[こもれび１２月 献 立 表]

日	朝食	昼食	夕食	栄養価
15 (火)	米飯 ミートボール チンゲン菜おかか和え みそ汁　たまねぎ 牛乳	麦ご飯　ふりかけ 赤魚西京焼き 和風ポテト 青菜しらす和え 炒めダイコン味噌汁 災害食体験：チョコパン	もち麦ご飯 五目親子煮 キムチ納豆 みそ汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1872 kcal 蛋白質 83.0 g 脂質 49.7 g 食塩 7.4 g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 604 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 14.6 g　食塩 2.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 665 kcal 蛋白質 29.3 g 脂質 19.2 g　食塩 2.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 603 kcal 蛋白質 30.4 g 脂質 15.9 g　食塩 2.2 g	
16 (水)	米飯 ウインナーソテー ポテトクリーム かき玉スープ 牛乳	みそラーメン 唐揚げ 大根のゆかりあえ 杏仁豆腐	もち麦ご飯 豚肉の桑焼き ナムル みそ汁　玉葱・たまご	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1923 kcal 蛋白質 80.9 g 脂質 52.3 g 食塩 8.1 g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 624 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 14.5 g　食塩 2.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 667 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 19.6 g　食塩 2.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 632 kcal 蛋白質 31.6 g 脂質 18.2 g　食塩 2.9 g	
17 (木)	米飯 オムレツ＆ひじき みそ汁（玉葱） 牛乳	もち麦ご飯 タンドリーチキン ゆでほうれん草 さつまいもサラダ みそ汁 ソフール　元気	もち麦ご飯 和風ハンバーグ ゆかり和え オクラ納豆 みそ汁　なまあげ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1863 kcal 蛋白質 80.3 g 脂質 48.2 g 食塩 7.9 g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 574 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 14.1 g　食塩 2.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 673 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 16.5 g　食塩 2.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 616 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 17.6 g　食塩 2.5 g	
18 (金)	米飯 玉子焼き＆おかか和え みそ汁 牛乳	麦ご飯 ふりかけ サケのみそチーズ焼き かぼちゃの甘煮 ツナサラダ キャベツスープ,みかん	麦ご飯 パンガシウスの甘酢あんかけ なめこ豆腐 さつま汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1920 kcal 蛋白質 83.1 g 脂質 53.0 g 食塩 7.0 g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 560 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 12.1 g　食塩 2.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 704 kcal 蛋白質 33.0 g 脂質 22.0 g　食塩 2.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 656 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 18.9 g　食塩 2.1 g	
19 (土)	米飯 ポトフ バナナ 牛乳	ナポリタン カリフラワーサラダ ミルクスープ キャラメルプリン	もち麦ご飯 さば蒲焼き 里芋の煮ころがし なめたけおろし 清汁（はんぺん）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1967 kcal 蛋白質 80.9 g 脂質 52.1 g 食塩 9.1 g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 613 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 13.2 g　食塩 2.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 676 kcal 蛋白質 30.4 g 脂質 19.6 g　食塩 3.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 678 kcal 蛋白質 29.3 g 脂質 19.3 g　食塩 3.1 g	
20 (日)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁（たまねぎニンジン） 牛乳	もち麦ご飯 ホイコーロー（回鍋肉） ぎょうざ ほうれん草ゴマ酢和え 中華スープ　豆腐 バームクーヘン	もち麦ご飯 ふりかけ 西京焼き ジャーマンポテト けんちん汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1913 kcal 蛋白質 81.5 g 脂質 49.1 g 食塩 6.6 g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 541 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 9.4 g　食塩 2.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 773 kcal 蛋白質 32.1 g 脂質 22.1 g　食塩 2.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 599 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 17.6 g　食塩 2.0 g	
21 (月)	米飯 モーニングシチュー バナナ 牛乳	もち麦ご飯 てりやきハンバーグ ポテトビーンズ キャロットラペ ワカメスープ ブロッカゼリー	麦ご飯 煮魚（たら） マカロニサラダ みそ汁　白菜	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1914 kcal 蛋白質 82.5 g 脂質 40.8 g 食塩 8.1 g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 672 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 13.9 g　食塩 2.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 687 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 15.5 g　食塩 3.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 555 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 11.4 g　食塩 2.5 g	

日	朝食	昼食	夕食	栄養価
