




# 等々カの家 献立表

## ～令和3年12月度～



|    |   | 12月1日<br>水曜日   |  | 12月2日<br>木曜日   |   | 12月3日<br>金曜日   |   | 12月4日<br>土曜日  |   |   |   |   |   |   |  |   |   |   |   |   |  |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|---|--|--|--|---|--|---|---|---|---|---|---|---|---|--|---|---|---|---|---|--|---|---|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 献立 |  | 御飯<br>みそ汁(豆腐・若布)<br>赤魚の生姜煮<br>れんこんきんぴら<br>かにかまと小松菜の和え物<br>おやつ(バナナパフロア) | 御飯<br>コンソメスープ(マッシュルーム・コーン)<br>チキンステーキ<br>アスパラのソテー<br>ミモザサラダ<br>おやつ(シチュークリーム) | 御飯<br>みそ汁(卵・細菜)<br>鶏肉のクリーム煮<br>マカロニサラダ<br>カリフラワーの甘酢和え<br>おやつ(レモンケーキ) | 御飯<br>お吸い物(まいたけ・絹さや)<br>さばの味噌煮<br>きんぴらごぼう<br>小松菜のゆず風味和え<br>おやつ(ポーナッツ) | 御飯<br>お吸い物(菜類・貝割れ)<br>白身魚の葱みそ焼き<br>じゃが芋のそぼろ煮<br>ほうれん草のお浸し<br>おやつ(どら焼きこしあん) | 御飯<br>みそ汁(かぶ・かぶ菜)<br>たららの香味蒸し<br>里芋の煮物<br>アロココリーサラダ<br>おやつ(オレンジゼリー) | 御飯<br>お吸い物(しめじ・かぶ菜)<br>めだいの照り焼き<br>なすのみそ炒め<br>もやしの和え物<br>おやつ(和風ハンバーグ・黒糖きなこ) | 御飯<br>中華スープ(ほうれん草・長葱)<br>八宝菜<br>焼ビーフン<br>ザーサイ<br>おやつ(あんみつ)    | 御飯<br>みそ汁(椎茸・おつゆ麩)<br>白身魚の野菜あんかけ<br>れんこんきんぴら<br>いんげんの和風和え<br>おやつ(ココアワッフル) | 御飯<br>三色丼<br>お吸い物(菜類・大根菜)<br>ふるふき大根<br>キャベツの甘酢漬<br>おやつ(どら焼き)  | 12月6日<br>月曜日  | 12月7日<br>火曜日  | 12月8日<br>水曜日  | 12月9日<br>木曜日   | 12月10日<br>金曜日   | 12月11日<br>土曜日   | 12月13日<br>月曜日   | 12月14日<br>火曜日   | 12月15日<br>水曜日   | 12月16日<br>木曜日  | 12月17日<br>金曜日   | 12月18日<br>土曜日   | 12月20日<br>月曜日  | 12月21日<br>火曜日   | 12月22日<br>水曜日   | 12月23日<br>木曜日   | 12月24日<br>金曜日   | 12月25日<br>土曜日   | 12月27日<br>月曜日   | 12月28日<br>火曜日   | 12月29日<br>水曜日   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 成分 | エネルギー<br>581kcal<br>蛋白質<br>22.4g<br>脂質<br>11g<br>食塩<br>2.0g                         | エネルギー<br>551kcal<br>蛋白質<br>21.5g<br>脂質<br>16.2g<br>食塩<br>2.4g          | エネルギー<br>503kcal<br>蛋白質<br>21.1g<br>脂質<br>10g<br>食塩<br>2.5g                  | エネルギー<br>533kcal<br>蛋白質<br>24.9g<br>脂質<br>17.9g<br>食塩<br>2.4g        | エネルギー<br>616kcal<br>蛋白質<br>27.9g<br>脂質<br>19g<br>食塩<br>2.6g           | エネルギー<br>556kcal<br>蛋白質<br>23.2g<br>脂質<br>12.2g<br>食塩<br>2.9g              | エネルギー<br>616kcal<br>蛋白質<br>18.6g<br>脂質<br>16.6g<br>食塩<br>3.4g       | エネルギー<br>512kcal<br>蛋白質<br>14.8g<br>脂質<br>12.5g<br>食塩<br>3.7g               | エネルギー<br>486kcal<br>蛋白質<br>19.5g<br>脂質<br>13.9g<br>食塩<br>2.7g | エネルギー<br>581kcal<br>蛋白質<br>23.1g<br>脂質<br>15.4g<br>食塩<br>3.2g             | エネルギー<br>546kcal<br>蛋白質<br>20.5g<br>脂質<br>18.4g<br>食塩<br>2.9g | エネルギー<br>515kcal<br>蛋白質<br>21.1g<br>脂質<br>10.7g<br>食塩<br>2.2g | エネルギー<br>581kcal<br>蛋白質<br>18.6g<br>脂質<br>16.6g<br>食塩<br>3.4g | エネルギー<br>512kcal<br>蛋白質<br>14.8g<br>脂質<br>12.5g<br>食塩<br>3.7g | エネルギー<br>445kcal<br>蛋白質<br>21.2g<br>脂質<br>4.9g<br>食塩<br>2.8g | エネルギー<br>653kcal<br>蛋白質<br>28.8g<br>脂質<br>20.3g<br>食塩<br>3g | エネルギー<br>546kcal<br>蛋白質<br>20.5g<br>脂質<br>18.4g<br>食塩<br>2.9g | エネルギー<br>568kcal<br>蛋白質<br>24.7g<br>脂質<br>11.8g<br>食塩<br>2.9g | エネルギー<br>486kcal<br>蛋白質<br>19.5g<br>脂質<br>13.9g<br>食塩<br>2.7g | エネルギー<br>581kcal<br>蛋白質<br>23.1g<br>脂質<br>15.4g<br>食塩<br>3.2g | エネルギー<br>546kcal<br>蛋白質<br>24.5g<br>脂質<br>7.6g<br>食塩<br>2.9g | エネルギー<br>568kcal<br>蛋白質<br>24.7g<br>脂質<br>11.8g<br>食塩<br>2.9g | エネルギー<br>581kcal<br>蛋白質<br>23.1g<br>脂質<br>15.4g<br>食塩<br>3.2g | エネルギー<br>546kcal<br>蛋白質<br>24.5g<br>脂質<br>7.6g<br>食塩<br>2.9g | エネルギー<br>533kcal<br>蛋白質<br>24.9g<br>脂質<br>17.9g<br>食塩<br>2.4g | エネルギー<br>503kcal<br>蛋白質<br>21.1g<br>脂質<br>10g<br>食塩<br>2.5g | エネルギー<br>551kcal<br>蛋白質<br>21.5g<br>脂質<br>16.2g<br>食塩<br>2.4g | エネルギー<br>556kcal<br>蛋白質<br>23.2g<br>脂質<br>12.2g<br>食塩<br>2.9g | エネルギー<br>581kcal<br>蛋白質<br>22.4g<br>脂質<br>11g<br>食塩<br>2.0g | エネルギー<br>551kcal<br>蛋白質<br>21.5g<br>脂質<br>16.2g<br>食塩<br>2.4g | エネルギー<br>503kcal<br>蛋白質<br>21.1g<br>脂質<br>10g<br>食塩<br>2.5g | エネルギー<br>533kcal<br>蛋白質<br>24.9g<br>脂質<br>17.9g<br>食塩<br>2.4g | エネルギー<br>616kcal<br>蛋白質<br>27.9g<br>脂質<br>19g<br>食塩<br>2.6g | エネルギー<br>556kcal<br>蛋白質<br>23.2g<br>脂質<br>12.2g<br>食塩<br>2.9g | エネルギー<br>581kcal<br>蛋白質<br>22.4g<br>脂質<br>11g<br>食塩<br>2.0g | エネルギー<br>551kcal<br>蛋白質<br>21.5g<br>脂質<br>16.2g<br>食塩<br>2.4g | エネルギー<br>503kcal<br>蛋白質<br>21.1g<br>脂質<br>10g<br>食塩<br>2.5g | エネルギー<br>533kcal<br>蛋白質<br>24.9g<br>脂質<br>17.9g<br>食塩<br>2.4g | エネルギー<br>616kcal<br>蛋白質<br>27.9g<br>脂質<br>19g<br>食塩<br>2.6g | エネルギー<br>556kcal<br>蛋白質<br>23.2g<br>脂質<br>12.2g<br>食塩<br>2.9g | エネルギー<br>581kcal<br>蛋白質<br>22.4g<br>脂質<br>11g<br>食塩<br>2.0g | エネルギー<br>551kcal<br>蛋白質<br>21.5g<br>脂質<br>16.2g<br>食塩<br>2.4g | エネルギー<br>503kcal<br>蛋白質<br>21.1g<br>脂質<br>10g<br>食塩<br>2.5g | エネルギー<br>533kcal<br>蛋白質<br>24.9g<br>脂質<br>17.9g<br>食塩<br>2.4g | エネルギー<br>616kcal<br>蛋白質<br>27.9g<br>脂質<br>19g<br>食塩<br>2.6g | エネルギー<br>556kcal<br>蛋白質<br>23.2g<br>脂質<br>12.2g<br>食塩<br>2.9g |

※1の赤字は代替食です。また、代替食は内容が変更になることがあります。