

様 献 立 予 定 表 西 淡 路 希 望 の 家 2018年12月前半

12月1日 (土)	12月2日 (日)	12月3日 (月)	12月4日 (火)																		
<p>やすみ お休み</p> 	<p>やすみ お休み</p> 	<p>豚じゃが キャベツの酢のもの れんごんのきんぴら みそ汁 ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>626kcal</td> <td>18.2%</td> <td>9.7%</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	626kcal	18.2%	9.7%	<p>かき玉うどん 菜花の辛子和え 鮭わかめごはん くだもの</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>559kcal</td> <td>19.5%</td> <td>8.1%</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	559kcal	19.5%	8.1%						
エネルギー	たんぱく質	脂質																			
626kcal	18.2%	9.7%																			
エネルギー	たんぱく質	脂質																			
559kcal	19.5%	8.1%																			
12月5日 (水)	12月6日 (木)	12月7日 (金)	12月8日 (土)																		
<p>根菜の韓国風煮 チンゲン菜のクリーム煮 春雨スープ ごはん フルーツ</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>627kcal</td> <td>23.3%</td> <td>11.9%</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	627kcal	23.3%	11.9%	<p>タラの野菜蒸し コンニャクと山菜の炒めもの 人参とツナのジンジャーサラダ みそ汁 ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>555kcal</td> <td>24.5%</td> <td>9.9%</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	555kcal	24.5%	9.9%	<p>鮭のちゃんちゃん焼き 刻み昆布の炒め煮 中華スープ ごはん フルーツ</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>599kcal</td> <td>23.8%</td> <td>6.8%</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	599kcal	23.8%	6.8%	<p>やすみ お休み</p> 
エネルギー	たんぱく質	脂質																			
627kcal	23.3%	11.9%																			
エネルギー	たんぱく質	脂質																			
555kcal	24.5%	9.9%																			
エネルギー	たんぱく質	脂質																			
599kcal	23.8%	6.8%																			
12月9日 (日)	12月10日 (月)	12月11日 (火)	12月12日 (水)																		
<p>やすみ お休み</p> 	<p>白身魚のフライ 切り干し大根のマヨはりはり 人参の酢じょうゆ和え みそ汁 ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>641kcal</td> <td>18.4%</td> <td>16.8%</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	641kcal	18.4%	16.8%	<p>カレー風味の豚茄子炒め 青菜のゴマ和え うの花 おすまし ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>631kcal</td> <td>25.5%</td> <td>15.6%</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	631kcal	25.5%	15.6%	<p>フリの照り焼き ゼンマイの炒め煮 ためき汁 ごはん フルーツ</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>666kcal</td> <td>25.6%</td> <td>17.6%</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	666kcal	25.6%	17.6%
エネルギー	たんぱく質	脂質																			
641kcal	18.4%	16.8%																			
エネルギー	たんぱく質	脂質																			
631kcal	25.5%	15.6%																			
エネルギー	たんぱく質	脂質																			
666kcal	25.6%	17.6%																			
12月13日 (木)	12月14日 (金)	12月15日 (土)																			
<p>筑前煮 大根のコンブ和え たまご巻き みそ汁 ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>592kcal</td> <td>22.7%</td> <td>10.7%</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	592kcal	22.7%	10.7%	<p>キムパッフ丼 春雨の和えもの ワカメスープ ヨーグルト</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>577kcal</td> <td>18.6%</td> <td>10.3%</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	577kcal	18.6%	10.3%	<p>やすみ お休み</p> 							
エネルギー	たんぱく質	脂質																			
592kcal	22.7%	10.7%																			
エネルギー	たんぱく質	脂質																			
577kcal	18.6%	10.3%																			