



週間献立表



日付	12月10日 (日)	12月11日 (月)	12月12日 (火)	12月13日 (水)	12月14日 (木)	12月15日 (金)	12月16日 (土)
朝	チョコチップメロンパン たまごサラダ きのコスープ 牛乳 	米飯 ひじきの煮物 オクラ納豆 味噌汁 (じゃが芋) ふりかけ (かつお) 牛乳	食パン マーメイドジャム 南瓜のクリーム煮 くだもの (バナナ) 牛乳	米飯 大根葉のごま油炒め ヘルシーサラダ 味噌汁 (かぼちゃ) 一食たいみそ 牛乳	食パン イチゴジャム ほうれん草と ウィンナーのソテー クリームスープ 牛乳	米飯 ニラ玉 いんげんの胡麻和え 味噌汁 (大根) ふりかけ (さけ) 牛乳	食パン チョコクリーム おからサラダ くだもの (みかん缶) 牛乳
昼	米飯 豚肉の香味炒め ゴボウサラダ 味噌汁 (おつゆ麩) ぶどうゼリー	炊き込みパエリア コロッケ ウィンナーと 野菜のスープ フルーツヨーグルト 	米飯 セサミカツ 干切りキャベツ ピーマンの柚子ゴマ和え 味噌汁 (菜の花)	米飯 さば大根 いんげんとささみの 和え物 豚汁 ふりかけ (たまご) 	米飯 ポークチャップ スパゲッティソテー キャベツのゆかり和え アスパラスープ ふりかけ (のりごま)	薬味ご飯 肉きつねうどん カニカマの磯辺揚げ マロンババロア 	米飯 鮭の幽庵焼き 厚焼玉子 かぶのそぼろ煮 味噌汁 (大根葉) 
夕	米飯 厚揚げの和風マーボー もやしと豆苗のナムル きくらげの中華スープ ふりかけ (ビーフ)	米飯 肉豆腐 胡瓜のキムチ和え 味噌汁 (青梗菜) ごま昆布 	米飯 スペニッシュオムレツ (トマトソース) 付) ブロッコリー スナップエンドウと ツナのサラダ 豆乳スープ ふりかけ (たらこ)	米飯 鶏肉の治部煮 付) 茄子の煮物 糸寒天の酢の物 味噌汁 (春菊) 野沢菜漬け	米飯 白身魚の博多焼き 付) ふきの金平 たけのこの炒め煮 味噌汁 (里芋) くだもの (黄桃缶)	米飯 鶏ごぼうつくね 付) 人参の金平 もずくと胡瓜の酢の物 清まし汁 (まいたけ) しば漬け	米飯 鶏のシオれもん焼き 付) ヤングコーンの ソテー 春菊のデリサラダ 味噌汁 (豆腐・わかめ) つぼ漬け
成分	I補給 - 1832 kcal たんぱく質 78.8 g 脂質 65.2 g えんぶん 5.5 g	I補給 - 1796 kcal たんぱく質 74.8 g 脂質 55.3 g えんぶん 8.9 g	I補給 - 1911 kcal たんぱく質 72.5 g 脂質 66.7 g えんぶん 9.3 g	I補給 - 1734 kcal たんぱく質 79.3 g 脂質 47.3 g えんぶん 9.4 g	I補給 - 1797 kcal たんぱく質 74.3 g 脂質 58.4 g えんぶん 8.5 g	I補給 - 1841 kcal たんぱく質 68.7 g 脂質 61.2 g えんぶん 7.0 g	I補給 - 1771 kcal たんぱく質 77.4 g 脂質 61.7 g えんぶん 8.3 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。