

週間献立表

ハートフル瀬谷

透析食①

2022年12月01日(木) ~ 2022年12月03日(土)

				12月1日(木)	12月2日(金)	12月3日(土)
朝食				パン又は御飯 ラタトゥイユ カラフルサラダ フルーツ(洋なし缶) ヤクルト	御飯又はパン 五目厚焼卵 小松菜の磯和え たいみそ ヤクルト	御飯又はパン さつま揚げの生姜焼き 白菜のゆかり和え たいみそ ヤクルト
				エネルギー:453kcal タンパク:12.6g 脂質:10.5g 炭水化:76.5g 食塩相:1.5g	エネルギー:499kcal タンパク:11.8g 脂質:13.2g 炭水化:80.6g 食塩相:1.4g	エネルギー:449kcal タンパク:13.4g 脂質:5.1g 炭水化:85.3g 食塩相:1.8g
昼食				御飯 フルーツ(りんご缶) 鶏肉の味噌だれ焼 れんこんのピリ辛炒め 豆腐サラダ	御飯 わかめサラダ 鱈の利休焼き 南瓜の含め煮 スナックエンドウのドレッシング和え	御飯 中華炒め 酢豚風 焼売 もやしナムル
				エネルギー:541kcal タンパク:19.4g 脂質:14.6g 炭水化:79.6g 食塩相:1.9g	エネルギー:503kcal タンパク:22.3g 脂質:9.7g 炭水化:78.4g 食塩相:2.3g	エネルギー:616kcal タンパク:23.9g 脂質:20.3g 炭水化:81.2g 食塩相:1.8g
夕食				御飯 煮豆 鮭の粒マスタード焼 厚揚げの煮物 いんげんの胡麻和え	御飯 漬物 豚肉のスタミナ焼き 里芋ときのこの炒め物 ほうれん草のお浸し	御飯 フルーツ(黄桃缶) アジの葱だく香酢ソース 五目煮 トマトサラダ
				エネルギー:544kcal タンパク:25.1g 脂質:10.4g 炭水化:84.1g 食塩相:1.3g	エネルギー:523kcal タンパク:20.2g 脂質:13.4g 炭水化:77.7g 食塩相:2.2g	エネルギー:503kcal タンパク:22.4g 脂質:7.6g 炭水化:81.6g 食塩相:1.3g
おやつ				いちごゼリー	パンケーキ(メープルクリーム)	まんぷくまんじゅう
				エネルギー:34kcal タンパク:0.0g 脂質:0.0g 炭水化:9.0g 食塩相:0.0g	エネルギー:65kcal タンパク:1.1g 脂質:2.0g 炭水化:10.7g 食塩相:0.2g	エネルギー:119kcal タンパク:2.6g 脂質:1.3g 炭水化:24.4g 食塩相:0.1g
日計				エネルギー:1572kcal タンパク:57.1g 脂質:35.5g 炭水化:249.2g 食塩相:4.7g	エネルギー:1590kcal タンパク:55.4g 脂質:38.3g 炭水化:247.4g 食塩相:6.1g	エネルギー:1687kcal タンパク:62.3g 脂質:34.3g 炭水化:272.5g 食塩相:4.9g

週間献立表

ハートフル瀬谷

透析食①

2022年12月04日(日) ~ 2022年12月10日(土)

