

12月 献立表

さくらほうむ



朝

昼

昼間食
夕



令和06年12月01日(日)
御飯
とりつくね
ブロッコリーの香味和え
梅干し
みそ汁(春菊・玉葱)
カルシウム牛乳
<お朔日膳>
赤飯
天ぷら盛り合わせ
炊き合わせ
フルーツ缶(黄桃)
お吸物(みつ葉・小花麩)
おやつ(桃まんじゅう)
御飯
豚肉と野菜の中華炒め
畠菜のお浸し
みそ汁(卵・葱)
エネルギー - 1600kcal
蛋白質 53.2g
脂質 44.4g
炭水化物 257.4g
食塩相当 8.4g
カリウム 868mg
鉄 10mg

令和06年12月02日(月) 令和06年12月03日(火) 令和06年12月04日(水) 令和06年12月05日(木) 令和06年12月06日(金) 令和06年12月07日(土) 令和06年12月08日(日)

朝	御飯 納豆 しろなの煮浸し 香の物(赤しその実漬け) みそ汁(わかめ・きぬさや) ヨーグルト	御飯 かぶのそぼろ煮 青菜の和え物 たいみそ みそ汁(わかめ・きぬさや) みそ汁(にら・なめこ) カルシウム牛乳	御飯 ちくわの炒め煮 なすの和風サラダ かつおおかか みそ汁(小松菜・うず巻き) ジョア	御飯 厚焼き卵 なすの和風サラダ かつおおかか みそ汁(里芋・大根葉) カルシウム牛乳	御飯 厚揚げの含め煮 白菜の生姜和え のり佃煮 みそ汁(オクラ・おつゆ麩) カルシウム牛乳	御飯 野菜炒め 長芋とろろ ふりかけ(たらこ) みそ汁(三つ葉・玉葱) カルシウム牛乳	御飯 がんもと冬瓜の煮物 畠菜のドレッシングかけ あみ佃煮 みそ汁(南瓜・きざみあい) カルシウム牛乳
昼	御飯 チキンステーキ ミモザサラダ フルーツ缶(洋梨)	御飯 白身魚の葱みそ焼き じゃが芋の煮物 フルーツ缶(りんご)	御飯 揚げ豆腐の野菜あん もやしのドレッシング和 フルーツ缶(黄桃)	御飯 菜めし 鶏肉の玉葱ソース ふろふき大根 フルーツ缶(パイン)	御飯 サバの味噌煮 麻婆豆腐 さつま芋の煮物 フルーツ缶(カクテル)	御飯 十五穀米 たらの香味蒸し しょうのナムル フルーツ(キウイ)	御飯 十五穀米 たらの香味蒸し しょうのナムル フルーツ(白桃)
昼間食 夕	おやつ(シュークリーム)	おやつ(いちごムース)	おやつ(オレンジゼリー)	おやつ(抹茶ワッフル)	おやつ(やわらかおかき)	おやつ(かすてら饅頭)	おやつ(ようかん)
夕	麦ご飯 さわらのみりん焼き 里芋の煮っこがし みそ汁(オクラ・油揚げ)	御飯 中華風卵焼き いんげんの中華マヨサラダ レバーとごぼうの炒り煮	麦ご飯 豚肉と白菜の煮物 青菜の和え物 みそ汁(冬瓜・水菜)	御飯 白身魚のチーズ焼き グリーンサラダ お吸物(畠菜・かぶ)	御飯 鶏肉のトマトソースがけ グリーンサラダ お吸物(畠菜・かぶ)	御飯 白身魚の玉葱醤油焼き 切干大根の炒め煮 みそ汁(小松菜・大根)	御飯 鶏肉のカレー風味焼き 里芋の煮物 お吸物(椎茸・小花麩)
	エネルギー - 1441kcal	エネルギー - 1413kcal	エネルギー - 1638kcal	エネルギー - 1502kcal	エネルギー - 1426kcal	エネルギー - 1332kcal	エネルギー - 1397kcal
	蛋白質 59.3g	蛋白質 50.5g	蛋白質 54.8g	蛋白質 59.3g	蛋白質 55.8g	蛋白質 45.8g	蛋白質 56.3g
	脂質 34.2g	脂質 32.2g	脂質 48.6g	脂質 39.9g	脂質 30.3g	脂質 33.2g	脂質 27g
	炭水化物 231g	炭水化物 236.7g	炭水化物 253.2g	炭水化物 231.2g	炭水化物 242.1g	炭水化物 219g	炭水化物 239.8g
	食塩相当 6g	食塩相当 6.4g	食塩相当 5.3g	食塩相当 6.9g	食塩相当 5.3g	食塩相当 5.7g	食塩相当 4.5g
	カリウム 649mg	カリウム 888mg	カリウム 1128mg	カリウム 905mg	カリウム 823mg	カリウム 543mg	カリウム 809mg
	鉄 7mg	鉄 9.1mg	鉄 8mg	鉄 9.9mg	鉄 9.7mg	鉄 6.1mg	鉄 9.2mg

