

12月 喫茶たんぽぽ 献立表



月	火	水	木	金
3日 ご飯 ミックスビーンズスープ フライ盛合せ 春雨とカニカマの酢の物	4日 ご飯 素麺と茄子の味噌汁 豚肉の生姜焼き 里芋と人参の煮物	5日 ご飯 大根と若布の味噌汁 チキンマヨ焼き インゲンの胡麻和え	6日 ご飯 春雨中華スープ 八宝菜 蓮根はさみ揚げ	7日 ご飯 根菜と椎茸の清し汁 鮭のごま味噌焼き 南瓜のそばろ煮
エネルギー 778 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 18.8 g 塩 分 3.7 g 野菜の量 113 g	エネルギー 745 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 21.7 g 塩 分 3.6 g 野菜の量 246 g	エネルギー 684 kcal たんぱく質 39.2 g 脂 質 17.2 g 塩 分 2.3 g 野菜の量 176 g	エネルギー 701 kcal たんぱく質 36.0 g 脂 質 19.8 g 塩 分 3.3 g 野菜の量 201 g	エネルギー 619 kcal たんぱく質 31.0 g 脂 質 10.3 g 塩 分 2.7 g 野菜の量 183 g
10日 ご飯 さつま芋となめこの味噌汁 豆腐ハンバーグ 金平ごぼう	11日 ご飯 玉葱とじゃが芋の味噌汁 鶏のから揚げ もずく酢	12日 ご飯 玉葱と人参のコンソメスープ 白身魚のステーキ マカロニサラダ	13日 ご飯 大根と油揚げの味噌汁 牛肉のオイスターソース炒め 生姜醤油和え	14日 ご飯 マカロニスープ ポークケチャップ カリフラワーとコーンのさっぱり和え
エネルギー 668 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 17.3 g 塩 分 5.7 g 野菜の量 187 g	エネルギー 720 kcal たんぱく質 46.3 g 脂 質 19.4 g 塩 分 2.5 g 野菜の量 170 g	エネルギー 723 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 23.6 g 塩 分 2.9 g 野菜の量 115 g	エネルギー 635 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 19.5 g 塩 分 3.1 g 野菜の量 272 g	エネルギー 718 kcal たんぱく質 28.5 g 脂 質 22.5 g 塩 分 3.8 g 野菜の量 165 g
17日 ご飯 お麩となめこの味噌汁 とんかつ 刻み昆布の煮物	18日 ご飯 ほうとう風味味噌汁 白身魚の野菜甘酢あんかけ ごぼうサラダ	19日 豚丼 青菜としめじの味噌汁 ポテトとコーンのマヨ和え フルーツみつ豆	20日 ライス チキンとたっぷりキノコのクリームシチュー わかめサラダ オレンジ	21日 ご飯 小松菜と油揚げの味噌汁 鮭の塩麹焼き 肉じゃが
エネルギー 760 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 28.2 g 塩 分 3.7 g 野菜の量 101 g	エネルギー 686 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 18.5 g 塩 分 2.4 g 野菜の量 195 g	エネルギー 751 kcal たんぱく質 30.8 g 脂 質 21.5 g 塩 分 2.4 g 野菜の量 188 g	エネルギー 715 kcal たんぱく質 35.2 g 脂 質 19.0 g 塩 分 4.6 g 野菜の量 206 g	エネルギー 606 kcal たんぱく質 31.0 g 脂 質 13.9 g 塩 分 2.8 g 野菜の量 169 g
24日 振替休日	25日 季節メニュー ライス ミネストローネ チキンバジル風味焼き スナップエンドウと小エビのマヨ和え	26日 ご飯 玉子としめじの中華スープ 麻婆豆腐 もやしと若布のポン酢和え	27日 ご飯 豚汁 魚の竜田揚げ ほうれん草と白菜の香和え	28日 ご飯 お麩の清し汁 豚肉の味噌焼き 炒めなます
エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 塩 分 g 野菜の量 g	エネルギー 691 kcal たんぱく質 41.4 g 脂 質 18.0 g 塩 分 1.6 g 野菜の量 215 g	エネルギー 611 kcal たんぱく質 29.1 g 脂 質 18.2 g 塩 分 4.0 g 野菜の量 271 g	エネルギー 613 kcal たんぱく質 29.3 g 脂 質 16.6 g 塩 分 2.3 g 野菜の量 176 g	エネルギー 670 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 22.4 g 塩 分 2.7 g 野菜の量 158 g
エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 塩 分 g 野菜の量 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 塩 分 g 野菜の量 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 塩 分 g 野菜の量 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 塩 分 g 野菜の量 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 塩 分 g 野菜の量 g

野菜の量は野菜のほか、きのこ、海藻、いも、豆類を含みます。