

# 12月



## 献立カレンダー 後半



|        | 月  | 火  | 水  | 木  | 金<br>12月15日  | 土<br>12月16日                                       | 日<br>12月17日                                     |  |
|--------|--|--|--|--|--|---|---|--|
| おひるごはん |  |  |  |  |  |   |   |  |
|        |  |  |  |  |  | 鉄分強化！ふいかけご飯<br>たっふい野菜と豚肉の中華うま煮<br>春雨サラダ<br>みそ汁    | ご飯<br>秋鮭の磯辺焼き<br>鶏レバーの甘辛炒め<br>みそ汁<br>フルーツ(オレンジ) |  |
| 栄養価    |  |  |  |  | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>416/13.1/11.7/62.3/1.3 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>419/17.6/9.9/61.6/0.9 |   |  |
|        | 12月18日   | 12月19日   | 12月20日   | 12月21日   | 12月22日   | 12月23日  | 12月24日  |  |
| おひるごはん |  |  |  |  |  |   |   |  |
|        | ご飯<br>鶏肉のカレー風味焼き<br>コーンサラダ<br>みそ汁                          | ご飯<br>黄金カレーの和風焼き<br>大豆の甘辛揚げ<br>みそ汁<br>フルーツ(みかん)    | 納豆ごはん<br>千草玉子焼き<br>もやしとほうれん草の和え物<br>みそ汁            | ご飯<br>スケノウタラの香草マヨ焼き<br>千ゲン菜のおかか和え<br>具だくさん汁        | カレーライス<br>大根サラダ<br>フルーツ(バナナ)                       |   |   |  |
| 栄養価    | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>395/13.0/13.5/52.7/0.9         | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>413/14.0/10.0/64.6/0.9 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>420/17.9/13.8/53.6/1.1 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>393/14.3/13.6/50.6/1.0 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>423/12.0/12.4/63.6/1.2 |   |   |  |
|        | 12月25日   | 12月26日   | 12月27日   | 12月28日   | 12月29日   | 12月30日  | 12月31日  |  |
| おひるごはん |  |  |  |  |  |   |   |  |
|        | 鉄分強化！ふいかけご飯<br>豆腐の野菜あんかけ<br>かぼちゃのごまがらめ<br>みそ汁<br>フルーツ(りんご) | ケチャップライスのふわふわ玉子のせ<br>สปาゲティサラダ<br>スープ<br>フルーツ(みかん) | ご飯<br>とい肉団子の煮込み<br>もやしのしらす和え<br>みそ汁                | ご飯<br>白糸タラのおろし煮<br>千ゲン菜の玉子炒め<br>みそ汁<br>ヨーグルト       |  |   |   |  |
| 栄養価    | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>404/12.7/9.2/66.4/1.1          | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>403/14.8/11.0/58.7/1.4 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>359/13.8/11.0/49.4/1.3 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>386/15.2/11.3/53.3/1.2 |  |   |   |  |

※都合により、献立を変更する場合がございます。