[こもれび１２月 献 立 表]

日	朝食	昼食	夕食	栄養価
1 (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	もち麦ご飯 ふりかけ 焼魚　しゃけ 里芋の煮ころがし 白菜ポン酢和え 卵の味噌汁,カルシウムどら焼き	麦ご飯 マーボーナス ナムル 中華スープ　豆腐	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1940 kcal 蛋白質 82.9 g 脂質 52.8 g 食塩 7.8 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 628 kcal 蛋白質 32.5 g 脂質 8.0 g　食塩 2.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 708 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 30.2 g　食塩 2.4 g	
2 (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	かき揚げ天そば ササミサラダ 水羊羹	もち麦ご飯 ふりかけ 赤魚につけ かぼちゃ甘煮 白和え みそ汁　白菜	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1909 kcal 蛋白質 76.5 g 脂質 49.1 g 食塩 8.2 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 677 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 23.9 g　食塩 2.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 608 kcal 蛋白質 29.4 g 脂質 10.7 g　食塩 2.9 g	
3 (木)	米飯 オムレツ＆ひじき みそ汁（玉葱） 牛乳	もち麦ご飯 さばの梅煮 マカロニサラダ みそ汁　なまあげ ピーチゼリー	もち麦ご飯 鶏かおり焼き にんじん甘煮 青菜納豆 みそ汁（じゃが芋）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1875 kcal 蛋白質 80.6 g 脂質 49.9 g 食塩 8.1 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 723 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 23.6 g　食塩 2.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 582 kcal 蛋白質 31.3 g 脂質 12.5 g　食塩 3.0 g	
4 (金)	米飯 玉子焼き＆おかか和え みそ汁 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ メンチカツ にんじん甘煮 もやしの和え物 豆腐のすまし汁,小豆ムース	もち麦ご飯 タンドリーチキン マッシュポテト キャベツサラダ ワカメスープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1921 kcal 蛋白質 79.5 g 脂質 52.3 g 食塩 8.0 g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 566 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 11.2 g　食塩 2.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 782 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 27.5 g　食塩 3.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 573 kcal 蛋白質 30.2 g 脂質 13.6 g　食塩 2.6 g	
5 (土)	米飯 ポトフ バナナ 牛乳	ソース焼きそば ささみの梅マヨネーズ かき玉スープ ソフール　プレーン	もち麦ご飯 とり　生姜麹焼 かぼちゃの甘煮 キムチやっこ 味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1893 kcal 蛋白質 86.2 g 脂質 42.2 g 食塩 9.3 g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 651 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 13.3 g　食塩 2.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 676 kcal 蛋白質 32.9 g 脂質 18.3 g　食塩 4.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 566 kcal 蛋白質 31.6 g 脂質 10.6 g　食塩 2.7 g	
6 (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	お蕎麦屋さんのカレーライス キャベツ和風サラダ かぼちゃのいとこ煮 小豆ムース	もち麦ご飯 ふりかけ さけのマヨコーン焼き ツナ大根サラダ みそ汁（ほうれんそう）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1921 kcal 蛋白質 82.0 g 脂質 48.4 g 食塩 7.0 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 809 kcal 蛋白質 32.3 g 脂質 23.9 g　食塩 2.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 563 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 15.0 g　食塩 2.5 g	
7 (月)	米飯 かぼちゃシチュー バナナ 牛乳	麦ご飯 ささみフライ 蒸しキャベツ カリフラワーサラダ みそ汁（なめこ） みかん	ハヤシライス ひじきのサラダ ソフール　元気	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1956 kcal 蛋白質 86.4 g 脂質 43.3 g 食塩 7.9 g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 661 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 13.4 g　食塩 2.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 685 kcal 蛋白質 37.1 g 脂質 17.3 g　食塩 2.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 610 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 12.6 g　食塩 3.3 g	
8 (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	もち麦ご飯 ふりかけ シュウマイ ナムル 中華スープ　豆腐 プリン	もち麦ご飯 ふりかけ 鶏梅みそ焼き ポテトサラダ みそ汁　なまあげ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1936 kcal 蛋白質 80.4 g 脂質 53.2 g 食塩 8.6 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 692 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 19.0 g　食塩 3.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 640 kcal 蛋白質 32.1 g 脂質 19.6 g　食塩 2.3 g	
9 (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	ジャージャーめん チキンナゲット かきたま汁（みつば） みかん	麦ご飯 鶏バジルオイル焼 さつまいものレモン煮 とまとスープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1916 kcal 蛋白質 86.1 g 脂質 49.0 g 食塩 8.4 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 712 kcal 蛋白質 34.5 g 脂質 23.8 g　食塩 3.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 580 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 10.7 g　食塩 2.0 g	
10 (木)	米飯 オムレツ＆ひじき みそ汁（玉葱） 牛乳	麦ご飯 ふりかけ さけのガーリック焼き ほうれん草ソテー さつま芋とレーズンの甘煮 大根となめこ汁,ジョア　ミニ	もち麦ご飯 白身魚のトマト煮込み にんじん甘煮 ブロカリサラダ ミルクスープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1917 kcal 蛋白質 79.6 g 脂質 51.7 g 食塩 7.4 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 604 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 7.3 g　食塩 2.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 739 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 30.3 g　食塩 2.0 g	
11 (金)	米飯 玉子焼き＆おかか和え みそ汁 牛乳	もち麦ご飯 ふりかけ さばのみそ焼き かぼちゃサラダ みそ汁 抹茶風ムース	もち麦ご飯 鶏からあげ おろしポン酢ソース なめこ豆腐 清汁（はんぺん）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1928 kcal 蛋白質 79.6 g 脂質 58.5 g 食塩 6.8 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 782 kcal 蛋白質 35.1 g 脂質 31.3 g　食塩 2.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 597 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 16.1 g　食塩 1.8 g	
12 (土)	米飯 ミネストローネ バナナ 牛乳	ピラフ ハンバーグ＆コロッケ イタリアンサラダ ミルクスープ みかん	もち麦ご飯 鶏肉とじゃが芋の煮物 キムチ納豆 みそ汁　なまあげ ソフール　元気	ｴﾈﾙｷﾞｰ 2165 kcal 蛋白質 88.4 g 脂質 51.6 g 食塩 10.0 g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 596 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 7.4 g　食塩 1.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 916 kcal 蛋白質 32.7 g 脂質 33.4 g　食塩 5.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 653 kcal 蛋白質 34.1 g 脂質 10.8 g　食塩 2.8 g	
13 (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	もち麦ご飯 南部焼き ツナポテトサラダ みそ汁（ほうれんそう） プロッカゼリー	もち麦ご飯 のり佃煮 エビフライ ブロッコリーサラダ みそ汁（豆腐・なめこ）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1912 kcal 蛋白質 80.1 g 脂質 51.1 g 食塩 7.9 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 674 kcal 蛋白質 37.9 g 脂質 16.6 g　食塩 2.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 689 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 25.0 g　食塩 3.1 g	
14 (月)	米飯 かぼちゃシチュー バナナ 牛乳	麦ご飯 とり　レモン塩麹焼　マヨ添え スパソテー だいこんゆず和え みそ汁　ほうれん草生姜 カルシウムまんじゅう	もち麦ご飯 ぎょうざ ササミサラダ ぶた白菜のスープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 2020 kcal 蛋白質 80.3 g 脂質 54.2 g 食塩 7.3 g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 657 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 11.1 g　食塩 2.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 696 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 21.4 g　食塩 2.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 667 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 21.7 g　食塩 2.4 g	