令和06年12月09日(月) 令和06年12月10日(火) 令和06年12月11日(水) 令和06年12月12日(木) 令和06年12月13日(金) 令和06年12月14日(土) 令和06年12月15日(日)

朝	御飯 じゃが芋のそぼろ炒め 白菜のお浸し 金山寺みそ みそ汁(青菜・おつゆ麩) ヨーグルト	御飯 炒り豆腐 ほうれん草のごま和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(さつまいも・大根) カルシウム牛乳	御飯 だし巻卵 キャベツのマヨネーズが のり佃煮 みそ汁(人参・かぶ葉) ジョア	御飯 さつま揚げと里芋の煮物 畠菜のみれの含め煮 香の物(しば漬け) みそ汁(うず巻き麩・椎茸) カルシウム牛乳	御飯 野菜つみれの含め煮 オクラのごまドレッシング和 かつおおかか みそ汁(わかめ・しめじ) カルシウム牛乳	御飯 ミートボール ほうれん草のお浸し ふりかけ(かつお) みそ汁(里芋・人参) カルシウム牛乳	御飯 納豆 青梗菜とベーコンの炒め うめびしお みそ汁(おつゆ麩・えのき) カルシウム牛乳
昼	御飯 鶏肉のクリームソース カリフラワーのサラダ フルーツ缶(マンゴー)	食パン・クリームパン ミネストローネ オニオンサラダ フルーツ缶(みかん)	御飯 鶏肉の葱塩炒め かぼちゃの甘煮 フルーツ缶(洋梨)	三色丼 もやしの和え物 フルーツ缶(パイン) みそ汁(玉葱・大根葉)	御飯 ポークカレー 大根サラダ フルーツヨーグルト	御飯 八宝菜 しろ菜の錦糸和え フルーツ缶(りんご)	御飯 めだいの照り焼き もやしの和え物 季節の果物
昼間食 夕	おやつ(練りきり)	おやつ(焼きドーナツ)	おやつ(抹茶ムース)	おやつ(ドームケーキ)	おやつ(やわらかおかき)	おやつ(フルーツキットゼリー)	おやつ(和風パンケーキ)

麦ご飯
赤魚の山椒焼き
ひじきの煮物
みそ汁(もやし・いんげん)