	12月4日(日)	12月5日(月)	12月6日(火)	12月7日(水)	12月8日(木)	12月9日(金)	12月10日(土)
朝食	御飯又はパン えびと野菜のソテー お豆のサラダ ふりかけ ヤクルト	御飯又はパン がんもの煮物 わかめの酢の物 のり佃煮 ヤクルト	御飯又はパン ○ミートボール(ホリタン) 菜の花のお浸し ふりかけ ヤクルト	パン又は御飯 肉団子のトマト煮 ポパイサラダ フルーツ(洋梨缶) ヤクルト	御飯又はパン ツナじゃが 菜の花のからし和え 梅びしお ヤクルト	パン又は御飯 プレーンオムレツ マカロニサラダ フルーツ(パイン缶) ヤクルト	御飯又はパン キャベツソテー いんげんのピーナッツ和え たいみそ ヤクルト
	エネルギー:461kcal タンパク:15.3g 脂質:8.8g 炭水化:77.8g 食塩相:1.1g	エネルギー:432kcal タンパク:11.3g 脂質:6.1g 炭水化:80.0g 食塩相:1.2g	エネルギー:481kcal タンパク:14.8g 脂質:5.8g 炭水化:89.7g 食塩相:1.7g	エネルギー:496kcal タンパク:17.7g 脂質:11.9g 炭水化:80.8g 食塩相:2.2g	エネルギー:468kcal タンパク:13.0g 脂質:6.4g 炭水化:87.0g 食塩相:1.7g	エネルギー:522kcal タンパク:16.1g 脂質:13.4g 炭水化:84.1g 食塩相:1.8g	エネルギー:413kcal タンパク:11.8g 脂質:3.3g 炭水化:82.0g 食塩相:1.4g
昼食	御飯 マカロニサラダ さわらのみりん醤油焼 切り昆布の煮付け キャベツのしその実和え	御飯 厚焼卵 味噌カツ じゃがいもの煮物 オクラのポン酢和え	御飯 かぶの煮物 擬製豆腐 大根金平 小松菜の胡麻和え	御飯 春菊のツナ和え カレイの煮付け 茄子の炒め煮 わかめサラダ	御飯 かぶの浅漬け チキンピカタ 春雨ソテー ささみサラダ	御飯 ほうれん草のごま和え ほっけの梅醤油焼き じゃが芋の炒め物 ごぼうサラダ	御飯 ○かにかま玉子巻 鶏肉のクリームソース エビのバターソテー カリフラワーのマリネ
	エネルギー:565kcal タンパク:21.4g 脂質:17.2g 炭水化:77.8g 食塩相:1.9g	エネルギー:581kcal タンパク:17.3g 脂質:13.3g 炭水化:96.7g 食塩相:2.7g	エネルギー:500kcal タンパク:18.8g 脂質:12.2g 炭水化:75.2g 食塩相:1.9g	エネルギー:481kcal タンパク:20.5g 脂質:11.7g 炭水化:70.9g 食塩相:1.5g	エネルギー:548kcal タンパク:21.3g 脂質:15.2g 炭水化:77.9g 食塩相:1.7g	エネルギー:489kcal タンパク:21.3g 脂質:7.9g 炭水化:80.3g 食塩相:1.9g	エネルギー:618kcal タンパク:27.1g 脂質:19.8g 炭水化:79.9g 食塩相:2.3g
夕食	御飯 お浸し 豆腐ハンバーグ おろしソース ツナソテー カリフラワーの酢味噌和え	御飯 しその実漬け タラの生姜煮 ブロッコリー炒め 大根の甘酢生姜和え	御飯 南瓜のサラダ 牛肉のしぐれ煮 ピーマンの炒め物 野菜サラダ	御飯 金時豆 豚肉の柚子胡椒だれ 里芋の煮物 青菜のわさび和え	御飯 人参サラダ 鱈の蒲焼き もやし炒め フルーツ(黄桃缶)	御飯 フルーツ(りんご缶) 豚肉の韓国風生姜焼 大根の海老あんかけ 白菜の中華サラダ	御飯 つぼ漬け 鮭の塩焼 さつま芋のオレンジ煮 青梗菜の生姜和え
	エネルギー:482kcal タンパク:16.2g 脂質:11.9g 炭水化:76.5g 食塩相:2.3g	エネルギー:394kcal タンパク:19.4g 脂質:3.6g 炭水化:68.1g 食塩相:1.8g	エネルギー:521kcal タンパク:17.1g 脂質:13.4g 炭水化:80.2g 食塩相:1.7g	エネルギー:522kcal タンパク:19.1g 脂質:12.9g 炭水化:78.0g 食塩相:1.4g	エネルギー:467kcal タンパク:20.5g 脂質:7.3g 炭水化:75.8g 食塩相:1.7g	エネルギー:525kcal タンパク:19.8g 脂質:12.9g 炭水化:78.1g 食塩相:1.5g	エネルギー:459kcal タンパク:19.6g 脂質:4.3g 炭水化:81.8g 食塩相:1.5g
おやつ	ピーチムース	カステラドーナツ	【手作りおやつ】 牛乳寒天	ワッフル	ぽたぽた焼き	パウンドケーキ	プリン
	エネルギー:52kcal タンパク:1.3g 脂質:1.3g 炭水化:9.5g 食塩相:0.2g	エネルギー:123kcal タンパク:1.6g 脂質:5.9g 炭水化:16.0g 食塩相:0.2g	エネルギー:43kcal タンパク:1.1g 脂質:1.1g 炭水化:7.0g 食塩相:0.0g	エネルギー:82kcal タンパク:1.5g 脂質:4.3g 炭水化:9.3g 食塩相:0.1g	エネルギー:53kcal タンパク:0.5g 脂質:1.2g 炭水化:10.1g 食塩相:0.2g	エネルギー:81kcal タンパク:1.1g 脂質:4.3g 炭水化:9.6g 食塩相:0.0g	エネルギー:51kcal タンパク:0.6g 脂質:1.1g 炭水化:9.6g 食塩相:0.0g
日計	エネルギー:1560kcal タンパク:54.2g 脂質:39.2g 炭水化:241.6g 食塩相:5.5g	エネルギー:1530kcal タンパク:49.6g 脂質:28.9g 炭水化:260.8g 食塩相:5.9g	エネルギー:1545kcal タンパク:51.8g 脂質:32.5g 炭水化:252.1g 食塩相:5.3g	エネルギー:1581kcal タンパク:58.8g 脂質:40.8g 炭水化:239.0g 食塩相:5.1g	エネルギー:1536kcal タンパク:55.3g 脂質:30.1g 炭水化:250.8g 食塩相:5.3g	エネルギー:1617kcal タンパク:58.3g 脂質:38.5g 炭水化:252.1g 食塩相:5.2g	エネルギー:1541kcal タンパク:59.1g 脂質:28.5g 炭水化:253.3g 食塩相:5.3g

