

# 12月配食献立表

サポートさんじゅ 03 (3338) 8630

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
					
		米飯 味噌汁 豚肉のからし炒め 中華春雨 マンゴー缶 ジャーマンポテト 青かっぱ漬け エネルギー 594kcal 蛋白質 15.5g 脂質 22.3g カルシウム 35mg 鉄 1.6mg 食塩 3.1g	米飯 清汁 魚の塩こうじ焼き ふろふき大根 やさい豆 りんご缶 しば漬け エネルギー 511kcal 蛋白質 21.4g 脂質 12.6g カルシウム 49mg 鉄 1.9mg 食塩 3.9g	米飯 豚汁 黄金かれいの煮付け もやしと鶏肉の炒め物 胡瓜の和え物 ちくわの炒り煮 つぼ漬け エネルギー 565kcal 蛋白質 34.5g 脂質 15.2g カルシウム 136mg 鉄 2.8mg 食塩 3g	米飯 味噌汁 鶏肉の柚子茶煮 キャベツとツナの炒め物 マカロニサラダ みかん缶 しば漬け エネルギー 596kcal 蛋白質 20.8g 脂質 22.5g カルシウム 254mg 鉄 2.2mg 食塩 2.3g
6	7	8	9	10	11
米飯 清汁 魚の利休焼き 里芋の鶏そぼろ煮 パナナ ほうれん草のソテー 厚焼き卵 エネルギー 511kcal 蛋白質 26.6g 脂質 10.2g カルシウム 138mg 鉄 2.8mg 食塩 2.8g	米飯 キャベツのスープ チキンの香りパン粉焼き 彩り野菜のペンネ みかん缶 小松菜の煮びたし 青かっぱ漬け エネルギー 627kcal 蛋白質 24.7g 脂質 23.8g カルシウム 76mg 鉄 1.8mg 食塩 2.8g	米飯 味噌汁 魚の韓国風煮 なすそぼろ りんご缶 枝豆のふっくら揚げ しそ昆布 エネルギー 562kcal 蛋白質 22.5g 脂質 13.7g カルシウム 84mg 鉄 2.5mg 食塩 3.4g	米飯 深川風煮(東京) 味噌汁 南瓜の甘煮 春菊のお浸し ミメンチカツ つぼ漬け エネルギー 630kcal 蛋白質 19.6g 脂質 18.1g カルシウム 146mg 鉄 4.5mg 食塩 3.8g	米飯 中華コーンスープ 麻婆豆腐 かにシュウマイ 杏仁フルーツ 温野菜サラダ 桜だいこん エネルギー 582kcal 蛋白質 20.1g 脂質 17.3g カルシウム 122mg 鉄 3mg 食塩 3.8g	米飯 味噌汁 ホキの香草パン粉焼き たけのこと鶏肉の煮物 フルーツ(黄桃缶・白桃缶) ほうれん草のお浸し 青かっぱ漬け エネルギー 574kcal 蛋白質 24.8g 脂質 18.2g カルシウム 143mg 鉄 2.2mg 食塩 2.4g
13	14	15	16	17	18
米飯 清汁 豚肉のしょうが焼き きこのおぼろ和え マンゴー缶 おくらとひじきの和え物 しそ昆布 エネルギー 570kcal 蛋白質 17.5g 脂質 22.9g カルシウム 45mg 鉄 1.5mg 食塩 3.2g	米飯 すまし汁 赤魚の西京焼き 三色稲荷の煮物 テンゲンサイとなめこの和え物 春巻き 桜だいこん エネルギー 524kcal 蛋白質 24.1g 脂質 16.8g カルシウム 134mg 鉄 1.9mg 食塩 3.2g	米飯 味噌汁 魚の磯辺揚げ(醤油別盛) 高野豆腐の玉子とじ ゆず入り芋きんとん そぼろ入り人参きんぴら 青かっぱ漬け エネルギー 576kcal 蛋白質 21.2g 脂質 12.6g カルシウム 45mg 鉄 1.2mg 食塩 3.3g	米飯 味噌汁 鶏肉南蛮焼き 卵と木耳の彩り炒め みかん缶 ほうれん草の煮びたし 桜だいこん