



しゅうかんこんだてひょう
週間献立表



| ひづけ 日付 | 11月29日 (日) | 11月30日 (月) | 12月1日 (火) | 12月2日 (水) | 12月3日 (木) | 12月4日 (金) | 12月5日 (土) |
|------------|--|---|--|--|--|---|---|
| あさ 朝 | シヨク 食パン チョコクリーム かぼちゃサラダ コーンスープ ギョウニユウ 牛乳 | ベイハン 米飯 アツア フク ニ 厚揚げの含め煮 コマツナ 小松菜のおかか和え ミンシル 味噌汁 (じゃがいも) ウメ 梅びしお ギョウニユウ 牛乳 | チョコチップメロンパン ゴボウサラダ ギョウニユウ 牛乳 | ベイハン 米飯 だし巻き卵 ダイコンバ アブオタ 大根葉のごま油炒め 味噌汁 (かぼちゃ) しば漬け 牛乳 | コッペパン カレーポトフ くだもの (マンゴー) 牛乳 | ベイハン 米飯 チャプチェ カリフラワーの ウメ ア 梅おかか和え ミンシル シュンギク 味噌汁 (春菊) ツ つぼ漬け ギョウニユウ 牛乳 | シヨク 食パン イチゴジャム スクランブルエッグ ほうれん草と ウインナーのソテー ギョウニユウ 牛乳 |
| ひる 昼 | ベイハン 米飯 アタニク コウミ イタ 豚肉の香味炒め ツケ) スナップエンドウ のソテー ハルサメ キョウリ ス モノ 春雨と胡瓜の酢の物 ミンシル ナス 味噌汁 (茄子) ふりかけ (たまご) | バターライス ビーフストロガノフ グリーンサラダ きのこの ガーリックソテー ヨーグルト | ベイハン 米飯 セサミカツ ツケ) パセリスパゲティー コールスローサラダ オニオンスープ ミニクレープケーキ | ベイハン 米飯 サケ ヤ 鮭のちゃんちゃん焼き レンコンと豚肉の煮物 スマシシル (マキフ) 清まし汁 (巻き麩) くだもの (パイン缶)  | チャーハン (小) シオ 塩ラーメン ハルマ 春巻き ぶどうゼリー  | ベイハン 米飯 シロミ サカナ 白身魚の マヨネーズ焼き ツケ 付) スッキーニのソテー ほうれん草の香り and え のきと長葱の 生姜スープ ふりかけ (たらこ) | ベイハン 米飯 ワカトリ 若鶏のカチャトーラ ツケ) ブロッコリー カブのマリネサラダ ミンシル サイモ 味噌汁 (里芋) ふりかけ (さけ) |
| ゆ 夕 | ベイハン 米飯 アカウオ ニツ 赤魚の煮付け ツケ サイモ カイワ 付) 里芋と貝割れ コンブ チャア 昆布茶和え ミンシル 味噌汁 (もやし・にら) くだもの (みかん) | ベイハン 米飯 タマフウ かに玉風あんかけ シュンギク シラス ア 春菊の白子和え きのこ汁 べったら漬け | タカナ 高菜ライス ナス ニ 茄子のツナ煮 アスパラのサラダ ミンシル アツア 味噌汁 (厚揚げ) | ベイハン 米飯 ピーマンの肉詰め焼き ツケ ニンジン キンピラ 付) 人参の金平 おろし和え もずくスープ ごま昆布 | ベイハン 米飯 ニクトウフ あっさり肉豆腐 ウメゴマ ア もやしの梅胡麻和え ミンシル コマツナ 味噌汁 (小松菜) ノザワナツ 野沢菜漬け | ベイハン 米飯 アタニク ワフウ 豚肉の和風きのこソース ツケ) マカロニ ヤマイモ ア モノ 山芋とめかぶの和え物 チュウカフウ 中華風コーンスープ くだもの (バナナ) | ベイハン 米飯 サバ ヤ 鯖のみりん焼き ツケ) もやしと 小松菜のソテー ダイコン ニモノ 大根とがんもの煮物 ミンシル 味噌汁 (キャベツ) |
| せいぶん 成分 | I補給* - 1850 kcal たんぱくしつ 蛋白質 77.2 g ししつ 脂質 43.8 g えんぶん 塩分 8.3 g | I補給* - 1828 kcal たんぱくしつ 蛋白質 71.2 g ししつ 脂質 50.8 g えんぶん 塩分 8.4 g | I補給* - 1834 kcal たんぱくしつ 蛋白質 61.0 g ししつ 脂質 65.6 g えんぶん 塩分 6.2 g | I補給* - 1781 kcal たんぱくしつ 蛋白質 67.6 g ししつ 脂質 47.2 g えんぶん 塩分 8.4 g | I補給* - 1747 kcal たんぱくしつ 蛋白質 74.5 g ししつ 脂質 54.7 g えんぶん 塩分 8.0 g | I補給* - 1734 kcal たんぱくしつ 蛋白質 65.6 g ししつ 脂質 40.5 g えんぶん 塩分 8.4 g | I補給* - 1810 kcal たんぱくしつ 蛋白質 80.4 g ししつ 脂質 55.7 g えんぶん 塩分 9.4 g |

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。