



日付	12月3日 (日)	12月4日 (月)	12月5日 (火)	12月6日 (水)	12月7日 (木)	12月8日 (金)	12月9日 (土)
朝	クリームパン スパゲティサラダ くだもの (フルーツミックス) 牛乳 	米飯 大根と角天の煮物 中華風春雨サラダ 味噌汁 (春菊) ゆずみそ 牛乳	食パン チョコクリーム カリフラワーと ウィナーの炒め物 オクラのスープ 牛乳	米飯 油揚げの卵とじ 梅納豆 味噌汁 (おつゆ麩) ぶりかけ (しそ) 牛乳	食パン イチゴジャム オムレツ ズッキーニのソテー 牛乳	米飯 ししゃも こんにゃくきんぴら 味噌汁 (オクラ) ぶりかけ (野菜) 牛乳	食パン ピーナッツマーガリン かぼちゃサラダ コーンスープ 牛乳
昼	米飯 鯖の利休焼き 付) 筍の金平 がんもと青梗菜の煮物 味噌汁 (じゃが芋) ぶりかけ (のりごま)	キーマカレー 福神漬 三色パプリカのマリネ フルーチェ 	米飯 ポークソテー (トマトソース) 付) アスパラと エリンギのソテー タラモサラダ マカロニスープ ぶりかけ (たまご)	菜飯 とんこつラーメン 揚げ餃子 フルーツゼリー 	米飯 白身魚のパン粉焼き 付) 菜の花の炒め物 もやしとささみの 香り酢和え 味噌汁 (里芋) ぶりかけ (かつお)	米飯 蓮根入りつくね焼き (照り焼き) 付) きのこのソテー 春雨ときゅうりの 胡麻マヨサラダ 味噌汁 (大根) 抹茶プリン	米飯 鶏の唐揚げ パセリスパゲッティ ほうれん草と舞茸の 和え物 かき味噌汁 ストロベリーゼリー 
夕	ワカメご飯 カップ麺 キャベツとツナの 甘酢和え くだもの (みかん缶)	米飯 かに玉風あんかけ 付) 小松菜のソテー 白菜と桜エビの和え物 味噌汁 (里芋) しそ昆布	米飯 赤魚の唐揚げ野菜あん いんげんの ピーナッツ和え 味噌汁 (ほうれん草) 野沢菜漬け	米飯 鶏肉のチーズ焼き 付) しめじとじゃが芋 のソテー 胡瓜と竹輪のピリ辛和え セロリスープ しば漬け	米飯 酢豚風炒め 小松菜のフレンチサラダ 清まし汁 (巻き麩) つぼ漬け 	米飯 牛肉のスパイスソテー 付) パセリスパゲッティ 春菊のおかか和え ネギスープ 高菜漬け	米飯 きのこたっぷり クリームシチュー ゴボウサラダ くだもの (柿) ぶりかけ (さけ)  
成分	I礼* - 1719 kcal たんぱく質 62.2 g 脂質 44.1 g えんぶん 5.5 g	I礼* - 1769 kcal たんぱく質 58.1 g 脂質 47.6 g えんぶん 10.3 g	I礼* - 1723 kcal たんぱく質 74.9 g 脂質 57.3 g えんぶん 8.0 g	I礼* - 1741 kcal たんぱく質 67.2 g 脂質 54.0 g えんぶん 8.2 g	I礼* - 1773 kcal たんぱく質 74.6 g 脂質 60.9 g えんぶん 7.7 g	I礼* - 1764 kcal たんぱく質 72.8 g 脂質 60.0 g えんぶん 7.4 g	I礼* - 1956 kcal たんぱく質 69.9 g 脂質 65.8 g えんぶん 7.3 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。