



| 日付 | 12月4日 (日) | 12月5日 (月) | 12月6日 (火) | 12月7日 (水) | 12月8日 (木) | 12月9日 (金) | 12月10日 (土) |
|--------|---|--|--|---|---|--|--|
| あき朝 | ショク 食パン いちごジャム ポテトサラダ ヨーグルト ギョウニウ 牛乳 | ベイハン 米飯 キ切 ^ボ 干 ^{ダイコン} し大 ^{ニモノ} 根の煮物 オンセンタマゴ 温泉玉子 ミンシル 味噌汁 (ほうれん草) イッショク ^{ツクダニ} 一食のり佃煮 ギョウニウ 牛乳 | ショク 食パン ピーナッツマーガリン ヤングコーンのソテー コーンスープ ギョウニウ 牛乳  | ベイハン 米飯 ニドワフ 煮豆腐 コマツナ 小松菜のじゃこ和え ミンシル 味噌汁 (キャベツ) ウメボン 梅干し ギョウニウ 牛乳 | ショク 食パン マーマレードジャム サトイモ 里芋のサラダ くだもの (バナナ) ギョウニウ 牛乳  | ベイハン 米飯 ダイコン ^{カクテン} と角 ^{ニモノ} 天の煮物 キムチ ^{ナットウ} 納豆 ミンシル 味噌汁 (春菊) ふりかけ (たらこ) ギョウニウ 牛乳 | ジャムパン ポークビーンズ くだもの (フルーツカクテル) ギョウニウ 牛乳 |
| ひる昼 | ベイハン 米飯 アカウオ ^{ジブニ} 赤魚の治部煮 ツケ ^{ハナニンジン} 付) 花人参とがんと バンサンスー ミンシル 味噌汁 (茄子) くだもの (パイナップル) | ベイハン 米飯 トリニク ^{タツタア} 鶏肉の竜田揚げ ツケ 付) パセリスパゲティ アスパラと ベーコンのサラダ ミンシル 味噌汁 (もやし) ふりかけ (野菜) | ベイハン 米飯 ハンバーグ (デミグラスソース) ツケ 付) ブロccoli ツケ ^コ 粉 ^{イモ} ふき芋 キャロットサラダ たまごスープ アオ 青りんごゼリー | ショク チャーハン (小) シオ 塩ラーメン ギョウザ 餃子 くだもの (黄桃缶)  | ベイハン 米飯 サバ ^{ネギゴマ} 鯖の葱胡麻しょう油 ^{ユヤ} 焼き ツケ 付) ゴボウの金平 カブとマリネ風 ^{フグ} サラダ ミンシル 味噌汁 (厚揚げ) | オヤコドン 親子丼 かぼちやの コロコロ ^ア サラダ アカダシ ^マ 汁 (巻き ^フ 麩) 抹茶 ^{マツチャ} のババロア  | ベイハン 米飯 プルコギ 春菊 ^ア のピーナッツ ^ア 和え ミンシル 味噌汁 (おつゆ ^フ 麩) ふりかけ (かつお)  |
| ゆう夕 | ベイハン 米飯 ギョウニク 牛肉のスパイスソテー ツケ 付) インゲンの ^{キンピラ} 金平 カップラーメン ふりかけ (たまご) | ベイハン 米飯 アツア ^{フワフワ} 厚揚げの和風 ^マ マーボー キャベツのおかか ^ア 和え ス ^シ 清 ^シ まし ^シ 汁 (まい ^タ たけ) しそ ^{コンブ} 昆布  | ベイハン 米飯 シロ ^ミ ミ ^サ カ ^ナ 白身魚のみぞれ ^ニ 煮 (^{ユズ} 柚子 ^フ 風味) ツケ ^{ナス} 付) 茄子の ^{ニモノ} 煮物 オクラとめか ^ハ ぶの ^ハ 酢 ^ハ の物 ミンシル 味噌汁 (菜 ^ハ の花) しば ^ツ 漬 ^ケ け | ベイハン 米飯 ポーク ^ピ ピ ^カ タ ツケ 付) ほうれん草 ^{ソウ} バター ハク ^{サイ} と ^{サク} ラ ^ア 白菜と桜 ^ア エ ^モ ビの和 ^モ え物 ウインナーの ^ス スープ ノ ^ワ ノ ^ワ ノ ^ワ 野沢菜 ^ヅ 漬 ^ケ け  | ベイハン 米飯 アタニク ^{ショウ} ガイ ^タ 豚肉の生姜 ^シ 炒 ^メ め キュウ ^リ 胡瓜とさ ^{チュウ} さ ^カ みの ^ア 中華 ^ア 和 ^モ え ミンシル 味噌汁 (オクラ) ふりかけ (しそ) | ベイハン 米飯 シロ ^ミ ミ ^サ カ ^ナ 白身魚のパン ^コ 粉 ^コ 焼 ^キ き ツケ 付) スナッ ^ア プ ^ア エ ^モ ンドウ ソテー トウ ^モ ウ ^ウ 豆苗とツ ^ア ナの ^モ 和 ^モ え物 わか ^メ め ^ス スープ タ ^カ ナ ^ツ 高菜 ^ヅ 漬 ^ケ け | ベイハン 米飯 ミック ^ス フ ^ラ イ ツケ 付) インゲ ^ン と ベー ^コ ンの ^ソ テー レン ^コ ンの ユズ ^コ シ ^{ョウ} ウ ^イ タ 柚子 ^コ 胡椒 ^コ 炒 ^メ め コー ^ル ス ^ロ ー ^サ ラ ^ダ |
| せいぶん成分 | I ^レ キ ^ギ - 1774 kcal たん ^{ぱく} し ^つ 蛋白質 72.1 g し ^じ つ 脂質 45.3 g えん ^{ぶん} 塩分 6.1 g | I ^レ キ ^ギ - 1944 kcal たん ^{ぱく} し ^つ 蛋白質 85.8 g し ^じ つ 脂質 69.0 g えん ^{ぶん} 塩分 9.2 g | I ^レ キ ^ギ - 1759 kcal たん ^{ぱく} し ^つ 蛋白質 71.8 g し ^じ つ 脂質 52.7 g えん ^{ぶん} 塩分 8.0 g | I ^レ キ ^ギ - 1801 kcal たん ^{ぱく} し ^つ 蛋白質 75.4 g し ^じ つ 脂質 57.6 g えん ^{ぶん} 塩分 9.0 g | I ^レ キ ^ギ - 1793 kcal たん ^{ぱく} し ^つ 蛋白質 77.6 g し ^じ つ 脂質 56.1 g えん ^{ぶん} 塩分 7.6 g | I ^レ キ ^ギ - 1815 kcal たん ^{ぱく} し ^つ 蛋白質 84.1 g し ^じ つ 脂質 57.8 g えん ^{ぶん} 塩分 9.9 g | I ^レ キ ^ギ - 1800 kcal たん ^{ぱく} し ^つ 蛋白質 68.7 g し ^じ つ 脂質 62.5 g えん ^{ぶん} 塩分 7.0 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。