エネルギー 554kcal 蛋白質 25.3g 脂質 18.8g カルシウム 67mg 鉄 1.9mg 食塩 3g	麦ごはん 粕汁(卵豆腐) 鯖の塩焼き(醤油別盛) ひじきの煮物 やさい豆 りんご缶 青かっぱ漬け エネルギー 548kcal 蛋白質 22.5g 脂質 12.9g カルシウム 54mg 鉄 1.8mg 食塩 3.2g	米飯 粕汁 ホッケの塩焼き 白オとカマボコの炒め煮 スパゲティサラダ パイン缶 つぼ漬け エネルギー 606kcal 蛋白質 25.4g 脂質 20.2g カルシウム 267mg 鉄 1.9mg 食塩 3.8g
20	21	22	23	24	25
米飯 味噌汁 魚の昆布焼き なすそぼろ りんご缶 春巻き つぼ漬け エネルギー 527kcal 蛋白質 20.8g 脂質 13.4g カルシウム 63mg 鉄 1.8mg 食塩 2.7g	米飯 清汁 秋刀魚の汐焼き(醤油別付) 大根のそぼろあん パイン缶 ビーフン 青かっぱ漬け エネルギー 572kcal 蛋白質 20.9g 脂質 19.6g カルシウム 45mg 鉄 1.8mg 食塩 3.6g	米飯 味噌汁 鶏肉のホイル焼き かぼちゃと豆の甘煮 桜だいこん 菜の花のお浸し マンゴー缶 エネルギー 601kcal 蛋白質 25.8g 脂質 20.4g カルシウム 82mg 鉄 2.1mg 食塩 3.1g	米飯 味噌汁 鮭の照り焼き 白オと豚肉の塩だしとろみ炒め 玉子豆腐 りんご缶 つぼ漬け エネルギー 540kcal 蛋白質 26.4g 脂質 14.4g カルシウム 109mg 鉄 1.7mg 食塩 3.1g	米飯 味噌汁 魚の粕漬け焼き 干し海老入り卵の花 みかん缶 厚焼き卵 いんげんのピーナッツ和え 桜だいこん エネルギー 525kcal 蛋白質 26.6g 脂質 10.6g カルシウム 86mg 鉄 2.1mg 食塩 3.9g	米飯 ふわふわ玉子スープ 鶏肉の和えソースかけ ラタトゥイユ ショコラブケーキ 温野菜サラダ 桜だいこん エネルギー 653kcal 蛋白質 24.3g 脂質 25.2g カルシウム 51mg 鉄 1.2mg 食塩 2.7g
27	28	29	30	31(特別食)	
米飯 味噌汁 鶏の炒り煮 きんとき 桜だいこん 中華春雨 小松菜のお浸し エネルギー 579kcal 蛋白質 21.9g 脂質 13.9g カルシウム 113mg 鉄 2.4mg 食塩 3.5g	米飯 味噌汁 鶏肉のにんにく醤油焼き 切干大根と小えびの煮物 インゲンのスローサラダ マンゴー缶 しば漬け エネルギー 590kcal 蛋白質 20.2g 脂質 19.3g カルシウム 272mg 鉄 2.6mg 食塩 2.7g	米飯 味噌汁 白身魚の香草パン粉焼き 里芋と鶏肉の煮物 胡瓜の酢の物 たたきごぼう おくらの胡麻和え エネルギー 567kcal 蛋白質 25.5g 脂質 15.9g カルシウム 113mg 鉄 1.7mg 食塩 2.8g	米飯 味噌汁(いりこ風味) 赤魚の焼き浸し 大豆とこんにやくの煮物 白オの浅漬け ポテトとウィンナー パイン缶 エネルギー 512kcal 蛋白質 25.1g 脂質 7.6g カルシウム 155mg 鉄 2mg 食塩 2.7g	赤飯 お雑煮風 鮭の照り焼き ゆず入り芋きんとん 春菊のお浸し なめらか豆乳がんもの含め煮 ふきの含め煮 黒豆 厚焼き玉子 紅白なます エネルギー 648kcal 蛋白質 29.2g 脂質 14.3g カルシウム 173mg 鉄 3.8mg 食塩 3.1g	
<b>29日~31日 年末配食</b> ※年末の3日間は 事前に申込された方のみ お届けいたします。					