夕	麦ご飯 赤魚の山椒焼き ひじきの煮物 みそ汁(もやし・いんげん)	御飯 回鍋肉 めぬけの梅肉焼き なすのみそ炒め みそ汁(もやし・いんげん)	御飯 めぬけの梅肉焼き なすのみそ炒め お吸物(そうめん・春菊)	御飯 あじの香味焼き ポテトサラダ お吸物(そうめん・春菊)	御飯 五目卵焼き 冬瓜の土佐煮 みそ汁(きぬさや・なす)	御飯 ぶりの塩麹焼き さつま芋の煮物 みそ汁(かぶ葉・しめじ)	御飯 鶏肉のタルタルソース カリフラワーの中華サラダ お吸物(はんべん・葱)
	エネルギー - 1411kcal	エネルギー - 1606kcal	エネルギー - 1537kcal	エネルギー - 1571kcal	エネルギー - 1563kcal	エネルギー - 1537kcal	エネルギー - 1447kcal
	蛋白質 56.9g	蛋白質 55.6g	蛋白質 52.1g	蛋白質 61g	蛋白質 57.1g	蛋白質 58.7g	蛋白質 59.4g
	脂質 25.4g	脂質 24.2g	脂質 42.2g	脂質 37.6g	脂質 43.2g	脂質 37g	脂質 40.7g
	炭水化物 247.3g	炭水化物 232.3g	炭水化物 244.7g	炭水化物 251.4g	炭水化物 244.3g	炭水化物 251.6g	炭水化物 217.8g
	食塩相当 5.8g	食塩相当 7.1g	食塩相当 5.6g	食塩相当 7.3g	食塩相当 6.6g	食塩相当 6.8g	食塩相当 5.4g
	カリウム 756mg	カリウム 960mg	カリウム 686mg	カリウム 785mg	カリウム 911mg	カリウム 912mg	カリウム 805mg
	鉄 8.8mg	鉄 9.9mg	鉄 5.7mg	鉄 10.5mg	鉄 9.8mg	鉄 10.5mg	鉄 9.6mg
	鉄 7.1mg	鉄 8.7mg	鉄 8.3mg	鉄 14.1mg	鉄 9.7mg	鉄 10.6mg	鉄 8.6mg

