



ひづけ 日付	12月5日 (日)	12月6日 (月)	12月7日 (火)	12月8日 (水)	12月9日 (木)	12月10日 (金)	12月11日 (土)
あさ 朝	クリームパン ジャーマンれんこん ヨーグルト 牛乳 	ベイハン 米飯 カブと小松菜の炒め物 金時豆の甘煮 味噌汁 (わかめ) ゆずみそ 牛乳	シヨク 食パン りんごジャム ズッキーニのソテー あらびきウインナー コーンスープ 牛乳	ベイハン 米飯 がんもの煮物 もやしのごま酢和え 味噌汁 (かぼちゃ) 梅干し 牛乳	カステラサンド 豆と豆乳のサラダ パンプキンスープ 牛乳	ベイハン 米飯 金平ゴボウ ピーマンのおかか和え 味噌汁 (おくら) ふりかけ (かつお) 牛乳	シヨク 食パン イチゴジャム ミートボールの デミソース煮 アスパラスープ 牛乳
ひる 昼	ベイハン 米飯 豚肉とエリンギの 柚子胡椒炒め いんげんの ピーナッツ和え 味噌汁 (里芋) シュークリーム	ベイハン 米飯 コロッケ オクラともずくの ポン酢和え 豚汁 くだもの (りんご) 	ベイハン 米飯 鶏のシオれもん焼き 付) きのこスパゲティ 水菜とコーンのサラダ 味噌汁 (もやし・にら) くだもの (フルーツミックス)	ナメシ 菜飯 肉ごぼう天うどん 春菊のデリサラダ オレンジゼリー	ベイハン 米飯 鮭の塩焼き 付) だし巻き玉子 付) ピリ辛れんこん 豆苗とツナの和え物 味噌汁 (豆腐・わかめ) ふりかけ (野菜)	シーフードカレー ささみチーズフライ ポテトサラダ プリン 	ベイハン 米飯 ポークピカタ 付) ブロッコリー 付) バイクドさつま芋 糸コンの明太マヨ炒め 味噌汁 (大根葉)
ゆう 夕	ベイハン (小) カップラーメン (チキンラーメン) 厚揚げの和風マーボー くだもの (白桃缶) ふりかけ (うめ)	ベイハン 米飯 鯖の煮付け 付) 茄子の煮物 きゃべつのしらす和え 味噌汁 (おつゆ麩) しそ昆布	ベイハン 米飯 かに玉風あんかけ 付) 青梗菜と きくらげのソテー 大根のザーサイ和え 清まし汁 (花麩) 高菜漬	ベイハン 米飯 おでん 茄子とサバ缶の煮物 ピーマンのおかか和え くだもの (バナナ) 	ベイハン 米飯 つくねハンバーグ (野菜あん) 菜の花とささみの和え物 味噌汁 (さつま芋) くだもの (みかん)	ベイハン 米飯 鶏肉の葱味噌焼き 付) ほうれん草ソテー ふきと油揚げの煮物 清まし汁 (巻き麩) つぼ漬	ベイハン 米飯 白身魚のえのき中華蒸し 付) 春菊のお浸し 胡瓜とわかめの 酢味噌和え 清まし汁 (とろろ昆布) 野沢菜漬
せいぶん 成分	I補給 - 1829 kcal たんぱく質 80.0 g 脂質 54.3 g えんぶん 6.6 g	I補給 - 1876 kcal たんぱく質 67.3 g 脂質 41.9 g えんぶん 8.8 g	I補給 - 1860 kcal たんぱく質 72.5 g 脂質 54.0 g えんぶん 9.3 g	I補給 - 1929 kcal たんぱく質 73.3 g 脂質 56.2 g えんぶん 8.8 g	I補給 - 1883 kcal たんぱく質 82.8 g 脂質 54.9 g えんぶん 9.8 g	I補給 - 1949 kcal たんぱく質 69.2 g 脂質 63.8 g えんぶん 9.4 g	I補給 - 1798 kcal たんぱく質 74.2 g 脂質 48.3 g えんぶん 9.8 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。