

2023年 12月 月間献立表(夕食)

月	火	水	木	金	土	日
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 2px solid red; padding: 5px; font-weight: bold; font-size: 2em;">今</div> <div style="border: 2px solid green; padding: 5px; font-weight: bold; font-size: 2em;">年</div> <div style="border: 2px solid yellow; padding: 5px; font-weight: bold; font-size: 2em;">も</div> <div style="border: 2px solid green; padding: 5px; font-weight: bold; font-size: 2em;">お</div> <div style="border: 2px solid red; padding: 5px; font-weight: bold; font-size: 2em;">世</div> <div style="border: 2px solid yellow; padding: 5px; font-weight: bold; font-size: 2em;">話</div> <div style="border: 2px solid red; padding: 5px; font-weight: bold; font-size: 2em;">に</div> <div style="border: 2px solid yellow; padding: 5px; font-weight: bold; font-size: 2em;">な</div> <div style="border: 2px solid green; padding: 5px; font-weight: bold; font-size: 2em;">り</div> <div style="border: 2px solid yellow; padding: 5px; font-weight: bold; font-size: 2em;">ま</div> <div style="border: 2px solid red; padding: 5px; font-weight: bold; font-size: 2em;">し</div> <div style="border: 2px solid yellow; padding: 5px; font-weight: bold; font-size: 2em;">た</div> <div style="font-size: 2em;">!</div> </div>				1	2	3
				ご飯 味噌汁 トンテキ 三色お浸し カステラ エネルギー685kcal たんぱく質25.1g 脂質18.5g 食塩相当量2.5g	ご飯 味噌汁 ツナの卵焼き さつま芋レモン煮 プチシュー エネルギー700kcal たんぱく質24.1g 脂質20.3g 食塩相当量2.5g	ご飯 味噌汁 鶏肉のマヨネーズ焼き アスパラとウインナーのソテー ぶどうゼリー エネルギー710kcal たんぱく質26.0g 脂質28.2g 食塩相当量2.9g
4	5	6	7	8	9	10
ご飯 ほうれん草と白菜のスープ チキンピカタ カリフラワーサラダ バニラババロア エネルギー706kcal たんぱく質29.6g 脂質22.0g 食塩相当量2.5g	ご飯 味噌汁 八宝菜 大根の炒め煮 焼きプリンタルト エネルギー660kcal たんぱく質23.4g 脂質20.0g 食塩相当量3.2g	ご飯 味噌汁 ハンバーグ きゅうりの蟹カマ和え カスタードどら焼き エネルギー623kcal たんぱく質21.3g 脂質12.7g 食塩相当量3.2g	ご飯 味噌汁 筑前煮 ビーンズサラダ ワッフル エネルギー641kcal たんぱく質21.6g 脂質18.1g 食塩相当量2.3g	ご飯 味噌汁 ぶり大根 さつま芋のレモン煮 プチシュー エネルギー686kcal たんぱく質26.9g 脂質18.3g 食塩相当量2.1g	ご飯 味噌汁 豚肉と茄子の味噌炒め ひじきの煮物 黒糖ケーキ エネルギー727kcal たんぱく質26.4g 脂質27.0g 食塩相当量2.2g	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 ブロッコリーのサラダ みかん缶 エネルギー713kcal たんぱく質26.5g 脂質28.1g 食塩相当量2.8g
11	12	13	14	15	16	17
ご飯 味噌汁 鱈のニンニク味噌焼 大根と人参のサラダ ワッフル エネルギー629kcal たんぱく質26.7g 脂質18.7g 食塩相当量2.5g	ご飯 味噌汁 ハムと白菜のコンソメスープ 唐揚げ 人参のドレッシング和え ぶどうゼリー エネルギー660kcal たんぱく質18.7g 脂質20.6g 食塩相当量2.5g	ご飯 味噌汁 けんちん汁 鱈の西京焼き かぼちゃサラダ コーヒーゼリー エネルギー654kcal たんぱく質25.6g 脂質17.6g 食塩相当量2.2g	ご飯 味噌汁 ワンタンスープ 麻婆豆腐 菜の花とハムのソテー カステラ エネルギー683kcal たんぱく質25.5g 脂質17.6g 食塩相当量3.3g	ご飯 清汁 鶏肉の味噌漬焼 ブロッコリーサラダ ピーチゼリー エネルギー656kcal たんぱく質26.6g 脂質20.4g 食塩相当量2.6g	ご飯 味噌汁 白菜とにらのスープ 白身魚のラビゴットソース 冬瓜のくず煮 焼きプリンタルト エネルギー653kcal たんぱく質23.2g 脂質20.2g 食塩相当量3.7g	ご飯 味噌汁 フライ盛合せ 青梗菜と油揚げの煮浸し りんごゼリー エネルギー712kcal たんぱく質16.7g 脂質23.0g 食塩相当量2.4g
18	19	20	21	22	23	24
ご飯 清汁 白身魚のガーリックバタームニエル 里芋のそぼろあんかけ チョコレートババロア エネルギー639kcal たんぱく質29.2g 脂質13.4g 食塩相当量2.6g	ご飯 味噌汁 鶏肉の柚子胡椒焼 白菜と油揚げの煮浸し やわらかプリン エネルギー664kcal たんぱく質28.5g 脂質19.6g 食塩相当量2.6g	ご飯 味噌汁 魚の味噌醤油焼 肉じゃが ワッフル エネルギー658kcal たんぱく質27.0g 脂質17.8g 食塩相当量2.6g	ご飯 味噌汁 バサのけんちんあん さつま芋のレモン煮 マスカットゼリー エネルギー614kcal たんぱく質23.1g 脂質10.2g 食塩相当量2.1g	ご飯 味噌汁 茄子とコーンのスープ 豚の角煮 小松菜の煮浸し コーヒーゼリー エネルギー751kcal たんぱく質19.8g 脂質30.7g 食塩相当量2.9g	ご飯 味噌汁 鶏肉のおろしだれ カクテルサラダ プチシュー エネルギー660kcal たんぱく質28.6g 脂質20.7g 食塩相当量2.3g	ご飯 味噌汁 回鍋肉 ナムル ヨーグルトケーキ エネルギー663kcal たんぱく質21.9g 脂質22.5g 食塩相当量2.3g
25	26	27	28			
ご飯 玉葱とマカロニのスープ 白身魚のチーズ焼き 小松菜のしらす和え 焼きプリンタルト エネルギー619kcal たんぱく質29.9g 脂質14.1g 食塩相当量2.9g	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 蕪の昆布茶和え すりおろしりんご エネルギー667kcal たんぱく質23.5g 脂質23.8g 食塩相当量3.1g	ご飯 コーンと菜の花のスープ 鶏肉のチーズカレー焼き 野菜のトマト煮 いちごゼリー エネルギー695kcal たんぱく質26.5g 脂質19.7g 食塩相当量2.6g	ご飯 味噌汁 八宝菜 卵の花 カスタードどら焼き エネルギー612kcal たんぱく質23.1g 脂質13.9g 食塩相当量3.0g			

*食材の都合により、一部献立を変更させていただく場合がございます。ご理解のほど、よろしくお願いいたします。