週間献立表

ハートフル瀬谷

透析食①

2022年12月11日(日) ~ 2022年12月17日(土)

	12月11日(日)	12月12日(月)	12月13日(火)	12月14日(水)	12月15日(木)	12月16日(金)	12月17日(土)
朝食	御飯又はパン お魚ボールの煮物 ほうれん草の和え物 のり佃煮 ヤクルト	御飯又はパン 炒り卵 キャベツのおかか和え ふりかけ ヤクルト	パン又は御飯 エビと野菜のクリームシチュー パンプキンサラダ フルーツ(黄桃缶) ヤクルト	御飯又はパン ツナと野菜のソテー ブロッコリーサラダ ふりかけ ヤクルト	御飯又はパン かぶのそぼろ煮 チーズサラダ たいみそ ヤクルト	御飯又はパン 車麩の卵とじ 白菜のなめたけ和え ふりかけ ヤクルト	パン又は御飯 ミートボール(ホリタン) 枝豆のサラダ フルーツ(洋梨缶) ヤクルト
	エネルギー:431kcal タンパク:12.3g 脂質:5.4g 炭水化:80.0g 食塩相:1.6g	エネルギー:477kcal タンパク:16.9g 脂質:9.9g 炭水化:76.5g 食塩相:1.4g	エネルギー:504kcal タンパク:14.9g 脂質:13.2g 炭水化:80.9g 食塩相:1.8g	エネルギー:462kcal タンパク:13.8g 脂質:10.0g 炭水化:77.4g 食塩相:1.2g	エネルギー:466kcal タンパク:12.3g 脂質:7.9g 炭水化:83.3g 食塩相:1.1g	エネルギー:477kcal タンパク:16.4g 脂質:6.0g 炭水化:84.3g 食塩相:1.4g	エネルギー:504kcal タンパク:15.1g 脂質:12.0g 炭水化:83.3g 食塩相:1.9g
昼食	御飯 なすのお浸し 鱈の大葉味噌焼き 根菜煮 胡瓜の酢の物	御飯 ○ポテトサラダ 豚しゃぶの梅おろしだれ 金平ごぼう 彩りサラダ	御飯 里芋の煮物 アジのニンニクソ酢焼 ほうれん草のソテー 白菜の昆布和え	【郷土料理:香川県】 しっぽくうどん 切干大根の煮物 こんにゃくの白和え フルーツヨーグルト	御飯 青菜のソテー 白身魚の金山寺焼き ピーマンの炒め物 鶏ささみの中華和え	御飯 かぼちゃサラダ タンドリーチキン 大根のコンソメ煮 アスパラと玉ねぎのサラダ	御飯 ゆかり和え サーモンフライ 筑前煮 キャベツの浅漬
	エネルギー:498kcal タンパク:21.9g 脂質:8.7g 炭水化:79.2g 食塩相:1.7g	エネルギー:575kcal タンパク:19.2g 脂質:17.2g 炭水化:82.0g 食塩相:2.0g	エネルギー:442kcal タンパク:19.8g 脂質:6.7g 炭水化:71.7g 食塩相:1.7g	エネルギー:528kcal タンパク:21.8g 脂質:11.1g 炭水化:82.1g 食塩相:2.2g	エネルギー:470kcal タンパク:21.3g 脂質:9.7g 炭水化:70.6g 食塩相:2.5g	エネルギー:526kcal タンパク:20.6g 脂質:15.3g 炭水化:73.7g 食塩相:1.5g	エネルギー:515kcal タンパク:19.6g 脂質:9.7g 炭水化:85.6g 食塩相:1.7g
