



日付	12月11日 (日)	12月12日 (月)	12月13日 (火)	12月14日 (水)	12月15日 (木)	12月16日 (金)	12月17日 (土)
あき朝	ショクパン 食パン チョコクリーム スパゲティサラダ くだもの(りんご) ギョウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 卵の花 とろろ芋 味噌汁(チンゲン菜) ゆずみそ ギョウニユウ 牛乳	チョコチップメロンパン 目玉焼き ズッキーニのソテー 牛乳 	ベイハン 米飯 トウガン 冬瓜のオイスター煮 青じそ納豆 味噌汁(大根葉) ふりかけ(さけ) ギョウニユウ 牛乳	ショクパン 食パン イチゴジャム カブのクリーム煮 くだもの(パイン缶) ギョウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 ししゃも ふきの金平 味噌汁(南瓜) カツパ漬け ギョウニユウ 牛乳	ショクパン 食パン りんごジャム ヘルシーサラダ くだもの(みかん缶) ギョウニユウ 牛乳
ひる昼	ベイハン 米飯 ポークソテー (ガーリック醤油) 付) アスパラガスと パプリカの炒め物 きのこと海藻のサラダ キャベツの コンソメスープ フルーツゼリー	ベイハン 米飯 蒸し鶏の油淋鶏ソース 付) 青梗菜と コーンのソテー 菜の花と竹輪の 味噌マヨ和え カニカマと氷菜のスープ ふりかけ(しそ)	ベイハン 米飯 鯖のカレームニエル (トマトソース) 付) スナップエンドウ ソテー 冬野菜のグラタン オクラの胡麻和え	じゃこ菜飯 肉ごぼう天うどん ピーマンの 柚子胡椒和え 	ベイハン 米飯 レンコン入りつくね焼き (照り焼き) 付) 突きこんの炒め煮 春菊の白和え 味噌汁(キャベツ)	フタドン 豚丼 (葱シオれもんだれ) いんげんとささみの 和え物 味噌汁(厚揚げ) オレンジゼリー 	ベイハン 米飯 鮭のちゃんちゃん焼き もやしと豆苗のナムル けんちん汁 ふりかけ(たらこ) 
ゆう夕	ベイハン 米飯 赤魚のかぶら蒸し 付) 筍の金平 ビーフソテー さつま芋サラダ ふりかけ(たまご)	ベイハン 米飯 宝袋煮 付) 南瓜の煮物 ほうれん草と 舞茸の梅和え カップラーメン	ベイハン 米飯 ぎせい豆腐 付) 茄子の煮物 キャベツとチーズの おかか和え 味噌汁(もやし・にら) ごま昆布	ベイハン 米飯 豚肉と厚揚げの キムチ炒め 切干大根の中華サラダ 味噌汁(菜の花) くだもの(バナナ) 	ベイハン 米飯 白身魚の甘酢あんかけ 里芋のくず煮 小松菜の フレンチマヨサラダ しば漬け	ベイハン 米飯 ロールキャベツ(トマト) 付) フロッコリー ポテトとウィンナーのソテー 白菜と春菊の ピーナッツ和え ふりかけ(野菜) 	ベイハン 米飯 鶏肉のバジルマヨ焼き 付) 菜の花と エリンギのソテー 胡瓜と白きくらげの 酢の物 味噌汁(ほうれん草) 高菜漬け
せいぶん成分	I補給 - 1700 kcal たんぱく質 69.9 g 脂質 46.2 g えんぶん 6.7 g	I補給 - 1839 kcal たんぱく質 71.7 g 脂質 46.7 g えんぶん 9.0 g	I補給 - 1847 kcal たんぱく質 78.9 g 脂質 72.4 g えんぶん 7.5 g	I補給 - 1990 kcal たんぱく質 80.4 g 脂質 60.8 g えんぶん 8.0 g	I補給 - 1805 kcal たんぱく質 74.2 g 脂質 57.8 g えんぶん 7.1 g	I補給 - 1882 kcal たんぱく質 71.5 g 脂質 69.6 g えんぶん 7.6 g	I補給 - 1724 kcal たんぱく質 73.1 g 脂質 57.3 g えんぶん 7.7 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。