

## 2023年 12月 月間献立表(朝食)

12月

## 月間献立表(朝食)

み　　さ　　ま　　良　　年  
　　な　　　　　い　　お



月	火	水	木	金	土	日
<div> <div>み</div> <div>な</div> <div>さ</div> <div>ま</div> <div>良</div> <div>い</div> <div>お</div> <div>年</div> </div>	<div> <div>Merry Christmas</div> <div>を</div> <div>!</div> </div>			1	2	3
				ごはん 味噌汁 肉団子のトマト煮 ツナサラダ ふりかけセレクト	ごはん 味噌汁 ポテのチーズ焼き かぶの白だし煮 ヨーグルト ふりかけセレクト	ごはん 味噌汁 挽肉入り炒り豆腐 ほうれん草ピーナツ和え すりおろしりんご ふりかけセレクト
				エネルギー654kcal たんぱく質22.0g 脂質22.3g 食塩相当量3.2g	エネルギー587kcal たんぱく質18.5g 脂質12.6g 食塩相当量3.4g	エネルギー557kcal たんぱく質21.6g 脂質12.3g 食塩相当量2.7g
				4	5	6
	ごはん 味噌汁 ピーマンソテー うぐいす豆 ヨーグルト ふりかけセレクト	ごはん 味噌汁 豚肉とがんもの煮物 ほうれん草くみお和え ふりかけセレクト	ごはん 味噌汁 春雨と野菜の炒め物 小松菜と人参のごま和え ジョア ふりかけセレクト	ごはん 味噌汁 ウインナーと野菜のカレー炒め ツナサラダ ふりかけセレクト	ごはん 味噌汁 お麴の卵とじ 人参しりしり ジョア ふりかけセレクト	ごはん 味噌汁 ハンバーグみぞれあん 煮豆 ふりかけセレクト
エネルギー602kcal たんぱく質17.4g 脂質7.8g 食塩相当量1.9g	エネルギー556kcal たんぱく質19.6g 脂質14.0g 食塩相当量2.6g	エネルギー545kcal たんぱく質18.6g 脂質8.2g 食塩相当量2.5g	エネルギー651kcal たんぱく質19.1g 脂質28.3g 食塩相当量2.6g	エネルギー555kcal たんぱく質20.8g 脂質9.2g 食塩相当量3.2g	エネルギー569kcal たんぱく質14.0g 脂質12.2g 食塩相当量2.7g	エネルギー586kcal たんぱく質24.0g 脂質9.9g 食塩相当量2.9g
11	12	13	14	15	16	17
ごはん 味噌汁 厚揚げとじゃが芋の旨煮 花野菜とウインナーソテー すりおろしりんご ふりかけセレクト	ごはん 味噌汁 人参とピーマンのスープ トマト入り卵炒め カリフラワーのマヨ和え ふりかけセレクト	ごはん 味噌汁 生揚げの甘辛煮 オクラとなすの和え物 ヨーグルト ふりかけセレクト	ごはん 味噌汁 鯖の塩焼き ほうれん草のごま和え ふりかけセレクト	ごはん 味噌汁 挽肉入り炒り豆腐 花野菜とウインナーソテー すりおろしりんご ふりかけセレクト	ごはん 味噌汁 魚河岸揚げと野菜の煮物 春雨サラダ ふりかけセレクト	ごはん 味噌汁 お麴の卵とじ なすの香味サラダ ヨーグルト ふりかけセレクト
エネルギー557kcal たんぱく質16.2g 脂質12.4g 食塩相当量2.2g	エネルギー572kcal たんぱく質18.6g 脂質20.6g 食塩相当量2.9g	エネルギー548kcal たんぱく質16.8g 脂質10.6g 食塩相当量2.5g	エネルギー572kcal たんぱく質20.5g 脂質20.0g 食塩相当量2.4g	エネルギー559kcal たんぱく質19.7g 脂質14.1g 食塩相当量2.4g	エネルギー550kcal たんぱく質13.5g 脂質13.2g 食塩相当量2.8g	エネルギー554kcal たんぱく質17.8g 脂質9.8g 食塩相当量3.0g
18	19	20	21	22	23	24
食パン&りんごジャム チキンと野菜のポトフ マカロニサラダ ヨーグルト 牛乳	ごはん 味噌汁 魚の西京焼き かぼちゃとブロッコリーのサラダ ふりかけセレクト	ごはん 味噌汁 肉団子と野菜中華煮 ツナのとろろ和え ふりかけセレクト	ごはん 味噌汁 ベーコンと野菜のソテー 春雨サラダ ふりかけセレクト	食パン&チョコクリーム チキンのポトフ カリフラワーサラダ 白桃缶 牛乳	ごはん 味噌汁 魚河岸揚げと野菜の煮物 人参しりしり ふりかけセレクト	ごはん 味噌汁 豚肉とがんもの煮物 オクラと茄子の和え物 ヤクルト ふりかけセレクト
エネルギー566kcal たんぱく質23.2g 脂質18.0g 食塩相当量2.3g	エネルギー590kcal たんぱく質17.3g 脂質20.9g 食塩相当量2.3g	エネルギー601kcal たんぱく質21.9g 脂質16.5g 食塩相当量3.5g	エネルギー587kcal たんぱく質14.2g 脂質19.9g 食塩相当量2.4g	エネルギー582kcal たんぱく質23.9g 脂質18.2g 食塩相当量2.4g	エネルギー557kcal たんぱく質16.8g 脂質14.6g 食塩相当量3.3g	エネルギー594kcal たんぱく質19.3g 脂質14.2g 食塩相当量2.6g
25	26	27	28	<div> <div>Merry Christmas</div> <div>を</div> <div>!</div> </div>		
ごはん 味噌汁 生揚げの甘辛煮 ピーマンと茄子のお浸し ヨーグルト ふりかけセレクト	ごはん 味噌汁 肉豆腐 隠元のお浸し ふりかけセレクト	ごはん 味噌汁 春雨と野菜の炒め物 人参しりしり ヤクルト ふりかけセレクト	ごはん 味噌汁 おさかなハンバーグ ウインナーとキャベツのペペロン炒め 白桃缶 ふりかけセレクト			
エネルギー543kcal たんぱく質16.5g 脂質10.4g 食塩相当量2.3g	エネルギー563kcal たんぱく質24.3g 脂質14.2g 食塩相当量2.6g	エネルギー560kcal たんぱく質15.5g 脂質11.0g 食塩相当量2.8g	エネルギー547kcal たんぱく質15.1g 脂質14.5g 食塩相当量2.5g			

\* 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。

