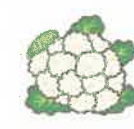


		12月17日(水)		12月18日(木)		12月19日(金)		12月20日(土)		12月21日(日)		12月22日(月)		12月23日(火)			
朝	御飯(180g) 味噌汁(エノキ・ナス) 厚焼卵 キャベツのナムル 味付けのり 牛乳200			御飯(180g) 味噌汁(白菜・麩) 炒り豆腐 玉葱のソテー ふりかけ 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(油揚げ・オクラ) ミートボール ツナの野菜炒め 味付けのり 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(玉葱・ジャガイモ) 海老団子のコンソメ煮 ホウレン草のシラス和え ふりかけ ヨーグルト			御飯(180g) 味噌汁(高野・モヤシ) 豆腐のみぞれあん 白菜の炒め物 味付けのり 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(エノキ・キャベツ) オムレツ インゲンと竹輪の炒め煮 ふりかけ 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(ナス・高野) 納豆 キャベツの和風炒め 味付けのり 牛乳200		
	昼	御飯(180g) 豆腐の肉味噌かけ 竹輪と冬瓜の煮物 白菜の酢の物 フルーツヨーグルト	御飯(180g) 魚のタルタルソース焼(メルルーサ) もやしの煮物 キャベツの酢の物 パイン・オレンジ		御飯(180g) 鶏肉のくわ焼 大根のかんかんかけ 青梗菜の和え物 バナナ・洋梨缶				御飯(180g) 魚の幽庵焼(ブリ) ビーフン炒め 華風和え ぶどうゼリー		御飯(180g) 蒸魚の葱ソース(タラ) なすの炒り煮 オクラの和え物 ブルーチェ			御飯(180g) 魚の味噌煮(アジ) 大根とベーコンのソテー 春雨サラダ リンゴ・パイン			御飯(180g) 魚の野菜マヨネーズ焼(サワラ) 車麩の炒り煮 フロッキーとササミのサラダ バナナ・黄桃缶
夕	A 御飯(180g) 味噌汁(カブ・高野) 魚の生姜焼(アジ) 里芋のそぼろ炒り煮 マカロニサラダ	B 味噌煮込うどん 餃子(2個) マカロニサラダ	A 御飯(180g) 味噌汁(ナス・フナ) 豚肉のカレー風味 カリフラワーの炒め サツマ芋の胡麻マヨネーズ和え	B 豚玉井味噌汁(ナス・フナ) カリフラワーの炒め サツマ芋の胡麻マヨネーズ和え	御飯(180g) 味噌汁(アサリ・キャベツ) 魚のムニエル(カレイ) 海老炒め 南瓜のサラダ				御飯(180g) 味噌汁(ナメ・豆腐) 鶏肉のチーズ焼 菜花の炒り煮 カブの甘酢			御飯(180g) 味噌汁(インゲン・麩) 焼肉 チンゲン菜とアサリの炒め カリフラワーのフリット			『冬至』 御飯(180g) 味噌汁(麩・ホウレン草) 豚肉のすり胡麻焼 南瓜のいとこ煮 カリフラワーの和風マヨネーズ和え	A 御飯(180g) 味噌汁(オクラ・トロロコブ) 鶏肉の味噌焼 小松菜とコーンのソテー モヤシのナムル	B カレーうどん 小松菜とコーンのソテー モヤシのナムル
	1 日 合 計	kcal 1796.95 1824.24 kcal 蛋白質 70.93 70.58 g 脂質 50.1 44.97 g 炭水化物 282.40 296.84 g 食塩相当 6.73 7.63 g	kcal 1792.63 1785.66 kcal 蛋白質 69.52 65.75 g 脂質 52.6 53.55 g 炭水化物 276.62 276.76 g 食塩相当 6.91 7.12 g	kcal 1771.72 kcal 蛋白質 70.08 g 脂質 46.49 g 炭水化物 284.33 g 食塩相当 6.92 g	kcal 1772.23 kcal 蛋白質 69.94 g 脂質 49.96 g 炭水化物 277.41 g 食塩相当 6.8 g	kcal 1767.05 kcal 蛋白質 68.71 g 脂質 52.58 g 炭水化物 272.84 g 食塩相当 6.85 g	kcal 1788.51 kcal 蛋白質 67.51 g 脂質 48.56 g 炭水化物 289.74 g 食塩相当 6.8 g	kcal 1782.08 1867.69 kcal 蛋白質 72.04 69.22 g 脂質 53.82 61.3 g 炭水化物 272.77 278.38 g 食塩相当 6.1 6.74 g									
備考	都合により、献立内容や食材の一部に変更が生じる場合がございます。 あらかじめご了承ください。																