12月 献立表

さくらほうむ



3/7

令和06年12月16日(月)		令和06年12月17日(火)		令和06年12月18日(水)		令和06年12月19日(木)		令和06年12月20日(金)		令和06年12月21日(土)		令和06年12月22日(日)					
朝	御飯 野菜炒め 春菊のごまよごし あみ佃煮 みそ汁(オクラ・わかめ) ヨーグルト	御飯 五目卵焼き なすのお浸し のり佃煮 みそ汁(かぶ葉・うず巻き) カルシウム牛乳	御飯 厚揚げのねぎあんかけ キャベツの和え物 ふりかけ(さけ) みそ汁(人参・きぬさや) ジョア	御飯 スクランブルエッグ カリフラワーの和え物 金山寺みそ カルシウム牛乳	御飯 がんもの煮物 白菜のお浸し ふりかけ(しそ) みそ汁(かぶ・葉の花) カルシウム牛乳	御飯 ちくわの炒り煮 春菊のおかか和え たいみそ みそ汁(なめこ・大根) カルシウム牛乳	御飯 松風焼き みそ汁(そうめん・ねぎ) カルシウム牛乳	朝食	野菜炒め 春菊のごまよごし あみ佃煮 みそ汁(オクラ・わかめ) ヨーグルト	五目卵焼き なすのお浸し のり佃煮 みそ汁(かぶ葉・うず巻き) カルシウム牛乳	厚揚げのねぎあんかけ キャベツの和え物 ふりかけ(さけ) みそ汁(人参・きぬさや) カルシウム牛乳	スクランブルエッグ カリフラワーの和え物 金山寺みそ カルシウム牛乳	がんもの煮物 白菜のお浸し ふりかけ(しそ) みそ汁(なめこ・大根) カルシウム牛乳	ちくわの炒り煮 春菊のおかか和え たいみそ みそ汁(うず巻き麩・椎茸) カルシウム牛乳	松風焼き みそ汁(そうめん・ねぎ) カルシウム牛乳		
昼	けんちんうどん ちくわの磯辺揚げ プロッコリーサラダ フルーツ缶(マンゴー)	菜めし 白身魚の野菜あんかけ れんこんきんぴら フルーツ缶(黄桃)	御飯 ミートローフ グリーンサラダ フルーツ缶(みかん)	御飯 白身魚のレモン蒸し 冬瓜のくず煮 フルーツ缶(マンゴー)	麦ご飯 かつとじ もやしの和え物 フルーツ缶(白桃)	御飯 さわらのさっぱり煮 マカロニサラダ フルーツ缶(カクテル)	御飯 鶏肉の柚子こしょうソース 野菜サラダ お吸物(蒲鉾・かぶ葉)	御飯	けんちんうどん ちくわの磯辺揚げ プロッコリーサラダ フルーツ缶(マンゴー)	菜めし 白身魚の野菜あんかけ れんこんきんぴら フルーツ缶(黄桃)	ミートローフ グリーンサラダ フルーツ缶(みかん)	白身魚のレモン蒸し 冬瓜のくず煮 フルーツ缶(マンゴー)	かつとじ もやしの和え物 フルーツ缶(白桃)	さわらのさっぱり煮 マカロニサラダ フルーツ缶(カクテル)	鶏肉の柚子こしょうソース 野菜サラダ お吸物(蒲鉾・かぶ葉)	くみんの日曜日> 吉野家特製牛丼 青菜と大豆の白和え みそ汁(さといも・オクラ)	
昼間食	おやつ(抹茶ババロア)	おやつ(吹雪饅頭)	おやつ(杏仁豆腐)	おやつ(いちごババロア)	おやつ(いちごババロア)	おやつ(やわらかおかき)	おやつ(グレープゼリー)	おやつ(黒糖饅頭)	おやつ(抹茶ババロア)	おやつ(吹雪饅頭)	おやつ(杏仁豆腐)	おやつ(いちごババロア)	おやつ(いちごババロア)	おやつ(やわらかおかき)	おやつ(グレープゼリー)	おやつ(黒糖饅頭)	
