

# ☆12月の献立で一す☆

		12/1(月)	12/2(火)	12/3(水)	12/4(木)	12/5(金)	12/6(土)
昼食		ポークカレー	スズキのムニエル	和風スコッチエッグ	スパゲティーミートソース	つくねと白菜の煮物	とろろごはん
		冷奴	里芋の煮物	南瓜サラダ	ハムエッグ	卵の花	揚げ出し豆腐
		野菜サラダ	キウイフルーツ	パイナップル	じゃがいものたらこ和え	胡瓜の浅漬け	もずく酢
			味噌汁	味噌汁		味噌汁	トマトサラダ
			ご飯	ご飯		ご飯	
		おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ
		エネルギー-694kcal たんぱく質 21.1g 脂質 22.0g 食塩相当量3.3g	エネルギー-566kcal たんぱく質 22.8g 脂質 11.2g 食塩相当量2.5g	エネルギー-566kcal たんぱく質 22.8g 脂質 11.2g 食塩相当量2.5g	エネルギー-720kcal たんぱく質 30.0g 脂質 29.1g 食塩相当量4.5g	エネルギー-610kcal たんぱく質 22.1g 脂質 13.1g 食塩相当量3.2g	エネルギー-743kcal たんぱく質 20.7g 脂質 22.4g 食塩相当量2.6g
おやつ	チョコ蒸しパン	プリン	チーズケーキ	ホットケーキ	コーヒゼリー	シュークリーム	
		12/8(月)	12/9(火)	12/10(水)	12/11(木)	12/12(金)	12/13(土)
昼食		刺身盛り合わせ	クリームシチュー	ブリ大根	肉豆腐	ラーメン	鯖の塩焼き
		がんもの煮物	小エビのさらだ	ポテトサラダ	ビーフン炒め	餃子	茶碗蒸し
		胡瓜の漬和え	ロールパン	茶碗蒸し	パイナップル	トマト	きんぴらごぼう
		味噌汁		味噌汁	味噌汁		味噌汁
		ご飯		ご飯	ご飯		ご飯
		おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ
		エネルギー-585kcal たんぱく質 28.1g 脂質 13.8g 食塩相当量2.6g	エネルギー-625kcal たんぱく質 28.5g 脂質 29.9g 食塩相当量2.4g	エネルギー-702kcal たんぱく質 29.2g 脂質 24g 食塩相当量3.1g	エネルギー-516kcal たんぱく質 19.2g 脂質 11.8g 食塩相当量4.2g	エネルギー-714kcal たんぱく質 28.4g 脂質 19.4g 食塩相当量5.9g	エネルギー-670kcal たんぱく質 24.1g 脂質 26.8g 食塩相当量2.8g
おやつ	南瓜プリン	カルピスゼリー	ココアケーキ	水羊羹	黒糖プリン	チーズケーキ	
		12/15(月)	12/16(火)	12/17(水)	12/18(木)	12/19(金)	12/20(土)
昼食		酢豚	チラシ寿司	鰯フライ	ほうとう風うどん	<div>忘年会</div> 	かじきの味噌マヨ焼き
		南瓜サラダ	高野豆腐の射抜き	紅白なます	出し巻き卵		茄子のそぼろあんかけ
		キウイフルーツ	胡瓜とカニカマのマヨあえ	みかん	茄子の酢の物		りんご
		中華スープ	味噌汁	味噌汁			味噌汁
		ご飯		ご飯			ご飯
		おまけ	おまけ	おまけ	おまけ		おまけ
		エネルギー-680kcal たんぱく質 22.5g 脂質 23.5g 食塩相当量4.1g	エネルギー-625kcal たんぱく質 26.9g 脂質 14.5g 食塩相当量4.7g	エネルギー-562kcal たんぱく質 21.1g 脂質 13.5g 食塩相当量1.9g	エネルギー-623kcal たんぱく質 24.5g 脂質 12.2g 食塩相当量6.8g	エネルギー-657kcal たんぱく質 29.1g 脂質 19.7g 食塩相当量3.2g	
おやつ	黒糖蒸しパン	南瓜のパウンドケーキ	エクレア	たこ焼き	バナナヨーグルトケーキ	白玉団子	
		12/22(月)	12/23(火)	12/24(水)	12/25(木)	12/26(金)	<div>クリスマス</div>
昼食		鰯の照り焼き	すき焼き風	鉄火丼		年越し蕎麦	
		茶碗蒸し	茄子の胡麻和え	南瓜の煮物		厚焼き玉子	
		白菜の酢の物	りんご	胡瓜の浅漬		茄子の酢の物	
		味噌汁	味噌汁	吸物			
		ご飯	ご飯				
		おまけ	おまけ	おまけ		おまけ	
		エネルギー-623kcal たんぱく質 29.0g 脂質 18.9g 食塩相当量3.0g	エネルギー-715kcal たんぱく質 22.7g 脂質 28.7g 食塩相当量2.5g	エネルギー-507kcal たんぱく質 26.2g 脂質 3.9g 食塩相当量3.3g	エネルギー-636kcal たんぱく質 23.7g 脂質 17.0g 食塩相当量2.3g		
おやつ	チーズ蒸しパン	栗まんじゅう	せんべい		大福		
昼食							
							
おやつ							

※エネルギー量は、米飯150gで計算しております。おやつは、100kcal前後になります。

中原店 ☎054-269-6683 ✉ fukusuke6683@gmail.com 担当: 田森

清水店 ☎054-376-6811 ✉ fukusuke6686@gmail.com 担当: 吉田

文字の間  
違い探  
し！7個い  
つけてね

☆彡 見つけたらス  
タッフまで！

