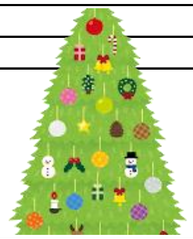
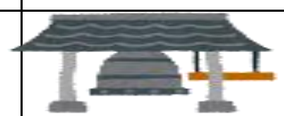
12月 献立表

日			水	木	金	土
28			1	2	3	4
-			ごはん 鶏の胡麻味噌焼き ドレッシング和え 抹茶ゼリー すまし汁	ごはん ポテトコロッケとメンチカツ 海藻サラダ やわらかプリン 味噌汁 カルシウムふりかけ 	ごはん かれいのトマトソース ビーンズサラダ クリーム煮 味噌汁	-
-	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	エネルギー 502kcal 蛋白質 24.6g 脂質 10.1g 炭水化物 75.0g 食塩 2.5g	エネルギー 632kcal 蛋白質 16.7g 脂質 17.3g 炭水化物 100.5g 食塩 3.8g	エネルギー 586kcal 蛋白質 29.9g 脂質 19.0g 炭水化物 72.0g 食塩 2.7g	-
5	6	7	8	9	10	11
-	ロールパン チキンサラダ コンソメ煮 ぶどうムース コーンスープ	ごはん 豚肉の塩麹炒め かぼちゃの煮物 茄子のお浸し 味噌汁 カルシウムふりかけ 	ごはん 赤魚の粕漬け焼き 白菜と豚肉の炒め物 サツマイモサラダ 味噌汁	カレーうどん きゃべつともやしの磯和え 青菜と卵の中華炒め フルーツゼリー	ごはん 鶏肉のマスタード焼き シーザーサラダ じゃがいものミルク煮 コンソメスープ	-
-	エネルギー 575kcal 蛋白質 23.2g 脂質 17.8g 炭水化物 81.4g 食塩 2.8g	エネルギー 549kcal 蛋白質 25.8g 脂質 11.8g 炭水化物 82.3g 食塩 2.8g	エネルギー 525kcal 蛋白質 22.0g 脂質 12.7g 炭水化物 78.0g 食塩 3.0g	エネルギー 495kcal 蛋白質 22.6g 脂質 9.8g 炭水化物 79.0g 食塩 2.5g	エネルギー 532kcal 蛋白質 27.9g 脂質 12.2g 炭水化物 75.9g 食塩 2.4g	-
12	13	14	15	16	17	18
-	きのこデミオムライス 野菜サラダ チョコレートババロア コンソメスープ	<郷土料理　奈良県> ごはん かしわのすき焼き 奈良和え ゆべし風 飛鳥汁	味噌ラーメン 春巻き オクラとツナの中華和え カルシウムヨーグルト 	ごはん とんかつ 大根サラダ 青りんごゼリー かきたま汁 	ごはん サバのスパイシー焼き ジャーマンポテト 煮浸し 味噌汁 	-
-	エネルギー 557kcal 蛋白質 18.5g 脂質 19.5g 炭水化物 79.2g 食塩 2.3g	エネルギー 570kcal 蛋白質 24.8g 脂質 8.5g 炭水化物 95.4g 食塩 3.3g	エネルギー 637kcal 蛋白質 29.1g 脂質 16.8g 炭水化物 93.5g 食塩 4.0g	エネルギー 546kcal 蛋白質 15.4g 脂質 16.3g 炭水化物 84.4g 食塩 3.2g	エネルギー 580kcal 蛋白質 22.8g 脂質 21.0g 炭水化物 70.8g 食塩 3.4g	-
19	20	21	22	23	24	25
-	鮭とほうれん草のクリームパスタ 花野菜サラダ オレンジゼリー コンソメスープ	ごはん 豚肉と根菜の味噌炒め 焼き餃子 オクラ磯和え すまし汁 	ごはん 白身魚の野菜あんかけ わかめときゅうりの酢の物 じゃがいもきんぴら すまし汁 	黒糖ロール クラムチャウダー マカロニとブロッコリーのサラダ かぼちゃババロア 	<クリスマスイベント食> チキンライス ローストチキン マッシュポテト シーザーサラダ クリスマスケーキ コーンスープ 	-
-	エネルギー 628kcal 蛋白質 25.3g 脂質 18.1g 炭水化物 90.4g 食塩 3.3g	エネルギー 563kcal 蛋白質 23.7g 脂質 15.8g 炭水化物 77.9g 食塩 2.8g	エネルギー 455kcal 蛋白質 22.1g 脂質 6.7g 炭水化物 75.2g 食塩 2.4g	エネルギー 527kcal 蛋白質 18.0g 脂質 19.3g 炭水化物 70.8g 食塩 1.9g	エネルギー 990kcal 蛋白質 41.6g 脂質 41.1g 炭水化物 108.6g 食塩 5.3g	-
26	27	28				
-	ごはん 鮭の菜種焼き 野菜炒め フルーツヨーグルト 味噌汁 カルシウムふりかけ 	年越しそば 鶏肉と大根の煮物 ほうれん草の白和え リンゴのコンポート	良いお年を お迎え下さい			-
-	エネルギー 527kcal 蛋白質 56.9g 脂質 15.0g 炭水化物 68.4g 食塩 3.0g	エネルギー 589kcal 蛋白質 23.5g 脂質 13.3g 炭水化物 94.7g 食塩 2.1g				-

横浜市多機能型拠点こまち