夕	麦ご飯 かれいの生姜煮 かぶのそぼろがけ みそ汁(小松菜・椎茸)	御飯 鶏肉のパン粉焼き いんげんのピーナッツ和え みそ汁(小松菜・椎茸)	麦ご飯 あじの蒲焼 かぶの甘酢漬け みそ汁(いんげん・玉葱)	御飯 豚肉の南部焼き マカロニサラダ お吸物(とろろ昆布・筍)	御飯 さわらのさっぱり煮 なすの揚げ浸し みそ汁(豆腐・水菜)	御飯 鶏肉の柚子こしょうソース 野菜サラダ お吸物(蒲鉾・かぶ葉)	御飯 鶏肉の柚子こしょうソース 野菜サラダ お吸物(蒲鉾・かぶ葉)	御飯	麦ご飯 かれいの生姜煮 かぶのそぼろがけ みそ汁(小松菜・椎茸)	御飯 かれいの生姜煮 かぶのそぼろがけ みそ汁(小松菜・椎茸)	麦ご飯 あじの蒲焼 かぶの甘酢漬け みそ汁(いんげん・玉葱)	御飯 豚肉の南部焼き マカロニサラダ お吸物(とろろ昆布・筍)	御飯 さわらのさっぱり煮 なすの揚げ浸し みそ汁(豆腐・水菜)	御飯 鶏肉の柚子こしょうソース 野菜サラダ お吸物(蒲鉾・かぶ葉)	鶏肉の柚子こしょうソース 野菜サラダ お吸物(蒲鉾・かぶ葉)	かに玉 焼きビーフン 中華スープ(小松菜・しめじ)	
	エネルギー - 1470kcal	エネルギー - 1463kcal	エネルギー - 1424kcal	エネルギー - 1539kcal	エネルギー - 1491kcal	エネルギー - 1314kcal	エネルギー - 1484kcal		エネルギー - 1470kcal	エネルギー - 1463kcal	エネルギー - 1424kcal	エネルギー - 1539kcal	エネルギー - 1491kcal	エネルギー - 1314kcal	エネルギー - 1484kcal		
	蛋白質 47.9g	蛋白質 55.8g	蛋白質 54.4g	蛋白質 58.5g	蛋白質 53.9g	蛋白質 50.3g	蛋白質 59.2g		蛋白質 47.9g	蛋白質 55.8g	蛋白質 54.4g	蛋白質 58.5g	蛋白質 53.9g	蛋白質 50.3g	蛋白質 59.2g		
	脂質 40g	脂質 27.9g	脂質 32.5g	脂質 48.7g	脂質 42.4g	脂質 26.3g	脂質 38.1g		脂質 40g	脂質 27.9g	脂質 32.5g	脂質 48.7g	脂質 42.4g	脂質 26.3g	脂質 38.1g		
	炭水化物 236.4g	炭水化物 253.6g	炭水化物 235.8g	炭水化物 224g	炭水化物 227.3g	炭水化物 229.7g	炭水化物 229.5g		炭水化物 236.4g	炭水化物 253.6g	炭水化物 235.8g	炭水化物 224g	炭水化物 227.3g	炭水化物 229.7g	炭水化物 229.5g		
	食塩相当 6.8g	食塩相当 5.6g	食塩相当 5.4g	食塩相当 5.5g	食塩相当 5.6g	食塩相当 5.6g	食塩相当 8.9g		食塩相当 6.8g	食塩相当 5.6g	食塩相当 5.4g	食塩相当 5.5g	食塩相当 5.6g	食塩相当 5.6g	食塩相当 8.9g		
	カルシウム 775mg	カルシウム 839mg	カルシウム 666mg	カルシウム 903mg	カルシウム 817mg	カルシウム 418mg	カルシウム 902mg		カルシウム 775mg	カルシウム 839mg	カルシウム 666mg	カルシウム 903mg	カルシウム 817mg	カルシウム 418mg	カルシウム 902mg		
	鉄 6.1mg	鉄 9mg	鉄 13.6mg	鉄 11.6mg	鉄 9.3mg	鉄 5.1mg	鉄 10.2mg		鉄 6.1mg	鉄 9mg	鉄 13.6mg	鉄 11.6mg	鉄 9.3mg	鉄 5.1mg	鉄 10.2mg		
	カルシウム 661mg	カルシウム 834mg	カルシウム 620mg	カルシウム 881mg	カルシウム 895mg	カルシウム 834mg	カルシウム 873mg		カルシウム 661mg	カルシウム 834mg	カルシウム 620mg	カルシウム 881mg	カルシウム 895mg	カルシウム 834mg	カルシウム 873mg		