夕食	御飯 うぐいす煮豆 牛肉のオイスターソース炒め 豆腐田楽 カラフルサラダ	御飯 フルーツ(洋梨缶) さわらの山椒焼 れんこんそぼろ炒め 春雨サラダ	御飯 しば漬け ハニーマスタードチキン ポテトの明太チーズ焼き 青梗菜のお浸し	御飯 ○たまごザラダ カレーの煮付け ひじきの煮物 甘酢生姜和え	御飯 さくら漬け 肉豆腐 小松菜の信田煮 トマトのさっぱり和え	御飯 果物(パイナップル) 鮭のバター醤油がけ きのこソテー チンゲン菜の辛し和え	御飯 青かっぱ 麻婆茄子 ビーフンソテー 菜の花のお浸し
	エネルギー:554kcal タンパク:21.5g 脂質:12.0g 炭水化:86.9g 食塩相:1.7g	エネルギー:563kcal タンパク:21.0g 脂質:12.7g 炭水化:86.0g 食塩相:1.3g	エネルギー:548kcal タンパク:20.2g 脂質:15.9g 炭水化:77.5g 食塩相:1.8g	エネルギー:487kcal タンパク:24.1g 脂質:9.8g 炭水化:73.7g 食塩相:2.2g	エネルギー:497kcal タンパク:21.1g 脂質:12.2g 炭水化:72.3g 食塩相:2.1g	エネルギー:494kcal タンパク:21.3g 脂質:11.5g 炭水化:74.0g 食塩相:1.4g	エネルギー:573kcal タンパク:15.1g 脂質:18.9g 炭水化:82.9g 食塩相:1.6g
おやつ	黒糖まんじゅう	カステラ	みかんゼリー	エクレア	おせんべい(ぽたぽた焼)	ワッフル(ホイップ&カスタード)	水ようかん
	エネルギー:66kcal タンパク:1.3g 脂質:0.1g 炭水化:14.9g 食塩相:0.0g	エネルギー:83kcal タンパク:1.7g 脂質:1.0g 炭水化:16.7g 食塩相:0.0g	エネルギー:36kcal タンパク:0.0g 脂質:0.0g 炭水化:9.5g 食塩相:0.0g	エネルギー:89kcal タンパク:1.5g 脂質:6.6g 炭水化:6.2g 食塩相:0.1g	エネルギー:53kcal タンパク:0.5g 脂質:1.2g 炭水化:10.1g 食塩相:0.2g	エネルギー:121kcal タンパク:2.3g 脂質:5.9g 炭水化:14.6g 食塩相:0.2g	エネルギー:51kcal タンパク:0.8g 脂質:0.0g 炭水化:12.0g 食塩相:0.0g
日計	エネルギー:1549kcal タンパク:57.0g 脂質:26.2g 炭水化:261.0g 食塩相:5.0g	エネルギー:1698kcal タンパク:58.8g 脂質:40.8g 炭水化:261.2g 食塩相:4.7g	エネルギー:1530kcal タンパク:54.9g 脂質:35.8g 炭水化:239.6g 食塩相:5.3g	エネルギー:1566kcal タンパク:61.2g 脂質:37.5g 炭水化:239.4g 食塩相:5.7g	エネルギー:1486kcal タンパク:55.2g 脂質:31.0g 炭水化:236.3g 食塩相:5.9g	エネルギー:1618kcal タンパク:60.6g 脂質:38.7g 炭水化:246.6g 食塩相:4.4g	エネルギー:1643kcal タンパク:50.6g 脂質:40.6g 炭水化:263.8g 食塩相:5.2g

