食塩 2.1g	I補† - 415kcal 蛋白質 24.5g 脂質 21.6g 炭水化物 29.2g 食塩 2.4g	I補† - 310kcal 蛋白質 20.1g 脂質 15.8g 炭水化物 21.8g 食塩 2.2g
	15	16	17	18	19	20	21
昼食	牛丼風 ナムル 煮豆	ほっけのごま塩焼き ポイルサラダ 豆苗とキャベツの冷しゃぶサラダ	しいらの香り味噌焼き 豚バラと大根の炒め煮 玉子豆腐	豚皿 ほうれん草の辛し和え 温泉卵	鮭と小松菜の薬味だれかけ 竹筴と野菜のおかか和え 筍と刻み昆布の煮物	豚肉とねぎの塩炒め マカロニサラダ 茄子の揚げ浸し	あじの南蛮漬け 和風サラダ こんにゃくのピリ辛炒め
	I補† - 343kcal 蛋白質 21.2g 脂質 12.7g 炭水化物 35.6g 食塩 2g	I補† - 343kcal 蛋白質 20.1g 脂質 21g 炭水化物 18.4g 食塩 1.9g	I補† - 297kcal 蛋白質 24.8g 脂質 14.2g 炭水化物 16.2g 食塩 2.6g	I補† - 389kcal 蛋白質 28.4g 脂質 19g 炭水化物 23.5g 食塩 4g	I補† - 208kcal 蛋白質 22.4g 脂質 7.1g 炭水化物 15.2g 食塩 2.7g	I補† - 419kcal 蛋白質 16.4g 脂質 29.1g 炭水化物 21.6g 食塩 2.3g	I補† - 272kcal 蛋白質 19.2g 脂質 12.8g 炭水化物 18.3g 食塩 1.8g
夕食	厚揚げとキャベツの炒め物 フレンチサラダ ひじきとブロッコリーの和え物	麻婆茄子 海老とブロッコリーの塩炒め 春雨サラダ	チキンソテー マカロニクリーム煮 カリフラワーのごまあえ	カラスガレイのチリソースかけ はんぺんフライ しらたきのたらこ炒め	タンドリーチキン 大根とツナのサラダ 高野豆腐の煮物	コロケ 茄子とインゲンの炒め煮 アスパラと竹の子の和え物	カニ玉 南瓜の煮物 キャベツとしめじの生姜和え
	I補† - 291kcal 蛋白質 14.7g 脂質 15.4g 炭水化物 25.4g 食塩 2.3g	I補† - 360kcal 蛋白質 22g 脂質 19.5g 炭水化物 23.6g 食塩 2.9g	I補† - 363kcal 蛋白質 20.7g 脂質 20g 炭水化物 23.7g 食塩 1.9g	I補† - 312kcal 蛋白質 25g 脂質 11.3g 炭水化物 28g 食塩 2.5g	I補† - 334kcal 蛋白質 22.8g 脂質 20.9g 炭水化物 11.9g 食塩 2.1g	I補† - 363kcal 蛋白質 14.4g 脂質 18.9g 炭水化物 34.5g 食塩 1.5g	I補† - 326kcal 蛋白質 19.7g 脂質 15.3g 炭水化物 26.7g 食塩 2.5g

12/22~12/31

	日 22	月 23	火 24	水 25	木 26	金 27	土 28
昼食	メバルのから揚げおろしあんかけ もやしときゅうりの梅肉和え 厚揚げの煮物	チンジャオロース トマトとツナのマヨ和え 春雨サラダ	カジキマグロのムニエル 大根の肉みそあんかけ ナスとトマトのガーリックマリネ	カレイのから揚げ野菜あんかけ 中華風冷奴 タピオカココナッツミルク	ブリの照り焼き 肉じゃが 小松菜と人参のナムル	三色そばろ ごぼうとがんもの煮物 浅漬け	豚肉の生姜焼き ひじき豆腐 インゲンとしめじの生姜和え
	I補† - 327kcal 蛋白質 24.1g 脂質 15.6g 炭水化物 23g 食塩 2.3g	I補† - 380kcal 蛋白質 22.8g 脂質 23.3g 炭水化物 19g 食塩 2.4g	I補† - 362kcal 蛋白質 25g 脂質 19.6g 炭水化物 20g 食塩 2.3g	I補† - 382kcal 蛋白質 23.1g 脂質 20.7g 炭水化物 26.1g 食塩 3.3g	I補† - 361kcal 蛋白質 22.5g 脂質 19.2g 炭水化物 21.3g 食塩 2g	I補† - 304kcal 蛋白質 21.9g 脂質 16.5g 炭水化物 16.5g 食塩 2.6g	I補† - 305kcal 蛋白質 20g 脂質 16.4g 炭水化物 20.2g 食塩 2.4g
夕食	きくらげと玉子の炒め物 胡瓜の中華和え ササミと根菜のめんたいマヨ和え	太刀魚とごぼうの生姜煮 キノコのサラダスパ ブロッコリーのカニあんかけ	チキンソテー ポテトとウインナーの塩煮 ミニスパゲティーサラダ	豚肉と胡瓜の炒め物 かぶとキノコのサラダ セロリとじゃが芋の金平	ハンパンジー 香味ソースかけ ビーフンと野菜の炒め物 キャベツのゴマ和え	海老かつ ズッキーニとポテトの伊勢アサガ 切干大根	黒むつの煮付け 竹筴と白菜の炒め物 里芋の煮物
	I補† - 388kcal 蛋白質 22.8g 脂質 24.5g 炭水化物 17.7g 食塩 2.8g	I補† - 352kcal 蛋白質 17.7g 脂質 19g 炭水化物 27.4g 食塩 2.1g	I補† - 424kcal 蛋白質 20.6g 脂質 24.9g 炭水化物 28.5g 食塩 2.5g	I補† - 332kcal 蛋白質 19.7g 脂質 19.6g 炭水化物 18.2g 食塩 3g	I補† - 344kcal 蛋白質 18.6g 脂質 18g 炭水化物 24.9g 食塩 2.7g	I補† - 358kcal 蛋白質 16.1g 脂質 13.2g 炭水化物 44.9g 食塩 2.4g	I補† - 314kcal 蛋白質 23.7g 脂質 14.4g 炭水化物 21.8g 食塩 2.2g
	29	30	31				
昼食	太刀魚と野菜の蒸し焼き 厚揚げと小松菜の生姜和え 刻み昆布の煮物	お休み	お休み				
	I補† - 346kcal 蛋白質 20.6g 脂質 24.4g 炭水化物 9.3g 食塩 2.4g						
夕食	豚肉と胡瓜の炒め物 南瓜の煮物 秋のきのこマリネ						
	I補† - 279kcal 蛋白質 16g 脂質 12g 炭水化物 27.1g 食塩 1.5g						

上記はおかずのみのエネルギーです。
 ごはんのエネルギー
 ごはん150g…254kcal
 ごはん200g…340kcal
 粥250g…179kcal