12月24日(水)		12月25日(木)		12月26日(金)		12月27日(土)		12月28日(日)		12月29日(月)		12月30日(火)											
朝	御飯(180g) 味噌汁(カブ・葉) 魚の塩焼(サケ) ブロッコリーのサラダ 味付けのり 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(モヤシ・里芋) チキンボール煮 アスパラの炒め物 ふりかけ 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(小松菜・エノキ) かに豆腐 もやしの煮物 ふりかけ 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(白菜・麩) いわしの甘露煮 キャベツのコンソメスープ 味付けのり 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(麩・ホウレン草) 豆腐と野菜の旨煮 インゲンサラダ ふりかけ 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(油揚げ・オクラ) ミートボール カリフラワーの炒め 味付けのり 牛乳200		御飯(180g) 味噌汁(高野・モヤシ) ハンパンの煮物 小松菜の中華炒め ふりかけ ヨーグルト										
																							
昼	A 御飯(180g) 親子煮 小松菜とキノコの煮物 白菜とカニの酢の物 フルーツポンチ		B パン シチュー ・ 白菜とカニの酢の物 フルーツポンチ		カレーライス ・ 冬瓜のエビあんかけ キャベツの酢の物 オレンジ・白桃缶		御飯(180g) 豚肉のしぐれ煮 マカロニのコンソメスープ 胡麻マヨ和え セリ60(オレンジ)		御飯(180g) ポークバーベキューソー 南瓜のバター煮 辛子和え バナナ・洋梨缶		「いわて減塩・適塩の日」 御飯(180g) 鰯のミソ焼 小松菜とエビのソー カブの甘酢 フルーツヨーグルト		御飯(180g) 魚のチーズ焼(タラ) 白菜と生揚げの炒め物 モヤシと胡瓜の酢の物 チョコバナナ		御飯(180g) 豚肉のレモン醤油焼 キャベツのあさり炒め 春雨の酢の物 パイン・オレンジ								
																							
夕	御飯(180g) コンソメスープ ハンバーグ(ソース) じゃが芋のコンソメスープ ホウレン草のドレッシング 和え サタさんのケーキ		A 御飯(180g) すまし汁(花麩) 魚の漬物焼(ブリ) 白菜と油揚げの炒め物 きんとん		B 味噌ラーメン シューマイ(2個) ・ 白菜と油揚げの炒め物 きんとん		御飯(180g) 味噌汁(ナス・フノリ) 魚の塩焼(サバ) 高野豆腐の煮物 ワカメの酢の物		御飯(180g) 味噌汁(アサリ・青菜) 魚の味噌焼(メルルサ) 茄子炒め ゆかり和え		御飯(180g) 味噌汁(油揚げ・大根) 鶏肉のチャーシュー風 春雨炒め キャベツのマリネ		御飯(180g) すまし汁(豆腐) 鶏肉のマーマレード照焼 ジャガ芋のクリーム煮 焼なす		御飯(180g) 味噌汁(ナメコ・インゲン) 魚の蒲焼(アジ) 里芋と鶏肉の炒め煮 スパゲッティサラダ								
																							
1 日 合 計	kcal	1800.24	1838.34	kcal	kcal	1842.56	1865.71	kcal	kcal	1792.03	kcal	kcal	1787.25	kcal	kcal	1751.16	kcal	kcal	1813.41	kcal	kcal	1814.46	kcal
	蛋白質	73.22	69.25	g	蛋白質	65.9	68.94	g	蛋白質	68.2	g	蛋白質	72.82	g	蛋白質	67.64	g	蛋白質	72.24	g	蛋白質	65.16	g
	脂質	45.89	52.09	g	脂質	49.77	52.08	g	脂質	53.92	g	脂質	45.71	g	脂質	49.91	g	脂質	53.83	g	脂質	48.11	g
	炭水化物	288.77	284.42	g	炭水化物	300.31	292.57	g	炭水化物	276.04	g	炭水化物	286.75	g	炭水化物	273.14	g	炭水化物	276.77	g	炭水化物	293.77	g
	食塩相当	6.14	5.91	g	食塩相当	6.88	7.66	g	食塩相当	6.69	g	食塩相当	6.68	g	食塩相当	6.27	g	食塩相当	6.69	g	食塩相当	6.91	g
備考	都合により、献立内容や食材の一部に変更が生じる場合がございます。 あらかじめご了承ください。																						