

様 献立予定表 西淀路 希望の家 2019年12月前半

12月1日(日)	12月2日(月)	12月3日(火)	12月4日(水)																								
<p>お休み</p> 	<p>牛肉のすき煮 大根と小エビの炒めもの きゅうりとささ身の酢のもの みそ汁 ごはん</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>607kcal</td> <td>24.1g</td> <td>18.6g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	607kcal	24.1g	18.6g	<p>白身魚のハーブ焼き レンコンと平天の煮もの マカロニサラダ みそ汁 ごはん</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>594kcal</td> <td>21.8g</td> <td>21.2g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	594kcal	21.8g	21.2g	<p>ホキのから揚げ ごぼうと絹揚げの煮もの 青菜とちくわのナムル かきたま汁 ごはん</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>562kcal</td> <td>23.2g</td> <td>11.7g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	562kcal	23.2g	11.7g						
エネルギー	たんぱく質	脂質																									
607kcal	24.1g	18.6g																									
エネルギー	たんぱく質	脂質																									
594kcal	21.8g	21.2g																									
エネルギー	たんぱく質	脂質																									
562kcal	23.2g	11.7g																									
12月5日(木)	12月6日(金)	12月7日(土)	12月8日(日)																								
<p>鶏の塩焼き 高野豆腐のサイコロ煮 フロッコリーとツナのサラダ みそ汁 ごはん</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>578kcal</td> <td>23.3g</td> <td>18.8g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	578kcal	23.3g	18.8g	<p>チンジャオロース キャベツと鶏の塩煮 冷やっこ みそ汁 ごはん</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>594kcal</td> <td>25.1g</td> <td>17.5g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	594kcal	25.1g	17.5g	<p>お休み</p> 	<p>お休み</p> 												
エネルギー	たんぱく質	脂質																									
578kcal	23.3g	18.8g																									
エネルギー	たんぱく質	脂質																									
594kcal	25.1g	17.5g																									
12月9日(月)	12月10日(火)	12月11日(水)	12月12日(木)																								
<p>ちらし寿司 高野豆腐の煮もの コールスローサラダ 茶碗蒸し</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>647kcal</td> <td>27.6g</td> <td>17.3g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	647kcal	27.6g	17.3g	<p>ちゃんぽん麺 しろ菜としいたけの煮浸し ごはん デザート</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>658kcal</td> <td>21.8g</td> <td>14.5g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	658kcal	21.8g	14.5g	<p>おでん いんげんとツナのソテー ごはん フルーツ</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>638kcal</td> <td>25.2g</td> <td>20.0g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	638kcal	25.2g	20.0g	<p>キーマカレー パプリカとシタスのサラダ ヨーグルト</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>625kcal</td> <td>17.9g</td> <td>19.0g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	625kcal	17.9g	19.0g
エネルギー	たんぱく質	脂質																									
647kcal	27.6g	17.3g																									
エネルギー	たんぱく質	脂質																									
658kcal	21.8g	14.5g																									
エネルギー	たんぱく質	脂質																									
638kcal	25.2g	20.0g																									
エネルギー	たんぱく質	脂質																									
625kcal	17.9g	19.0g																									
12月13日(金)	12月14日(土)	12月15日(日)																									
<p>豚とキャベツの野菜炒め ヒジキとかんぴょうの煮もの みそ汁 ごはん デザート</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>624kcal</td> <td>17.8g</td> <td>22.2g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	624kcal	17.8g	22.2g	<p>お休み</p> 	<p>お休み</p> 																			
エネルギー	たんぱく質	脂質																									
624kcal	17.8g	22.2g																									