22 (火)	米飯 ミートボール チンゲン菜おかか和え みそ汁　たまねぎ 牛乳	麦ご飯 ふりかけ パンガシウスのみぞれ煮 冬至かぼちゃ 青菜汁 ヤクルト	もち麦ご飯 豚生揚げのみそ炒め ほうれん草のえのきぴたし 清汁（はんぺん・三つ葉）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1916 kcal 蛋白質 83.3 g 脂質 47.8 g 食塩 8.9 g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 604 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 14.6 g　食塩 2.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 685 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 14.8 g　食塩 2.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 627 kcal 蛋白質 31.6 g 脂質 18.4 g　食塩 3.1 g	
23 (水)	米飯 ウインナーソテー ポテトクリーム かき玉スープ 牛乳	カレーライス ツナ大根サラダ いちご豆乳	麦ご飯 鶏かおり焼き おかか和え(ほうれんそう) コールスローサラダ みそ汁　なまあげ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1908 kcal 蛋白質 79.1 g 脂質 53.5 g 食塩 8.7 g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 624 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 14.5 g　食塩 2.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 669 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 19.5 g　食塩 2.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 615 kcal 蛋白質 32.2 g 脂質 19.5 g　食塩 3.3 g	
24 (木)	米飯 オムレツ＆ひじき みそ汁（玉葱） 牛乳	もち麦ご飯 酢鶏 ほうれん草のなめたけ和え みそ汁　はくさい ヤクルト	麻婆丼ぶり ハムブロッコリーサラダ かきたま汁 煮豆	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1903 kcal 蛋白質 81.7 g 脂質 50.7 g 食塩 7.9 g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 570 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 13.8 g　食塩 2.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 582 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 9.6 g　食塩 2.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 751 kcal 蛋白質 35.9 g 脂質 27.3 g　食塩 2.6 g	
25 (金)	米飯 玉子焼き＆おかか和え みそ汁 牛乳	ターメリック麦ライス ミートローフ(ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ入) イタリアンサラダ ミルクスープ ロールケーキ（wチョコ）	もち麦ご飯 鶏の山椒煮 納豆 みそ汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1894 kcal 蛋白質 80.6 g 脂質 50.1 g 食塩 8.2 g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 549 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 11.1 g　食塩 2.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 727 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 27.2 g　食塩 3.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 618 kcal 蛋白質 35.2 g 脂質 11.8 g　食塩 2.7 g	
26 (土)	米飯 肉団子の生姜スープ バナナ 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ パンガシウスせん切り野菜あんかけ マカロニカレーサラダ みそ汁　にら 水羊羹	もち麦ご飯 肉豆腐 さつま芋レーズン煮 みそ汁（だいこん）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1938 kcal 蛋白質 80.8 g 脂質 38.3 g 食塩 6.0 g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 577 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 9.0 g　食塩 2.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 694 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 19.0 g　食塩 1.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 667 kcal 蛋白質 31.5 g 脂質 10.3 g　食塩 2.4 g	
27 (日)	米飯 豆腐バーグ おろしあんかけ みそ汁（芋ニンジン） 牛乳	かきあげ天丼 ササミサラダ 豚汁 ソフール　元気	もち麦ご飯 ほっけ塩焼き ぜんまいの煮物 シラス納豆 みそ汁　なまあげ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1973 kcal 蛋白質 82.3 g 脂質 52.7 g 食塩 7.4 g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 549 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 9.5 g　食塩 2.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 829 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 28.3 g　食塩 2.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 595 kcal 蛋白質 36.0 g 脂質 14.9 g　食塩 2.4 g	
28 (月)	米飯 かぼちゃシチュー バナナ 牛乳	もち麦ご飯 ハンバーグ にんじん甘煮 ジャーマンポテト ほうれん草味噌汁 ペクシーパイン	もち麦ご飯 五目親子煮 長芋梅かつお和え みそ汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1968 kcal 蛋白質 79.5 g 脂質 40.2 g 食塩 8.6 g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 684 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 10.4 g　食塩 2.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 714 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 20.3 g　食塩 3.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 570 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 9.5 g　食塩 2.3 g	