週間献立表

ハートフル瀬谷

透析食①

2022年12月18日(日) ~ 2022年12月24日(土)

	12月18日(日)	12月19日(月)	12月20日(火)	12月21日(水)	12月22日(木)	12月23日(金)	12月24日(土)
朝食	御飯又はパン 豆腐と野菜の炒め物 しらす和え ふりかけ ヤクルト	御飯又はパン 信田巻きの含め煮 ブロッコリーのかか和え のり佃煮 ヤクルト	パン又は御飯 スクランブルエッグ カラフルサラダ フルーツ(黄桃缶) ヤクルト	御飯又はパン 甘辛肉団子 マカロニサラダ ふりかけ ヤクルト	パン又は御飯 ミネストローネ 花野菜サラダ フルーツ(みかん缶) ヤクルト	御飯又はパン 炒り豆腐 ほうれん草の胡麻和え たいみそ ヤクルト	御飯又はパン 五目卵焼 菜の花の和え物 ふりかけ ヤクルト
	エネルギー:460kcal タンパク:15.4g 脂質:9.2g 炭水化:75.6g 食塩相:1.4g	エネルギー:436kcal タンパク:13.9g 脂質:5.0g 炭水化:81.3g 食塩相:1.7g	エネルギー:487kcal タンパク:13.7g 脂質:14.8g 炭水化:75.1g 食塩相:1.7g	エネルギー:533kcal タンパク:11.3g 脂質:13.9g 炭水化:87.7g 食塩相:1.6g	エネルギー:423kcal タンパク:12.8g 脂質:8.0g 炭水化:75.8g 食塩相:1.7g	エネルギー:454kcal タンパク:13.2g 脂質:6.4g 炭水化:82.4g 食塩相:1.5g	エネルギー:471kcal タンパク:12.6g 脂質:11.7g 炭水化:76.8g 食塩相:1.4g
昼食	御飯 白菜の浅漬け 豚肉のバーベキュー炒め 南瓜の含め煮 コーンサラダ	御飯 〇ツナサラダ 鮭のチャンチャン焼き れんこんの山椒煮 なすの黒ごま和え	キーマカレー 柚子香和え ジャーマンポテト シーザーサラダ	御飯 キャベツの昆布茶和え さばの梅焼き 五目煮 かりわりのゴマドレ和え	御飯 たけのこの葱塩和え 豚肉の生姜焼き あんかけ豆腐 海藻サラダ	御飯 コンソメ煮 カレイのムニエル マカロニカレーソテー 人参サラダ	御飯 フルーツ(黄桃缶) 豚肉のとろみ炒め アスパラソテー もやしのナムル
	エネルギー:544kcal タンパク:20.2g 脂質:11.6g 炭水化:86.2g 食塩相:2.0g	エネルギー:577kcal タンパク:28.4g 脂質:14.9g 炭水化:78.3g 食塩相:2.1g	エネルギー:565kcal タンパク:17.4g 脂質:19.0g 炭水化:77.6g 食塩相:2.1g	エネルギー:563kcal タンパク:20.7g 脂質:19.0g 炭水化:74.0g 食塩相:1.5g	エネルギー:536kcal タンパク:22.4g 脂質:15.0g 炭水化:73.9g 食塩相:2.1g	エネルギー:494kcal タンパク:20.9g 脂質:9.8g 炭水化:77.9g 食塩相:1.4g	エネルギー:522kcal タンパク:20.7g 脂質:13.2g 炭水化:76.3g 食塩相:1.7g
