

12月配食献立表

サポートさんじゅ 03 (3338) 8630

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|---|---|--|--|--|---|
| 夕食 |  | | | 1 | 2 | 3 |
| | | | | 米飯 味噌汁 赤魚の山椒煮 れんこんと油揚げの炒め生酢 さつま芋サラダ 菜の花のお浸し たくあん エネルギー 527kcal 蛋白質 24.4g 脂質 10.2g カルシウム 202mg 鉄 2.7mg 食塩 2.8g | 米飯 味噌汁 ミートローフ 切干大根と鶏肉の煮物 キャベツのリンゴドレサラダ マンゴー缶 青かっぱ漬け エネルギー 617kcal 蛋白質 21.4g 脂質 20.6g カルシウム 486mg 鉄 5.2mg 食塩 2.3g | 米飯 すまし汁 銀ひらすの照り焼き ごぼうと油揚げの味噌煮 玉子豆腐 コロッケ しば漬け エネルギー 517kcal 蛋白質 24g 脂質 13.5g カルシウム 90mg 鉄 2.6mg 食塩 3.4g |
| 夕食 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | 米飯 味噌汁 牛肉とキャベツのピリ辛炒め 卵の花 もやしとインゲンの塩麹ドレ和え みかん缶 青かっぱ漬け エネルギー 637kcal 蛋白質 24g 脂質 25.7g カルシウム 397mg 鉄 8.3mg 食塩 2.3g | 米飯 清汁 白身魚の生姜煮 大根と豚の炒め物 カリフラワーと竹輪の香味ドレサラダ カリフラワーと竹輪の香味ドレサラダ 鶏銀杏茶碗蒸し しば漬け エネルギー 548kcal 蛋白質 26.7g 脂質 11.8g カルシウム 95mg 鉄 1.9mg 食塩 3g | 米飯 味噌汁 鶏肉のもろみ焼き 白オと豚の塩煮 ブロッコリーとカマボコの和え りんご缶 青かっぱ漬け エネルギー 562kcal 蛋白質 23.6g 脂質 16g カルシウム 205mg 鉄 2.2mg 食塩 2.7g | 米飯 中華スープ 豚肉の野菜炒め 一口がんもの煮物 フルーツ（カットオレンジ） 中華春雨 しば漬け エネルギー 600kcal 蛋白質 22.3g 脂質 23.7g カルシウム 51mg 鉄 1.9mg 食塩 2.8g | 米飯 味噌汁 レモンチキン キャベツと豚肉の炒め物 うまい菜とカマボコの和え物 パイン缶 桜だいこん エネルギー 571kcal 蛋白質 23.7g 脂質 18.2g カルシウム 297mg 鉄 3.1mg 食塩 2.5g | 米飯 味噌汁 ホキの香草パン粉焼き 蓮根と鶏肉の煮物 フルーツ（黄桃缶・白桃缶） オクラの胡麻和え つぼ漬け エネルギー 617kcal 蛋白質 25g 脂質 19.8g カルシウム 151mg 鉄 2.1mg 食塩 2.4g |
| 夕食 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| | 米飯 味噌汁 白身魚のグリル 白オと小えびの煮物 ひじきと豆のマヨサラダ りんご缶 つぼ漬け エネルギー 540kcal 蛋白質 20.9g 脂質 13.9g カルシウム 256mg 鉄 2.1mg 食塩 2.8g | 米飯 味噌汁 サワラの香味焼き 三色稻荷の煮物 チンゲンサイとなめこの和え物 マンゴー缶 桜だいこん エネルギー 475kcal 蛋白質 21.8g 脂質 11.1g カルシウム 142mg 鉄 1.9mg 食塩 2.4g | 米飯 青菜のスープ 豚肉のからし炒め 干し海老入り卵の花 パイン缶 なすのゴマ味噌煮 つぼ漬け エネルギー 627kcal 蛋白質 16.6g 脂質 22.3g カルシウム 55mg 鉄 1.6mg 食塩 2.7g | 米飯 味噌汁 黄金かれいの生姜煮 インゲンのごまドレサラダ そぼろ入り人参きんぴら みかん缶 桜だいこん エネルギー 525kcal 蛋白質 26.8g 脂質 10.7g カルシウム 309mg 鉄 2.2mg 食塩 2.7g | 米飯 味噌汁 豚カツの卵とじ 大豆と小えびの煮物 刻みしば漬け おくらとひじきの和え物 マンゴー缶 エネルギー 636kcal 蛋白質 22.2g 脂質 20.7g カルシウム 400mg 鉄 2.7mg 食塩 3.2g | 米飯 味噌汁 鶏肉のやわらか煮 キャベツとベーコンのソテー もやしの和え物 ジャーマンポテト 青かっぱ漬け エネルギー 618kcal 蛋白質 26.9g 脂質 22.4g カルシウム 166mg 鉄 2.5mg 食塩 3.2g |
| 夕食 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| | 炊き込みご飯 味噌汁 鶏肉の梅風味焼き 白オと豚の塩煮 インゲンと赤パプリカのお浸し 小松菜のソテー パイン缶 エネルギー 601kcal 蛋白質 24.1g 脂質 18.2g カルシウム 245mg 鉄 3.4mg 食塩 3.4g | 米飯 赤だし 牛肉ともやしのオイスター炒め かにシューマイ ブロッコリーと竹輪の和え物 ほうれん草のお浸し バナナ エネルギー 685kcal 蛋白質 26.6g 脂質 27.2g カルシウム 288mg 鉄 3.5mg 食塩 3.1g | 米飯 味噌汁 銀ひらすの照り焼き 大根のそぼろ煮 マンゴー缶 春巻き 青かっぱ漬け エネルギー 619kcal 蛋白質 24.7g 脂質 19.9g カルシウム 237mg 鉄 2.2mg 食塩 2.6g | 米飯 味噌汁 鶏肉の塩麹蒸し 南瓜の含め煮 胡瓜の昆布和え パイン缶 たくあん エネルギー 585kcal 蛋白質 22.7g 脂質 15.7g カルシウム 127mg 鉄 2.2mg 食塩 2.8g | 米飯 中華コーンスープ 鮭のホワイトソースかけ ポテトとウィンナー りんご缶 小松菜のごま和え 青かっぱ漬け エネルギー 538kcal 蛋白質 24.4g 脂質 11g カルシウム 206mg 鉄 3.1mg 食塩 3.1g | 米飯 中華スープ 回鍋肉 鯛つみれの煮物 インゲンとコーンのバジルドレサラダ みかん缶 たくあん エネルギー 653kcal 蛋白質 22.1g 脂質 27.3g カルシウム 233mg 鉄 2.2mg 食塩 3.5g |
| 夕食 | 26 | 27 | 28 |  | | |
| | 米飯 味噌汁 赤魚の柚庵焼き 梅尾煮(とがのおに) しろなとカマボコの和え物 温野菜サラダ たくあん エネルギー 511kcal 蛋白質 24.3g 脂質 7.5g カルシウム 260mg 鉄 2.8mg 食塩 2.3g | 米飯 卵とじ 味噌汁 ごぼうと豚肉の金平 南瓜とグリーンピースのサラダ りんご缶 赤しば漬け エネルギー 558kcal 蛋白質 16g 脂質 11.1g カルシウム 419mg 鉄 2.7mg 食塩 3g | ちらし寿司 清汁 天ぷら なすそぼろ ナムル みかん缶 たくあん エネルギー 531kcal 蛋白質 24.1g 脂質 9.3g カルシウム 133mg 鉄 2.1mg 食塩 3.5g | | | |