

献立表



大きく成長した食材は、大味と思われがちですが、『カニ』に限っては当てはまりません。しっかりと成長したカニは味も抜群で、その分、値段も曲線を描くように急上昇します。実は、この急な価格上昇は、数カラット上がるだけで値段が跳ね上がるダイヤモンドとよく似ているのです。

※材料の入荷の都合により変更させて頂く場合もございますが、ご了承お願い致します。

	12/2 (日)	12/3 (月)	12/4 (火)	12/5 (水)	12/6 (木)	12/7 (金)	12/8 (土)
朝	梅雑炊 さつま揚げの炒め物 味噌汁 ヨーグルト	食パン ツナスクランブル フルーツ寒天 牛乳	わかめ雑炊 はんぺんの煮物 味噌汁 ヨーグルト	お手クリームパン カニカマサラダ バナナ 牛乳	鶏雑炊 青菜のたまごとじ 味噌汁 ヨーグルト	食パン ポテトサラダ バナナ 牛乳	十勝あんぱん ミートボール フルーツ寒天 牛乳
エネルギー	378 kcal	594 kcal	335 kcal	493 kcal	373 kcal	552 kcal	511 kcal
たんぱく質	12.2 g	25.0 g	11.7 g	14.1 g	15.6 g	17.6 g	17.8 g
食塩相当量	2.7 g	1.9 g	3.3 g	1.5 g	2.6 g	2.2 g	1.3 g
昼	ご飯 牛肉コロック 炒り豆腐 オクラの和え物	ご飯 さんまの蒲焼き 青菜のお浸し 豆腐の味噌汁	ご飯 鱈とがんもの煮物 さつま揚げ とふきの炒り煮 いんげんの生姜和え	ご飯 豚肉と白菜のうま煮 金平ごぼう 菜の花の辛し和え	ご飯 さわらの 薬味だれがけ 里芋と根菜の煮物 大根の酢の物	麦ご飯 鶏肉の親子煮 竹輪の煮物 チンゲン菜の 胡麻和え	ご飯 鮭の チャンチャン焼き じゃが芋の煮物 春菊の胡麻和え
エネルギー	562 kcal	572 kcal	441 kcal	571 kcal	533 kcal	474 kcal	466 kcal
たんぱく質	13.2 g	21.9 g	21.7 g	15.9 g	21.2 g	21.5 g	22.0 g
食塩相当量	2.3 g	2.6 g	2.4 g	2.2 g	2.1 g	2.5 g	1.7 g
夕	ご飯 ホキのバター醤油 レンコンの炒め物 花野菜の和え物	ご飯 鶏肉の治部煮 冬瓜の薄くす煮 もずく酢	ご飯 スパニッシュ オムレツ 小松菜の炒め煮 もも	ご飯 ほっけの若狭焼き ブロッコリーの 海老あんかけ とろろ芋	ご飯 豚肉の生姜焼き 茄子の味噌炒め煮 白菜のゆかり和え	ご飯 鯖の塩焼き キャベツの和え物 煮奴	ご飯 チンジャオロース 大根の信田煮 たまご豆腐
エネルギー	445 kcal	387 kcal	659 kcal	414 kcal	611 kcal	479 kcal	570 kcal
たんぱく質	19.9 g	18.4 g	19.3 g	23.2 g	17.3 g	24.9 g	19.9 g
食塩相当量	2.1 g	1.4 g	2.1 g	1.5 g	2.1 g	2.2 g	1.8 g
おやつ	玄米茶 たいやき	玄米茶、ヤクルト エリーゼ	玄米茶 マスカットゼリー	玄米茶 チョコパウンド	玄米茶 ピーチフルーチェ	玄米茶、ヤクルト せんべい2種	玄米茶 バウムクーヘン
エネルギー	118 kcal	93 kcal	84 kcal	94 kcal	99 kcal	110 kcal	96 kcal
合計	エネルギー 1503 kcal たんぱく質 45.3 g 食塩相当量 7.1 g	エネルギー 1646 kcal たんぱく質 65.3 g 食塩相当量 5.9 g	エネルギー 1519 kcal たんぱく質 52.7 g 食塩相当量 7.8 g	エネルギー 1572 kcal たんぱく質 53.2 g 食塩相当量 5.2 g	エネルギー 1616 kcal たんぱく質 54.1 g 食塩相当量 6.8 g	エネルギー 1615 kcal たんぱく質 64.0 g 食塩相当量 6.9 g	エネルギー 1643 kcal たんぱく質 59.7 g 食塩相当量 4.8 g
何の日?	日本人宇宙飛行記念日	みかんの日	血清療法の日	国際ボランティア・デー	姉の日	クリスマスツリーの日	事納め