	鉄 6.7mg	鉄 8mg	鉄 11.9mg	鉄 8.6mg	鉄 9mg	鉄 9.6mg	鉄 10.8mg		鉄 6.7mg	鉄 8mg	鉄 11.9mg	鉄 8.6mg	鉄 9mg	鉄 9.6mg	鉄 10.8mg		
朝	令和06年12月23日(月)	令和06年12月24日(火)	令和06年12月25日(水)	令和06年12月26日(木)	令和06年12月27日(金)	令和06年12月28日(土)	令和06年12月29日(日)		令和06年12月23日(月)	令和06年12月24日(火)	令和06年12月25日(水)	令和06年12月26日(木)	令和06年12月27日(金)	令和06年12月28日(土)	令和06年12月29日(日)		
朝	御飯 オムレツ オクラのなめたけ和え あみ佃煮 みそ汁(しろ菜・もやし) ヨーグルト	御飯 さばの塩焼き 青菜のごま和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(玉葱・水菜) カルシウム牛乳	御飯 納豆 さつま揚げといんげんの 香の物(きゅうり漬け) みそ汁(畑菜・おつゆ麩) ジョア	御飯 白菜とツナの炒め物 もやしのサラダ 金山寺みそ みそ汁(きざみ揚げ・小松菜) カルシウム牛乳	御飯 肉詰めいなりの煮物 キャベツのゆかり和え ふりかけ(さけ) みそ汁(うず巻き麩・きのこ) カルシウム牛乳	御飯 豆腐の含め煮 キャベツのゆかり和え 香の物(青しその実漬け) みそ汁(玉葱・しろ菜) カルシウム牛乳	御飯 卵とじ 青菜のおかか和え ふりかけ(たらこ) みそ汁(油揚げ・大根) カルシウム牛乳	御飯 卵とじ 青菜のおかか和え ふりかけ(たらこ) みそ汁(油揚げ・大根) カルシウム牛乳		御飯 めだいのバター醤油焼き さつま揚げとかぶの煮物 フルーツ缶(パイン)	御飯 めだいのバター醤油焼き 和風ハンバーグ フルーツ(バナナ)	御飯 バターライス チキングリルホワイトソース アスパラサラダ ココアプリン コリメーク(キャベツ・コーン)	御飯 サーモンの和風ミニエルフ 畑菜のお浸し フルーツ缶(白桃)	御飯 鶏肉の磯辺揚げ 里芋のごま煮 フルーツ缶(りんご)	御飯 めぬけの葱塩焼き かぼちゃサラダ フルーツ缶(カクテル)	ゆかりご飯 鶏肉の漬け焼き 白菜と沢庵の和え物 フルーツ(オレンジ)	
昼	御飯 めだいのバター醤油焼き さつま揚げとかぶの煮物 フルーツ缶(パイン)	御飯 めだいのバター醤油焼き 和風ハンバーグ フルーツ(バナナ)	御飯 バターライス チキングリルホワイトソース アスパラサラダ ココアプリン コリメーク(キャベツ・コーン)	御飯 サーモンの和風ミニエルフ 畑菜のお浸し フルーツ缶(白桃)	御飯 鶏肉の磯辺揚げ 里芋のごま煮 フルーツ缶(りんご)	御飯 めぬけの葱塩焼き かぼちゃサラダ フルーツ缶(カクテル)	ゆかりご飯 鶏肉の漬け焼き 白菜と沢庵の和え物 フルーツ(オレンジ)		おやつ(今川焼き)	おやつ(バニラクレープ)	おやつ(カステラ)	おやつ(ライゼリー)	おやつ(ライゼリー)	おやつ(やわらかおかき)	おやつ(芋ようかん)	おやつ(バナナムース)	
夕	麦ご飯 牛肉のしぐれ煮 畠菜のお浸し みそ汁(しめじ・いんげん)	御飯 海老と厚揚げの旨煮 レバーと玉葱の炒め物 みそ汁(さつまいも・葱)	御飯 あじのきのこ蒸し 青梗菜の煮浸し みそ汁(さつまいも・葱)	御飯 青椒肉絲 ごぼうの炒り煮 中華スープ(椎茸・冬瓜)	御飯 かに入り卵焼き中華あん ブロッコリーの香味和え みそ汁(もやし・いんげん)	御飯 豚肉の味噌炒め 冬瓜のえびあんかけ お吸物(小松菜・蒲鉾)	御飯 さわらの生姜煮 キャベツのベーコン炒め みそ汁(豆腐・大根葉)		麦ご飯 牛肉のしぐれ煮 畠菜のお浸し みそ汁(しめじ・いんげん)	御飯 牛肉のしぐれ煮 畠菜のお浸し みそ汁(しめじ・いんげん)	御飯 海老と厚揚げの旨煮 レバーと玉葱の炒め物 みそ汁(さつまいも・葱)	御飯 あじのきのこ蒸し 青梗菜の煮浸し みそ汁(さつまいも・葱)	御飯 青椒肉絲 ごぼうの炒り煮 中華スープ(椎茸・冬瓜)	御飯 かに入り卵焼き中華あん ブロッコリーの香味和え みそ汁(もやし・いんげん)	豚肉の味噌炒め 冬瓜のえびあんかけ お吸物(小松菜・蒲鉾)		
