



2021年12月献立(前半)

☎042-479-8011 fax042-479-8013

曜日	月	火	水	木	金	土
----	---	---	---	---	---	---

日付	メニュー		メニュー		1日		2日		3日		4日		
	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	
昼		ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0
		太刀魚の山椒焼き	183 1	豚肉と野菜の卵炒め	108 0.9	じゃが芋の炒め煮	40 0.3	えのきだけのしそ酢和え	7 0.1	☆	☆	☆	☆
夕		ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0
		ヒレかつ	225 1.7	ひじきの五目煮	50 0.6	コールスロー	30 0.2	もやしの辛子和え	5 0.3	☆	☆	☆	☆
		合計	590 2.3	合計	568 1.4	合計	521 1.8	合計	532 2.6				

日付	6日		7日		8日		9日		10日		11日			
	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)		
昼	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	☆	☆	☆	ご飯 150g	252 0	
	焼き魚(ほっけ)	80 0.8	かに玉	183 0.8	和風豆腐ハンバーグ	194 0.9	白身魚のケチャップあん	163 1	鶏そぼろご飯	442 1	☆	☆	☆	☆
夕	厚揚げのみそ炒め	106 0.7	ポークビーンズ	79 0.4	南瓜ときゅうりのサラダ	118 0.3	大根の煮物	49 0.8	がんもの含め煮	61 0.7	☆	☆	☆	☆
	じゃが芋のベーコン煮	55 0.4	チンゲン菜の生姜炒め	18 0.2	ひじきの煮物	33 0.3	ナムル	22 0.4	キャベツと桜えびの和え物	18 0.4	☆	☆	☆	☆
		合計	506 2.5	合計	538 1.6	合計	601 1.8	合計	501 2.4	合計	521 2.1	合計	507 2.3	

日付	13日		14日		15日		16日		17日		18日	
	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)
昼	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0
	さわらの西京みそ焼き	152 1.5	和風ミートローフ	161 0.6	むきがれいの煮付け	124 1.5	肉豆腐	186 1	鯡の野菜あんかけ	166 0.8	鶏肉のトマト煮	188 0.7
夕	豆腐と豚肉のチャンプル	124 0.4	スパゲッティサラダ	102 0.3	豚肉とピーマンの炒め物	93 0.5	彩り卵焼き	65 0.3	松風焼き	77 0.5	ほうれん草のキッシュ	94 0.5
	もやしと油揚げの炒め物	25 0.6	小松菜の和え物	6 0.3	さつま芋のレモン煮	61 0.1	もやしのゴマ酢和え	16 0.3	南瓜のバター煮	31 0.1	キャベツと油揚げのさっと煮	31 0.4
		合計	561 2.8	合計	538 1.3	合計	523 1.7	合計	530 1.7	合計	580 1.8	

