



日付	12月13日 (日)	12月14日 (月)	12月15日 (火)	12月16日 (水)	12月17日 (木)	12月18日 (金)	12月19日 (土)
あさ朝	ショク 食パン イチゴジャム ポテトとズッキーニの チーズ焼き くだもの (バナナ) ギョウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 イ炒り豆腐 ほうれん草の白子和え 味噌汁 (もやし・にら) のり佃煮 ギョウニユウ 牛乳	コクトウ 黒糖ロールパン ヘルシーサラダ くだもの (マンゴー) 牛乳	ベイハン 米飯 トウガン 冬瓜のそぼろ煮 小松菜のごま和え 味噌汁 (里芋) しば漬け ギョウニユウ 牛乳	チョコクリームパン ウインナー スクランブルエッグ 牛乳	ベイハン 米飯 コンブ カクテン ニモノ 昆布と角天の煮物 キャベツとハムの和え物 味噌汁 (お麩) ウメボ 梅干し ギョウニユウ 牛乳	ショク 食パン いちごジャム 大豆と蓮根の コンソメ煮 マカロニサラダ ギョウニユウ 牛乳
ひる昼	べいはん 米飯 ミックスフライ 付) 千切りキャベツ レタスとベーコンの スープ チョコババロア	ベイハン 米飯 シロミ サカナ 白身魚のムニエル (枝豆ソース) 付) きのこスパゲッティ もやしの三色ナムル 味噌汁 (大根葉・人参) ふりかけ (野菜)	ベイハン 米飯 レンコンのつくね焼き (照り焼き) 付) 付きこんの炒め煮 ビーフソテー 味噌汁 (チンゲン菜)	タ コ 炊き込みパエリア シーザーサラダ 実だくさんスープ フルーツヨーグルト 	ベイハン ショウ 米飯 (小) カレーうどん 彩りサラダ プリン 	ベイハン 米飯 トリニク 鶏肉のはちみつ バター焼き 付) アスパラと ベーコンのソテー マセドアンサラダ 味噌汁 (厚揚げ) ふりかけ (たらこ)	ベイハン 米飯 マーボーナス 麻婆茄子 ハルサメ 春雨サラダ ワンタンスープ くだもの (りんご)
ゆう夕	チュウカドン 中華丼 インゲンのピーナッツ和え 味噌汁 (なめこ) つぼ漬け	ベイハン 米飯 ブタニク 豚肉のキムチ炒め シュンギク シラア 春菊の白和え 清まし汁 (とろろ昆布) くだもの (洋梨)	ベイハン 米飯 トリニク 鶏肉のチーズ焼き 付) ブロッコリーと コーンのソテー カブと水菜のサラダ 貝割れと卵のスープ ふりかけ (さけ)	ベイハン 米飯 サバ ニツ 鯖の煮付け 付) 花人参とがんと 白菜のおかか和え 味噌汁 (かぼちゃ) カップ漬け	ベイハン 米飯 トウフ ニク 豆腐の肉みそあんかけ キュウリ 胡瓜のおろし和え 清まし汁 (まいだけ) 野沢菜漬け	ベイハン 米飯 ホキのから揚げ (野菜あん) 菜の花と竹輪の 味噌マヨ和え 清まし汁 (巻き麩) くだもの (パイン缶)	ベイハン 米飯 ロールキャベツ (トマト) 付) ウインナー 付) ブロッコリー ダイコン ア 大根と揚げの金平 もやしとささみの バンバンジー ふりかけ (たまご)
せいぶん成分	I補給 - 1778 kcal たんぱく質 61.3 g 脂質 53.3 g えんぶん 7.5 g	I補給 - 1731 kcal たんぱく質 81.5 g 脂質 40.1 g えんぶん 8.9 g	I補給 - 1726 kcal たんぱく質 73.0 g 脂質 59.4 g えんぶん 7.0 g	I補給 - 1736 kcal たんぱく質 72.1 g 脂質 42.5 g えんぶん 8.7 g	I補給 - 1811 kcal たんぱく質 67.1 g 脂質 68.9 g えんぶん 7.1 g	I補給 - 1816 kcal たんぱく質 67.3 g 脂質 53.0 g えんぶん 8.5 g	I補給 - 1838 kcal たんぱく質 63.3 g 脂質 54.1 g えんぶん 7.8 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。