



週間献立表

日付	12月25日 (日)	12月26日 (月)	12月27日 (火)	12月28日 (水)	12月29日 (木)	12月30日 (金)	12月31日 (土)
あさ朝	チョコパン マカロニサラダ くだもの(りんご) 牛乳	米飯 冬瓜のそぼろ煮 きゃべつのはらす和え 味噌汁(チンゲン菜) 一食のり佃煮 牛乳	食パン ピーナッツマーガリン スクランブルエッグ ほうれん草と ウインナーのソテー 牛乳	米飯 青梗菜のオイスター炒め 金時豆の甘煮 味噌汁(茄子) ふりかけ(たらこ) 牛乳	食パン チョコクリーム カレーポトフ くだもの(白桃缶) 牛乳	米飯 ふきの土佐煮 梅納豆 味噌汁(里芋) ふりかけ(野菜) 牛乳	食パン マーマレードジャム さつま芋サラダ ミネストローネ 牛乳
ひる昼	米飯 タンドリーチキン 付) スナップエンドウ のソテー 白菜のクリーム煮 ミニロールケーキ	バターロールパン 茄子のボロネーゼ ブロッコリーの ツナマヨ和え ミルクスープ 	米飯 鮭の柚子味噌焼き 付) 突きこんの炒め煮 いんげんとささみの 梅和え 豚汁	米飯 ポークカレー ポテトサラダ ストロベリーゼリー 	米飯 とんかつ 付) 干切り野菜 ツナじゃが 味噌汁(おつゆ麩)	米飯 焼き肉炒め 小松菜と カニカマのナムル えのきと長葱の 生姜スープ くだもの(みかん缶)	ゆかりごはん 年越しそば 菜の花のおかか和え マスカットゼリー 
ゆう夕	米飯 白身魚のタルタル焼き 付) 筍の金平 れんこんサラダ 味噌汁(大根葉) ふりかけ(たまご)	米飯 揚げ出し豆腐の きのこあん 明太子としめじの 和風焼きビーフン 春菊のおかか和え つぼ漬け	米飯 豚ロースの マーマレード焼き 付) アスパラと エリンギのソテー ワールドーフサラダ 彩り野菜スープ ふりかけ(さけ)	米飯 和風オムレツ 付) にんじんの金平 白菜とりんごのサラダ 味噌汁(大根) 桜漬	米飯 さば大根 オクラとめかぶの酢の物 味噌汁(もやし・にら) 高菜漬 	米飯 鶏肉の照り焼き 付) ピーマンの ピリ辛炒め 豚肉とメンマの ガーリック炒め 切り干し大根と きゅうりの甘酢和え しば漬	米飯 つくねハンバーグ (やさいあん) ゴボウサラダ 味噌汁(じゃが芋) ふりかけ(かつお)
せいぶん成分	I補給 - 1895 kcal たんぱく質 68.7 g 脂質 60.7 g 塩分 6.0 g	I補給 - 1850 kcal たんぱく質 74.0 g 脂質 61.1 g 塩分 7.5 g	I補給 - 1833 kcal たんぱく質 84.1 g 脂質 68.8 g 塩分 8.3 g	I補給 - 2030 kcal たんぱく質 72.0 g 脂質 58.4 g 塩分 7.8 g	I補給 - 1797 kcal たんぱく質 67.6 g 脂質 56.6 g 塩分 8.9 g	I補給 - 1727 kcal たんぱく質 74.3 g 脂質 55.3 g 塩分 7.4 g	I補給 - 1780 kcal たんぱく質 62.4 g 脂質 46.4 g 塩分 7.2 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。