	エネルギー - 1381kcal	エネルギー - 1489kcal	エネルギー - 1543kcal	エネルギー - 1414kcal	エネルギー - 1461kcal	エネルギー - 1518kcal	エネルギー - 1409kcal		エネルギー - 1381kcal	エネルギー - 1489kcal	エネルギー - 1543kcal	エネルギー - 1414kcal	エネルギー - 1461kcal	エネルギー - 1518kcal	エネルギー - 1409kcal		
	蛋白質 53.4g	蛋白質 54.7g	蛋白質 63.6g	蛋白質 55.6g	蛋白質 54.8g	蛋白質 51.9g	蛋白質 65.1g		蛋白質 53.4g	蛋白質 54.7g	蛋白質 63.6g	蛋白質 55.6g	蛋白質 54.8g	蛋白質 51.9g	蛋白質 65.1g		
	脂質 26.4g	脂質 42.4g	脂質 31.7g	脂質 34g	脂質 37.3g	脂質 42.9g	脂質 30.6g		脂質 26.4g	脂質 42.4g	脂質 31.7g	脂質 34g	脂質 37.3g	脂質 42.9g	脂質 30.6g		
	炭水化物 239.7g	炭水化物 228.9g	炭水化物 258.9g	炭水化物 229.9g	炭水化物 234.6g	炭水化物 238g	炭水化物 225.4g		炭水化物 239.7g	炭水化物 228.9g	炭水化物 258.9g	炭水化物 229.9g	炭水化物 234.6g	炭水化物 238g	炭水化物 225.4g		
	食塩相当 5.4g	食塩相当 6.5g	食塩相当 7g	食塩相当 5.9g	食塩相当 5.2g	食塩相当 4.7g	食塩相当 6g		食塩相当 5.4g	食塩相当 6.5g	食塩相当 7g	食塩相当 5.9g	食塩相当 5.2g	食塩相当 4.7g	食塩相当 6g		
	カルシウム 691mg	カルシウム 858mg	カルシウム 996mg	カルシウム 827mg	カルシウム 897mg	カルシウム 866mg	カルシウム 894mg		カルシウム 691mg	カルシウム 858mg	カルシウム 996mg	カルシウム 827mg	カルシウム 897mg	カルシウム 866mg	カルシウム 894mg		
	鉄 7.8mg	鉄 11.5mg	鉄 7.3mg	鉄 11.2mg	鉄 9.3mg	鉄 9.2mg	鉄 9.8mg		鉄 7.8mg	鉄 11.5mg	鉄 7.3mg	鉄 11.2mg	鉄 9.3mg	鉄 9.2mg	鉄 9.8mg		
朝	御飯 厚揚げの含め煮 ほうれん草の和え物 ゆずみそ みそ汁(オクラ・おつゆ麩) ヨーグルト	御飯 とりつくね しろなのお浸し ふりかけ(かつお) みそ汁(人参・もやし) カルシウム牛乳	御飯 めだいのバター醤油焼き 和風ハンバーグ フルーツ缶(バナナ)	御飯 サーモンの和風ミニエルフ 畑菜のお浸し フルーツ缶(白桃)	御飯 鶏肉の磯辺揚げ 里芋のごま煮 フルーツ缶(りんご)	御飯 めぬけの葱塩焼き かぼちゃサラダ フルーツ缶(カクテル)	ゆかりご飯 鶏肉の漬け焼き 白菜と沢庵の和え物 フルーツ(オレンジ)		御飯 厚揚げの含め煮 ほうれん草の和え物 ゆずみそ みそ汁(オクラ・おつゆ麩) ヨーグルト	御飯 めだいのバター醤油焼き 和風ハンバーグ フルーツ缶(バナナ)	御飯 とりつくね しろなのお浸し ふりかけ(かつお) みそ汁(人参・もやし) カルシウム牛乳	御飯 めだいのバター醤油焼き 和風ハンバーグ フルーツ缶(バナナ)	御飯 サーモンの和風ミニエルフ 畑菜のお浸し フルーツ缶(白桃)	御飯 鶏肉の磯辺揚げ 里芋のごま煮 フルーツ缶(りんご)	御飯 めぬけの葱塩焼き かぼちゃサラダ フルーツ缶(カクテル)	ゆかりご飯 鶏肉の漬け焼き 白菜と沢庵の和え物 フルーツ(オレンジ)	
