

月間献立表

12月

	月		火		水		木		金	
昼食	カロリー		カロリー		カロリー		カロリー		カロリー	
	蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質	
	塩分		塩分		塩分		塩分		塩分	
夕食	カロリー		カロリー		カロリー		カロリー		カロリー	
	蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質	
	塩分		塩分		塩分		塩分		塩分	
	2 月		3 火		4 水		5 木		6 金	
昼食	カロリー	267	カロリー	317	カロリー	335	カロリー	336	カロリー	247
	蛋白質	16.9	蛋白質	19.6	蛋白質	19.0	蛋白質	16.8	蛋白質	17.0
	塩分	1.8	塩分	2.0	塩分	2.0	塩分	1.7	塩分	1.8
夕食	カロリー	334	カロリー	316	カロリー	302	カロリー	255	カロリー	296
	蛋白質	16.9	蛋白質	17.4	蛋白質	17.0	蛋白質	19.3	蛋白質	17.1
	塩分	1.6	塩分	2.0	塩分	1.8	塩分	1.7	塩分	2.0
	9 月		10 火		11 水		12 木		13 金	
昼食	カロリー	304	カロリー	308	カロリー	264	カロリー	299	カロリー	355
	蛋白質	17.3	蛋白質	16.2	蛋白質	17.2	蛋白質	17.3	蛋白質	16.4
	塩分	2.0	塩分	1.7	塩分	2.0	塩分	1.8	塩分	1.8
夕食	カロリー	246	カロリー	333	カロリー	246	カロリー	238	カロリー	310
	蛋白質	16.4	蛋白質	16.2	蛋白質	19.4	蛋白質	17.7	蛋白質	19.2
	塩分	1.9	塩分	1.8	塩分	2.0	塩分	1.8	塩分	1.8
	16 月		17 火		18 水		19 木		20 金	
昼食	カロリー	234	カロリー	317	カロリー	256	カロリー	288	カロリー	266
	蛋白質	16.2	蛋白質	17.0	蛋白質	21.2	蛋白質	17.4	蛋白質	18.1
	塩分	1.8	塩分	1.8	塩分	1.9	塩分	1.9	塩分	1.8
夕食	カロリー	267	カロリー	285	カロリー	279	カロリー	268	カロリー	313
	蛋白質	24.2	蛋白質	16.3	蛋白質	20.8	蛋白質	22.4	蛋白質	16.5
	塩分	1.7	塩分	1.7	塩分	1.6	塩分	1.7	塩分	2.0
	23 月		24 火		25 水		26 木		27 金	
昼食	カロリー	249	カロリー	249	カロリー	253	カロリー	346	カロリー	315
	蛋白質	21.0	蛋白質	17.6	蛋白質	20.1	蛋白質	16.1	蛋白質	21.4
	塩分	2.0	塩分	1.6	塩分	1.8	塩分	1.9	塩分	1.7
夕食	カロリー	335	カロリー	322	カロリー	332	カロリー	282	カロリー	280
	蛋白質	16.2	蛋白質	18.9	蛋白質	16.3	蛋白質	16.8	蛋白質	16.4
	塩分	2.0	塩分	1.8	塩分	1.9	塩分	1.9	塩分	1.8
	30 月		31 火							
昼食	カロリー	309	カロリー	288						
	蛋白質	16.2	蛋白質	16.7						
	塩分	1.7	塩分	1.9						
夕食	カロリー	349	カロリー	239						
	蛋白質	19.5	蛋白質	21.7						
	塩分	1.8	塩分	1.7						

献立は都合により変更になる場合があります。
表示栄養価はおかずのみです。
ごはん、味噌汁の栄養価は含まれておりません。
(味噌汁平均 22kcal、たんぱく質1.8g、塩分1.0g)