


2020年12月 月間献立表(夕食)

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
	ごはん 中華スープ 八宝菜 水餃子 ピーチゼリー	ごはん みそ汁 インディアンポーク 切干大根の煮付 プリン	ごはん みそ汁 揚げ物 (メンチカツ・加クリームコロッケ) 南瓜の煮付け りんご缶	ごはん みそ汁 スタミナ炒め 大根きんぴら ピーチゼリー	ごはん すまし汁 たらの利休焼き 厚揚げのみそ炒め オレンジゼリー	ごはん 中華スープ 八宝菜 水餃子 チョコババロア
	エネルギー 661kcal 蛋白質 18.1g 脂質 16.4g 食塩 2.3g	エネルギー 759kcal 蛋白質 24.9g 脂質 23.2g 食塩 2.2g	エネルギー 720kcal 蛋白質 16.2g 脂質 18.2g 食塩 2.5g	エネルギー 720kcal 蛋白質 21.3g 脂質 19.9g 食塩 2.3g	エネルギー 629kcal 蛋白質 23.3g 脂質 8.8g 食塩 2.7g	エネルギー 682kcal 蛋白質 21.0g 脂質 17.8g 食塩 2.8g
7	8	9	10	11	12	13
ごはん すまし汁 鶏肉のみそ焼き 南瓜の煮付け ぶどうゼリー	ごはん すまし汁 さばの塩焼き たたき胡瓜 プリン	ごはん みそ汁 肉団子の煮物 竹輪の天ぷら 白桃缶	ごはん みそ汁 鶏肉の和風ソース ひじき煮 みかん缶	ごはん みそ汁 白身魚の煮付 小松菜のドレ和え ピーチゼリー	ごはん みそ汁 インディアンポーク がんもの含め煮 りんご缶	ごはん すまし汁 サワラのみりん焼 野菜炒め イチゴババロア
エネルギー 660kcal 蛋白質 21.6g 脂質 12.4g 食塩 2.0g	エネルギー 635kcal 蛋白質 24.0g 脂質 16.4g 食塩 2.6g	エネルギー 706kcal 蛋白質 21.6g 脂質 18.1g 食塩 2.4g	エネルギー 641kcal 蛋白質 22.2g 脂質 16.7g 食塩 2.1g	エネルギー 567kcal 蛋白質 21.1g 脂質 6.6g 食塩 2.3g	エネルギー 721kcal 蛋白質 23.5g 脂質 23.4g 食塩 2.4g	エネルギー 633kcal 蛋白質 26.5g 脂質 13.7g 食塩 2.4g
14	15	16	17	18	19	20
ごはん みそ汁 豚肉の生姜炒め 切干大根の煮付 黄桃缶	ごはん みそ汁 揚げ物 (メンチカツ・加クリームコロッケ) 冬瓜のあんかけ バナナババロア	ごはん みそ汁 アジの照り煮 豚肉の炒めもの オレンジゼリー	ごはん みそ汁 スタミナ炒め 大根きんぴら 杏仁豆腐	ごはん すまし汁 たらの利休焼き 厚揚げのみそ炒め ピーチゼリー	ごはん 中華スープ 八宝菜 焼売 プリン	ごはん みそ汁 鶏肉の和風ソース ひじき煮 ぶどうゼリー
エネルギー 756kcal 蛋白質 23.8g 脂質 25.1g 食塩 2.3g	エネルギー 717kcal 蛋白質 17.1g 脂質 19.4g 食塩 2.6g	エネルギー 624kcal 蛋白質 25.0g 脂質 11.8g 食塩 2.8g	エネルギー 770kcal 蛋白質 23.6g 脂質 22.5g 食塩 2.4g	エネルギー 633kcal 蛋白質 23.1g 脂質 8.8g 食塩 2.8g	エネルギー 724kcal 蛋白質 22.5g 脂質 20.4g 食塩 2.8g	エネルギー 655kcal 蛋白質 22.9g 脂質 15.1g 食塩 2.4g
21	22	23	24	25	26	27
ごはん 中華スープ 肉団子の中華煮 たたき胡瓜 白桃缶	ごはん すまし汁 サワラのみそ焼 なすの煮浸し オレンジゼリー	ごはん すまし汁 鶏肉の照焼き 野菜炒め りんご缶	ごはん みそ汁 さばの塩焼き 冬瓜のあんかけ ピーチゼリー	ごはん 中華スープ 海老とチンゲン菜の炒め物 水餃子 白桃缶	ごはん みそ汁 白身魚の煮付 チンゲン菜のドレ和え イチゴババロア	ごはん みそ汁 豚肉の生姜炒め がんもの含め煮 みかん缶
エネルギー 586kcal 蛋白質 17.4g 脂質 10.6g 食塩 2.8g	エネルギー 616kcal 蛋白質 23.2g 脂質 12.5g 食塩 2.5g	エネルギー 626kcal 蛋白質 21.3g 脂質 14.2g 食塩 2.3g	エネルギー 622kcal 蛋白質 22.1g 脂質 14.3g 食塩 2.2g	エネルギー 560kcal 蛋白質 22.7g 脂質 6.0g 食塩 2.6g	エネルギー 545kcal 蛋白質 24.4g 脂質 6.8g 食塩 2.2g	エネルギー 800kcal 蛋白質 25.5g 脂質 30.9g 食塩 2.6g

