

12月2日 月曜日

- ・ごはん
- ・ぎせい豆腐
- ・冬瓜の炊き合わせ
- ・金時豆
- ・吸物
- ・ヨーグルト

エネルギー: 507 kcal たんぱく質: 21.4 g

カリウム : 931 mg 塩分 : 2.1 g



12月3日 火曜日

- ・ごはん
- ・鶏の柚子こしょう風味
- ・がんもの炊き合わせ
- ・きのこのみぞれ和え
- ・味噌汁
- ・ヨーグルト

エネルギー: 599 kcal たんぱく質: 28.5 g

カリウム : 797 mg 塩分 : 2.6 g



12月4日 水曜日

- ・ナポリタン
- ・グリーンピースの卵とじ
- ・ポテトサラダ
- ・人参のポタージュ
- ・ヨーグルト

エネルギー: 516 kcal たんぱく質: 18.9 g

カリウム : 922 mg 塩分 : 5 g



12月6日 金曜日

- ・ごはん
- ・メバルの煮付け
- ・小松菜ときのこの煮びたし
- ・大根のサラダ
- ・茶碗蒸し
- ・ヨーグルト

エネルギー: 462 kcal たんぱく質: 26.9 g

カリウム : 890 mg 塩分 : 2.6 g



12月9日 月曜日

- ・ ごはん
- ・ 照り焼きチキン
- ・ じゃが芋のクリーム和え
- ・ 人参サラダ
- ・ 吸物
- ・ バナナとみかん

エネルギー: 585 kcal たんぱく質: 23.1 g

カリウム : 876 mg 塩分 : 2.6 g



12月10日 火曜日

- ・ にゅうめん
- ・ あじの天ぷら
- ・ 南瓜酢の物
- ・ ヨーグルト

エネルギー: 479 kcal たんぱく質: 21.4 g

カリウム : 618 mg 塩分 : 2.3 g



12月11日 水曜日

- ・ ごはん
- ・ 酢豚
- ・ 湯豆腐
- ・ 小松菜のごまドレ和え
- ・ 味噌汁
- ・ ゼリー

エネルギー: 582 kcal たんぱく質: 23.3 g

カリウム : 884 mg 塩分 : 2.4 g



12月13日 金曜日

- ・ ごはん
- ・ ハンバーグ
- ・ 筑前煮
- ・ 豆サラダ
- ・ わかめスープ
- ・ ヨーグルト

エネルギー: 620 kcal たんぱく質: 24.2 g

カリウム : 885 mg 塩分 : 2 g



12月16日 月曜日

- ・ ごはん
- ・ さわら西京焼き
- ・ ブロッコリーの炒め物
- ・ 小松菜と竹輪の辛し和え
- ・ けんちん汁
- ・ バナナ

エネルギー: 459 kcal たんぱく質: 22.6 g

カリウム : 947 mg 塩分 : 2.1 g



12月17日 火曜日

- ・ ごはん
- ・ 牛すき焼き煮
- ・ 春雨酢の物
- ・ 味噌汁
- ・ バナナ

エネルギー: 499 kcal たんぱく質: 21.3 g

カリウム : 697 mg 塩分 : 3.1 g



12月18日 水曜日

- ・ ごはん
- ・ 鯖の味噌煮
- ・ 冬瓜の炊き合わせ
- ・ ブロッコリーサラダ
- ・ 茶碗蒸し
- ・

エネルギー: kcal たんぱく質: g

カリウム : mg 塩分 : g



12月20日 金曜日

- ・ ごはん
- ・ 鮭の照り焼き
- ・ 大豆五目煮
- ・ スパゲッティサラダ
- ・ 味噌汁
- ・ バナナ

エネルギー: 584 kcal たんぱく質: 23.5 g

カリウム : 902 mg 塩分 : 2.1 g



12月23日 月曜日

- ・ ごはん
- ・ 野菜炒め
- ・ 卵豆腐
- ・ 吸物
- ・ 肉じゃが
- ・ ゼリー

エネルギー: 500 kcal たんぱく質: 22.1 g

カリウム : 802 mg 塩分 : 2.5 g



12月24日 火曜日

- ・ ごはん
- ・ さつま芋の炊き合わせ
- ・ ブロッコリーサラダ
- ・ 味噌汁
- ・ ブリの塩焼き
- ・ ヨーグルト

エネルギー: 577 kcal たんぱく質: 22.7 g

カリウム : 815 mg 塩分 : 2 g



12月25日 水曜日

- ・ ごはん
- ・ 大豆のトマト煮
- ・ ポテトサラダ
- ・ コーンクリームスープ
- ・ 鶏唐揚げ
- ・ ヨーグルト

エネルギー: 640 kcal たんぱく質: 29.2 g

カリウム : 921 mg 塩分 : 1.9 g



12月27日 金曜日

- ・ 炊き込みごはん
- ・ 厚揚げの炊き合わせ
- ・ キャベツ胡麻和え
- ・ 味噌汁
- ・ 鯖の塩焼き
- ・ ゼリー

エネルギー: 487 kcal たんぱく質: 18.7 g

カリウム : 722 mg 塩分 : 2.8 g

