



ひづけ 日付	12月20日 (日)	12月21日 (月)	12月22日 (火)	12月23日 (水)	12月24日 (木)	12月25日 (金)	12月26日 (土)
あさ 朝	シヨク 食パン りんごジャム スクランブルエッグ キャベツと ウインナーのソテー ギョウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 けんちん煮 コマツナ 小松菜の ピーナッツ和え ミソシル 味噌汁 (もやし・にら) ウメ 梅びしお ギョウニユウ 牛乳	メロンパン スパゲッティサラダ ズッキーニのチーズ焼き ギョウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 ナス 茄子の味噌煮 キムチ納豆 ミソシル 味噌汁 (豆腐・わかめ) つぼ漬け ギョウニユウ 牛乳	ジャムパン ポテトサラダ くだもの (マンゴー) ギョウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 糸こんにゃくの炒り煮 シュンギク 春菊のしらす和え ミソシル 味噌汁 (玉葱) しば漬け ギョウニユウ 牛乳 	シヨク 食パン チョコクリーム コンサイ 根菜の豆乳スープ煮 ギョウニユウ 牛乳
ひる 昼	ベイハン 米飯 ポークチャップ ツケ 付) マカロニ ヘルシーサラダ アスパラベーコンスープ シュークリーム	ベイハン 米飯 トリニク 鶏肉の塩こうじ焼き ツケ 付) 筍のソテー ねばねばサラダ タマゴ 玉子の中華スープ ふりかけ (かつお)	ベイハン 米飯 アカウオ 赤魚の博多焼き ツケ 付) 突きこんの炒め煮 カクテン ふきと角天の煮物 キノコのっぺい汁 アオ 青りんごゼリー	ベイハン 米飯 ハンバーグ (ジャポネソース) ツケ 付) 粉ふき芋 ツケ 付) 人参のグラッセ ハクサイ 白菜と塩昆布の ごま油和え ス 清まし汁 (花麩)	エビピラフ チキンのホワイト クリームソース ツケ 付) ブロッコリー イロド 彩りサラダ トマトスープ 	クロワッサン ミートスパゲッティ コールスローサラダ ココロ野菜スープ ロールケーキ 	ベイハン 米飯 フタニク 豚肉の大葉炒め ハクサイ 白菜の胡麻和え ミソシル 味噌汁 (かぼちゃ) ふりかけ (たらこ)
ゆう 夕	ベイハン 米飯 じゃが芋とツナの旨煮 カップうどん しそ昆布	ベイハン 米飯 ギョウニク 牛肉のしぐれ煮 ダイコン 大根のゆず風味 ミソシル 味噌汁 (なす) くだもの (みかん缶)	ベイハン 米飯 ハッポウサイ 八宝菜 ダンゴ エビ団子と春雨の中華煮 ナ 菜の花の 粒マスタード和え べったら漬け	ベイハン 米飯 メバルの治部煮 ツケ 付) 高野豆腐の煮物 キリボシ 切干大根の 韓国風サラダ ミソシル 味噌汁 (おつゆ麩) タカナツケ 高菜漬け	ベイハン 米飯 ワフウ 和風オムレツ ツケ 付) 小松菜のソテー もやしのごま和え カブのスープ ふりかけ (野菜)	ベイハン 米飯 シロミサカナ 白身魚の味噌だれ蒸し ツケ 付) 菜の花 キュウリ 胡瓜とささみの梅和え ス 清まし汁 (とろろ昆布) ノザワナツ 野沢菜漬け	ビビンバ丼 ハルサメ 春雨の中華サラダ ミソシル 味噌汁 (春菊) くだもの (パイ)
せいぶん 成分	I補給 - 1737 kcal たんぱく質 61.6 g 脂質 40.5 g えんぶん 6.8 g	I補給 - 1737 kcal たんぱく質 63.9 g 脂質 48.7 g えんぶん 7.6 g	I補給 - 1753 kcal たんぱく質 79.7 g 脂質 55.4 g えんぶん 7.3 g	I補給 - 1832 kcal たんぱく質 75.3 g 脂質 45.5 g えんぶん 9.7 g	I補給 - 1747 kcal たんぱく質 72.9 g 脂質 62.4 g えんぶん 6.0 g	I補給 - 1814 kcal たんぱく質 70.8 g 脂質 45.9 g えんぶん 8.7 g	I補給 - 1885 kcal たんぱく質 82.1 g 脂質 52.1 g えんぶん 8.4 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。