



週間献立表



日付	12月17日 (日)	12月18日 (月)	12月19日 (火)	12月20日 (水)	12月21日 (木)	12月22日 (金)	12月23日 (土)
あき朝	食パン りんごジャム さつま芋サラダ コーンスープ 牛乳	米飯 卵の花 ほうれん草と 桜えびの和え物 味噌汁 (里芋) 梅干し 牛乳	ジャムパン ココロ野菜の クリーム煮 牛乳	米飯 切り昆布の煮物 めかぶ納豆 味噌汁 (ほうれん草) ふりかけ (梅) 牛乳	食パン マーマレードジャム マカロニサラダ ヨーグルト 牛乳	米飯 糸コンの甘辛炒め 春菊のおかか和え 味噌汁 (豆腐・ワカメ) 一食のり佃煮 牛乳	食パン チョコクリーム チリコンカン くだもの (白桃缶) 牛乳
ひる昼	米飯 白身魚のえのき中華蒸し 付) ほうれん草のナムル 水菜とささみの ごまサラダ 味噌汁 (じゃが芋) きなこプリン	米飯 (小) カレーうどん 胡瓜とわかめの 酢味噌和え くだもの (みかん) 	米飯 鮭の幽庵焼き 付) 金平ゴボウ 茄子のごまポンかけ 清まし汁 (茶そば)	親子丼 ツナマヨフライ 赤出汁 (なめこ) パンナコッタ (カフェソース) 	米飯 チンジャオロース 青梗菜のザーサイ和え 味噌汁 (キャベツ) ふりかけ (さけ) 	米飯 ミートローフ (デミグラスソース) 付) ブロッコリーと しめじのソテー 白菜とえのきの中華和え 味噌汁 (おつゆ麩) ふりかけ (のりごま)	米飯 ポークソテー (ジェノバソース) 付) パプリカソテー 大根とツナの和え物 豆乳スープ ふりかけ (たらこ)
ゆう夕	米飯 豆腐しんじょうの 野菜あんかけ オクラの チーズおかか和え 味噌汁 (青梗菜) ふりかけ (わかめ)	米飯 メンチカツ 付) 千切りキャベツ 菜の花と白子の和え物 味噌汁 (厚揚げ) しそ昆布 	米飯 冬瓜と豚バラの中華煮 小籠包 小松菜と竹輪の和え物 ふりかけ (かつお)	米飯 鯖の煮付け 付) 高野豆腐の煮物 もやしの三色ナムル 味噌汁 (オクラ) 野沢菜漬け 	米飯 鶏肉のはちみつ焼き 付) 小松菜の オイスター炒め 春雨の酢の物 けんちん煮	米飯 お好み風オムレツ 付) 塩焼きそば タラモサラダ エビ団子のスープ つぼ漬け	米飯 白身魚の竜田揚げ 付) 筍の金平 焼きビーフン 味噌汁 (もやし・にら) オレンジゼリー
せいぶん成分	I補給 - 1740 kcal たんぱく質 84.0 g 脂質 47.7 g 塩分 9.5 g	I補給 - 1733 kcal たんぱく質 63.3 g 脂質 48.3 g 塩分 9.4 g	I補給 - 1684 kcal たんぱく質 66.1 g 脂質 49.8 g 塩分 5.6 g	I補給 - 1895 kcal たんぱく質 91.1 g 脂質 59.0 g 塩分 10.5 g	I補給 - 1699 kcal たんぱく質 68.5 g 脂質 51.6 g 塩分 7.6 g	I補給 - 1802 kcal たんぱく質 73.9 g 脂質 58.9 g 塩分 8.7 g	I補給 - 1796 kcal たんぱく質 76.6 g 脂質 56.5 g 塩分 7.6 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。