



2020年12月 月間献立表(朝食)



月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	日 6
	ごはん みそ汁 ハンバーグ キャベツ和え ふりかけセレクト	ごはん みそ汁 車麩と大根の煮物 かぼちゃサラダ ふりかけセレクト	ごはん みそ汁 さつまいもの炒め煮 いんげんの錦糸和え ふりかけセレクト	ごはん みそ汁 スクランブルエッグ マカロニサラダ ふりかけセレクト	ごはん みそ汁 フィッシュソーセージと野菜炒め かぼちゃサラダ ふりかけセレクト	ごはん みそ汁 五目揚げのあんかけ 大根サラダ ふりかけセレクト
	エネルギー 548kcal 蛋白質 17.4g 脂質 11.0g 食塩 3.2g	エネルギー 565kcal 蛋白質 14.8g 脂質 9.9g 食塩 2.8g	エネルギー 500kcal 蛋白質 14.3g 脂質 4.8g 食塩 3.0g	エネルギー 643kcal 蛋白質 21.0g 脂質 17.8g 食塩 2.8g	エネルギー 541kcal 蛋白質 12.8g 脂質 11.6g 食塩 3.1g	エネルギー 586kcal 蛋白質 15.2g 脂質 16.8g 食塩 3.7g
7	8	9	10	11	12	13
ごはん みそ汁 ウィンナーと野菜のソテー 白菜のゆず醤油和え ふりかけセレクト	ごはん みそ汁 ベーコンエッグ もやしのカニカマ和え ふりかけセレクト	ごはん みそ汁 豆腐のあんかけ しらすおろし ふりかけセレクト	ごはん みそ汁 炒りたまご 白菜のおかか和え ふりかけセレクト	ごはん みそ汁 魚河岸揚げと野菜の煮物 カリフラワーのツナ和え ふりかけセレクト	ごはん みそ汁 ハンバーグ 温泉たまご ふりかけセレクト	ごはん みそ汁 さつまいもの炒め煮 インゲンの錦糸和え ふりかけセレクト
エネルギー 511kcal 蛋白質 15.1g 脂質 8.3g 食塩 3.1g	エネルギー 619kcal 蛋白質 24.1g 脂質 20.0g 食塩 3.6g	エネルギー 551kcal 蛋白質 21.4g 脂質 8.6g 食塩 2.8g	エネルギー 583kcal 蛋白質 22.4g 脂質 14.5g 食塩 3.4g	エネルギー 588kcal 蛋白質 15.9g 脂質 15.8g 食塩 3.0g	エネルギー 611kcal 蛋白質 22.7g 脂質 15.6g 食塩 3.2g	エネルギー 500kcal 蛋白質 14.3g 脂質 4.8g 食塩 3.0g
14	15	16	17	18	19	20
ごはん みそ汁 ハムエッグ もやしのカニカマ和え ふりかけセレクト	ごはん みそ汁 車麩と大根の煮物 マカロニサラダ ふりかけセレクト	ごはん みそ汁 五目揚げのあんかけ キャベツ和え ふりかけセレクト	食パン コーンポタージュ スクランブルエッグ カリフラワーとチーズのサラダ 牛乳	ごはん すまし汁 里芋のそぼろ煮 白菜のさっぱり和え ふりかけセレクト	ごはん みそ汁 鶏つみれの煮物 インゲンサラダ ふりかけセレクト	ごはん みそ汁 さわらの塩焼き かぼちゃサラダ ふりかけセレクト
エネルギー 596kcal 蛋白質 24.2g 脂質 14.6g 食塩 3.7g	エネルギー 590kcal 蛋白質 15.7g 脂質 10.1g 食塩 2.9g	エネルギー 565kcal 蛋白質 13.5g 脂質 15.6g 食塩 3.3g	エネルギー 679kcal 蛋白質 27.6g 脂質 28.8g 食塩 2.9g	エネルギー 516kcal 蛋白質 16.9g 脂質 5.8g 食塩 2.5g	エネルギー 562kcal 蛋白質 17.7g 脂質 9.7g 食塩 3.1g	エネルギー 558kcal 蛋白質 20.3g 脂質 12.7g 食塩 2.4g
21	22	23	24	25	26	27
ごはん みそ汁 ハムエッグ 白菜のゆず醤油和え ふりかけセレクト	ごはん みそ汁 ウィンナーと野菜のソテー しらすおろし ふりかけセレクト	ごはん みそ汁 魚河岸揚げと野菜の煮物 温泉たまご ふりかけセレクト	ごはん みそ汁 炒りたまご 大根サラダ ふりかけセレクト	ごはん みそ汁 豆腐のあんかけ カリフラワーの和え物 ふりかけセレクト	ごはん みそ汁 ベーコンエッグ 白菜のおかか和え ふりかけセレクト	食パン コーンポタージュ フィッシュソーセージのソテー もやしのカニカマ和え 牛乳
エネルギー 597kcal 蛋白質 22.8g 脂質 16.3g 食塩 3.4g	エネルギー 479kcal 蛋白質 15.8g 脂質 6.7g 食塩 3.2g	エネルギー 603kcal 蛋白質 19.7g 脂質 15.4g 食塩 2.9g	エネルギー 587kcal 蛋白質 22.2g 脂質 15.4g 食塩 3.5g	エネルギー 584kcal 蛋白質 23.3g 脂質 13.2g 食塩 2.7g	エネルギー 634kcal 蛋白質 22.1g 脂質 19.5g 食塩 3.4g	エネルギー 596kcal 蛋白質 20.7g 脂質 20.3g 食塩 3.7g
28						
ごはん みそ汁 ハンバーグ カリフラワーとチーズのサラダ ふりかけセレクト						
エネルギー 605kcal 蛋白質 17.6g 脂質 14.0g 食塩 3.2g						