夕食	御飯 フルーツ(マンゴー) アジの焼き南蛮漬 大豆とひじきの煮物 大根の柚子風味和え	御飯 煮豆 鶏肉の照り焼き さつま芋の甘煮 オクラのポン酢和え	御飯 ちくわの煮物 鱈のさっぱりマリネ 白菜の炒め煮 小松菜のわさび和え	御飯 春雨中華サラダ かに玉甘酢あん エビとアスパラのソテー 大根のしその実和え	御飯 三色煮豆 鱒の味噌マヨ焼 里芋の煮っころがし 大根の甘酢和え	御飯 しば漬け 鶏肉の甘辛炒め かぶとあさりの含め煮 春雨サラダ	御飯 酢味噌和え 鮭の塩麹焼き 白菜の中華風炒め 磯納豆
	エネルギー:499kcal タンパク:22.5g 脂質:8.4g 炭水化:81.5g 食塩相:1.7g	エネルギー:584kcal タンパク:20.2g 脂質:12.1g 炭水化:94.4g 食塩相:1.3g	エネルギー:487kcal タンパク:22.0g 脂質:6.9g 炭水化:80.5g 食塩相:2.1g	エネルギー:495kcal タンパク:17.6g 脂質:12.5g 炭水化:74.4g 食塩相:2.2g	エネルギー:572kcal タンパク:21.3g 脂質:11.2g 炭水化:91.9g 食塩相:1.4g	エネルギー:512kcal タンパク:18.9g 脂質:12.3g 炭水化:76.7g 食塩相:1.7g	エネルギー:513kcal タンパク:27.9g 脂質:11.2g 炭水化:71.9g 食塩相:2.1g
おやつ	紅茶ケーキ	杏仁豆腐	アセロラゼリー	抹茶プリン	きなこまんじゅう	ブッセ(クリーム)	人形焼き
	エネルギー:62kcal タンパク:1.5g 脂質:1.5g 炭水化:10.6g 食塩相:0.0g	エネルギー:60kcal タンパク:1.2g 脂質:2.8g 炭水化:7.4g 食塩相:0.0g	エネルギー:30kcal タンパク:0.0g 脂質:0.0g 炭水化:7.6g 食塩相:0.0g	エネルギー:52kcal タンパク:0.1g 脂質:0.1g 炭水化:12.6g 食塩相:0.0g	エネルギー:66kcal タンパク:1.5g 脂質:0.3g 炭水化:14.2g 食塩相:0.0g	エネルギー:104kcal タンパク:1.2g 脂質:4.1g 炭水化:15.5g 食塩相:0.1g	エネルギー:76kcal タンパク:1.3g 脂質:1.8g 炭水化:13.7g 食塩相:0.0g
日計	エネルギー:1565kcal タンパク:59.6g 脂質:30.7g 炭水化:253.9g 食塩相:5.2g	エネルギー:1657kcal タンパク:63.7g 脂質:34.8g 炭水化:261.4g 食塩相:5.2g	エネルギー:1569kcal タンパク:53.1g 脂質:40.7g 炭水化:240.8g 食塩相:5.9g	エネルギー:1643kcal タンパク:49.7g 脂質:45.5g 炭水化:248.7g 食塩相:5.3g	エネルギー:1597kcal タンパク:58.0g 脂質:34.5g 炭水化:255.8g 食塩相:5.1g	エネルギー:1564kcal タンパク:54.2g 脂質:32.6g 炭水化:252.5g 食塩相:4.7g	エネルギー:1582kcal タンパク:62.5g 脂質:37.9g 炭水化:238.7g 食塩相:5.2g

