



ひづけ 日付	12月12日 (日)	12月13日 (月)	12月14日 (火)	12月15日 (水)	12月16日 (木)	12月17日 (金)	12月18日 (土)
あさ 朝	ジャムパン ヘルシーサラダ ジュリアンスープ 牛乳	米飯 大豆の五目煮 小松菜の胡麻和え 味噌汁 (大根葉・人参) 梅びしお 牛乳	食パン りんごジャム 南瓜のクリーム煮 くだもの (黄桃缶) 牛乳	米飯 鯖の塩焼き 大根葉のごま油炒め 味噌汁 (厚揚げ) しらすのおろし和え 牛乳	メロンパン 白菜の コールスローサラダ パンプキンスープ 牛乳	米飯 ひじきの煮物 キムチ納豆 味噌汁 (里芋) しば漬 牛乳	食パン イチゴジャム ブロッコリーと ウインナーのソテー くだもの (みかん缶) 牛乳
ひる 昼	米飯 鶏もも肉の イタリアンステーキ 付) 花野菜の ペペロンチーノ インゲンの ツナマヨサラダ じゃが芋のスープ エクレア	米飯 ポークチャップ 付) アスパラと エリンギのソテー 大根と蒲鉾の 胡麻マヨサラダ コーンスープ くだもの (フルーツミックス)	米飯 白身魚のパン粉焼き ラタトゥイユ添え 付) マカロニソテー オクラの梅肉和え 味噌汁 (もやし・ニラ) ふりかけ (野菜)	さつま芋ご飯 味噌ラーメン ツナマヨフライ 長芋とわかめの ゴマ中華和え 	米飯 サーモンのポワレ (青じそソース) 付) ほうれん草のソテー ブロッコリーの イタリアンサラダ キャベツとベーコンの スープ ストロベリーゼリー	高菜ライス 茄子のそぼろ煮 ワカメと豆腐のスープ くだもの (パイン)	米飯 カニクリームコロッケ エビフライ 付) グリーンサラダ 野菜とマカロニの トマト煮 コンソメスープ 
ゆ 夕	米飯 豆腐の海鮮あんかけ ほうれん草の煮物 キャベツと竹輪の和え物 ふりかけ (たまご)	米飯 ごぼうつくね 付) しめじと じゃが芋のソテー ビーフソテー かきたま味噌汁 べったら漬	焼肉クッパ 春菊ときのこのナムル 里芋の味噌そぼろ煮 ヨーグルト	米飯 和風オムレツ 付) パプリカと エンドウのソテー 切干大根の胡麻サラダ 味噌汁 (おつゆ麩) ごま昆布	米飯 鶏肉の利休焼き 付) 筍の金平 茄子の煮物 インゲンのおかか和え 味噌汁 (長ねぎ)	米飯 回鍋肉 もやしと桜エビの 和え物 ワンタンスープ ふりかけ (かつお) 	米飯 鯖の辛味焼き 付) 厚焼玉子 菜の花のと豚肉の とろとろ炒め 白和え 味噌汁 (じゃが芋)
せいぶん 成分	I補給 - 1823 kcal たんぱく質 71.2 g 脂質 60.7 g えんぶん 7.9 g	I補給 - 1901 kcal たんぱく質 75.4 g 脂質 47.7 g えんぶん 8.8 g	I補給 - 1843 kcal たんぱく質 74.6 g 脂質 50.9 g えんぶん 8.3 g	I補給 - 1873 kcal たんぱく質 84.4 g 脂質 46.2 g えんぶん 9.8 g	I補給 - 1748 kcal たんぱく質 67.4 g 脂質 62.3 g えんぶん 9.4 g	I補給 - 1718 kcal たんぱく質 58.5 g 脂質 48.9 g えんぶん 7.9 g	I補給 - 1894 kcal たんぱく質 68.1 g 脂質 69.6 g えんぶん 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。