昼	御飯 麦ご飯 白身魚のマスター焼き かぶの煮物 フルーツ缶(洋梨)	御飯 年越しそば 冬瓜のくず煮 キャベツのなめたけ和え フルーツ缶(パイン)	御飯 白身魚のマスター焼き 冬瓜のくず煮 キャベツのなめたけ和え フルーツ缶(パイン)	御飯 サーモンの和風ミニエルフ 畑菜のお浸し フルーツ缶(白桃)	御飯 鶏肉の磯辺揚げ 里芋のごま煮 フルーツ缶(りんご)	御飯 めぬけの葱塩焼き かぼちゃサラダ フルーツ缶(カクテル)	ゆかりご飯 鶏肉の漬け焼き 白菜と沢庵の和え物 フルーツ(オレンジ)		御飯 麦ご飯 白身魚のマスター焼き かぶの煮物 フルーツ缶(洋梨)	御飯 麦ご飯 白身魚のマスター焼き 冬瓜のくず煮 キャベツのなめたけ和え フルーツ缶(パイン)	御飯 白身魚のマスター焼き 冬瓜のくず煮 キャベツのなめたけ和え フルーツ缶(パイン)	御飯 白身魚のマスター焼き 冬瓜のくず煮 キャベツのなめたけ和え フルーツ缶(パイン)	御飯 サーモンの和風ミニエルフ 畑菜のお浸し フルーツ缶(白桃)	御飯 鶏肉の磯辺揚げ 里芋のごま煮 フルーツ缶(りんご)	御飯 めぬけの葱塩焼き かぼちゃサラダ フルーツ缶(カクテル)	ゆかりご飯 鶏肉の漬け焼き 白菜と沢庵の和え物 フルーツ(オレンジ)	
	エネルギー - 1562kcal	エネルギー - 1465kcal	エネルギー - 1540kcal	エネルギー - 1465kcal	エネルギー - 1518kcal	エネルギー - 1409kcal	エネルギー - 1409kcal		エネルギー - 1562kcal	エネルギー - 1465kcal	エネルギー - 1540kcal	エネルギー - 1465kcal	エネルギー - 1518kcal	エネルギー - 1409kcal	エネルギー - 1409kcal		
	蛋白質 51.2g	蛋白質 53.8g	蛋白質 46.9g	蛋白質 40g	蛋白質 37.3g	蛋白質 42.9g	蛋白質 30.6g		蛋白質 51.2g	蛋白質 53.8g	蛋白質 46.9g	蛋白質 40g	蛋白質 37.3g	蛋白質 42.9g	蛋白質 30.6g		
	脂質 240g	脂質 233.1g	脂質 240g	脂質 233.1g	脂質 234.6g	脂質 238g	脂質 225.4g		脂質 240g	脂質 233.1g	脂質 240g	脂質 233.1g	脂質 234.6g	脂質 238g	脂質 225.4g		
	炭水化物 5.8g	炭水化物 6.2g	炭水化物 6.2g	炭水化物 6.2g	炭水化物 5.2g	炭水化物 4.7g	炭水化物 6g		炭水化物 5.8g	炭水化物 6.2g	炭水化物 6.2g	炭水化物 6.2g	炭水化物 5.2g	炭水化物 4.7g	炭水化物 6g		
	カルシウム 636mg	カルシウム 804mg	カルシウム 636mg	カルシウム 804mg	カルシウム 636mg	カルシウム 804mg	カルシウム 636mg		カルシウム 636mg	カルシウム 804mg	カルシウム 636mg	カルシウム 804mg	カルシウム 636mg	カルシウム 804mg	カルシウム 636mg		