週間献立表

ハートフル瀬谷

透析食①

2022年12月25日(日) ~ 2022年12月31日(土)

	12月25日(日)	12月26日(月)	12月27日(火)	12月28日(水)	12月29日(木)	12月30日(金)	12月31日(土)
朝食	御飯又はパン 厚揚げの甘辛煮 青梗菜の生姜和え ゆずみそ ヤクルト エネルギー:409kcal タンパク:10.6g 脂質:4.6g 炭水化:79.2g 食塩相:0.9g	パン又は御飯 オムレツ ポテトサラダ フルーツ(パイン缶) ヤクルト エネルギー:511kcal タンパク:13.6g 脂質:16.3g 炭水化:77.9g 食塩相:1.8g	御飯又はパン いなり揚げの含め煮 ほうれん草のお浸し ふりかけ ヤクルト エネルギー:429kcal タンパク:11.4g 脂質:5.6g 炭水化:80.9g 食塩相:1.7g	御飯又はパン ミートボール(ホリタン) カリフラワーのさっぱり和え ふりかけ ヤクルト エネルギー:478kcal タンパク:13.2g 脂質:5.8g 炭水化:89.9g 食塩相:1.7g	御飯又はパン 高野豆腐の含め煮 小松菜のナムル たいみそ ヤクルト エネルギー:430kcal タンパク:10.7g 脂質:3.5g 炭水化:85.8g 食塩相:1.3g	御飯又はパン キャベツと海老の塩炒め ブロッコリーのドレッシング和え ふりかけ ヤクルト エネルギー:380kcal タンパク:11.4g 脂質:2.8g 炭水化:75.9g 食塩相:1.1g	パン又は御飯 目玉焼き パンプキンサラダ フルーツ(みかん缶) ヤクルト エネルギー:472kcal タンパク:12.5g 脂質:13.5g 炭水化:75.1g 食塩相:1.8g
昼食	★クリスマスメニュー★ ピラフ ミネストローネ ハンバーグのクリームソースがけ イタリアンサラダ マンゴープリン エネルギー:615kcal タンパク:19.5g 脂質:17.0g 炭水化:93.6g 食塩相:2.9g	御飯 卵豆腐 メンチカツ 根菜炒り煮 干草和え エネルギー:530kcal タンパク:16.1g 脂質:12.3g 炭水化:86.3g 食塩相:1.9g	御飯 春菊の磯和え さばの照り焼き 大根と油揚げの炒め煮 アスパラサラダ エネルギー:594kcal タンパク:18.8g 脂質:24.3g 炭水化:70.9g 食塩相:1.4g	御飯 フルーツ 鶏肉のパン粉焼 さつま芋のバター炒め スナップエンドウのサラダ エネルギー:558kcal タンパク:17.7g 脂質:13.0g 炭水化:89.2g 食塩相:1.1g	御飯 マヨネーズ和え 赤魚の煮付け じゃがいもの煮物 菜種和え エネルギー:564kcal タンパク:21.2g 脂質:14.5g 炭水化:85.3g 食塩相:2.2g	御飯 清し汁 鶏の唐揚げ なすの煮浸し ポテトサラダ エネルギー:619kcal タンパク:16.9g 脂質:21.3g 炭水化:87.7g 食塩相:2.8g	【年越しそば】 年越しそば 炊き合わせ 菜の花の和え物 エネルギー:471kcal タンパク:19.7g 脂質:10.1g 炭水化:72.8g 食塩相:2.0g
夕食	御飯 うの花 ホッケの塩焼き 小松菜の煮浸し さつま芋サラダ エネルギー:522kcal タンパク:20.0g 脂質:10.9g 炭水化:82.0g 食塩相:2.0g	御飯 マヨネーズ和え さわらのネギ塩だれ 白菜と桜エビの炒め物 切干大根の和風サラダ エネルギー:481kcal タンパク:22.0g 脂質:10.1g 炭水化:72.0g 食塩相:1.7g	御飯 スパゲティサラダ 牛肉と枝豆のピリ辛炒め たけのこのおかか煮 ブロッコリーサラダ エネルギー:544kcal タンパク:20.2g 脂質:14.9g 炭水化:80.4g 食塩相:2.1g	御飯 金時煮豆 鱈の幽庵焼き 豆腐のえびくず煮 なめ茸和え エネルギー:511kcal タンパク:26.2g 脂質:6.0g 炭水化:83.1g 食塩相:1.9g	御飯 胡麻酢和え 豚肉の八丁味噌炒め じゃこ炒め 果物(黄桃缶) エネルギー:592kcal タンパク:18.5g 脂質:20.7g 炭水化:77.8g 食塩相:1.5g	御飯 ごぼうサラダ 鮭のみりん醤油焼き 厚揚げの煮物 みぞれ和え エネルギー:506kcal タンパク:22.9g 脂質:11.1g 炭水化:74.4g 食塩相:1.7g	御飯 うずら豆 ポークソテー ガーリックオニオンソース きのこソテー レタスサラダ エネルギー:632kcal タンパク:21.6g 脂質:21.9g 炭水化:84.2g 食塩相:1.5g
おやつ	ロールケーキ(コーヒー) エネルギー:93kcal タンパク:1.2g 脂質:3.2g 炭水化:14.8g 食塩相:0.1g	ピーチゼリー エネルギー:39kcal タンパク:0.0g 脂質:0.0g 炭水化:9.7g 食塩相:0.0g	塩まんじゅう エネルギー:66kcal タンパク:1.2g 脂質:0.1g 炭水化:15.2g 食塩相:0.2g	牛乳ケーキ エネルギー:64kcal タンパク:1.4g 脂質:1.9g 炭水化:10.4g 食塩相:0.0g	マスカットゼリー エネルギー:34kcal タンパク:0.0g 脂質:0.0g 炭水化:9.0g 食塩相:0.0g	シューアイス(パニラ) エネルギー:61kcal タンパク:1.4g 脂質:3.8g 炭水化:5.1g 食塩相:0.1g	ヨーグルトケーキ エネルギー:63kcal タンパク:1.5g 脂質:1.8g 炭水化:10.3g 食塩相:0.0g
日計	エネルギー:1639kcal タンパク:51.3g 脂質:35.7g 炭水化:269.6g 食塩相:5.9g	エネルギー:1561kcal タンパク:51.7g 脂質:38.7g 炭水化:245.9g 食塩相:5.5g	エネルギー:1633kcal タンパク:51.6g 脂質:44.9g 炭水化:247.4g 食塩相:5.4g	エネルギー:1611kcal タンパク:58.5g 脂質:26.7g 炭水化:272.6g 食塩相:4.8g	エネルギー:1620kcal タンパク:50.4g 脂質:38.7g 炭水化:257.9g 食塩相:5.1g	エネルギー:1566kcal タンパク:52.6g 脂質:39.0g 炭水化:243.1g 食塩相:5.6g	エネルギー:1638kcal タンパク:55.3g 脂質:47.3g 炭水化:242.4g 食塩相:5.4g