



ひつけ 日付	12月1日 (日)	12月2日 (月)	12月3日 (火)	12月4日 (水)	12月5日 (木)	12月6日 (金)	12月7日 (土)
あき 朝	ホットケーキ マーガリン 豆と豆乳のサラダ 牛乳 	米飯 卵の花 オクラの和え物 味噌汁 (ほうれん草) ぶりかけ (おかか) 牛乳	食パン マーマレード 大豆と蓮根の コンソメ煮 牛乳	米飯 厚焼き玉子 ピーマンの オイスター炒め 味噌汁 (キャベツ) 一食たいみそ 牛乳	食パン イチゴジャム スパゲティサラダ コーンスープ 牛乳	米飯 切干大根の煮もの おろし納豆 味噌汁 (チンゲン菜) 牛乳	食パン りんごジャム オムレツ ほうれん草ソテー 牛乳
ひる 昼	米飯 豚肉と茄子の キムチ炒め 切干大根のごま和え 味噌汁 (豆腐) ぶりかけ (たまご)	トルコライス パンプキンスープ コーヒーゼリー 	米飯 松風焼き (付) スナップエンドウ ソテー ぶきの胡麻マヨ和え のっぺい汁 ぶりかけ (のりごま)	菜飯 塩ラーメン サケマヨフライ カフェオレプリン 	米飯 鯖のカレームニエル (トマトソース) (付) ペッパー ブロッコリー ポテトサラダ コロコロ野菜スープ	ハヤシライス 氷菜のカリカリ じゃこサラダ ヨーグルトババロア 	米飯 豚肉の香味炒め 白菜とハムの 香り酢の物 味噌汁 (かぼちゃ) くだもの (りんご)
ゆ 夕	米飯 チキンとかぼちゃの クリームシチュー ハムカツ 海藻サラダ 	米飯 お好み風オムレツ (付) もやしの炒め物 青梗菜のごま和え 味噌汁 (おつゆ麩)	米飯 揚げ出し豆腐と とり天のきのこあん もやしのピリ辛ナムル 味噌汁 (大根葉・人参) しそ昆布	米飯 白身魚の博多焼き (付) じゃが芋の金平 しろふき大根 くだもの (バナナ)	米飯 メンチカツ (付) 菜の花のソテー 千切り野菜 味噌汁 (厚揚げ) 	米飯 鯖の梅煮 (付) かぶの煮物 春菊とえのきの和え物 清まし汁 (そうめん) ぶりかけ (野菜)	米飯 焼きそば いんげんの胡麻和え 味噌汁 (小松菜) 
せいぶん 成分	I補給 - 1802 kcal たんぱく質 69.4 g 脂質 59.6 g えんぶん 7.9 g	I補給 - 1719 kcal たんぱく質 68.5 g 脂質 49.2 g えんぶん 7.2 g	I補給 - 1738 kcal たんぱく質 73.6 g 脂質 58.7 g えんぶん 8.0 g	I補給 - 1705 kcal たんぱく質 69.8 g 脂質 44.9 g えんぶん 6.9 g	I補給 - 1827 kcal たんぱく質 69.1 g 脂質 59.8 g えんぶん 8.1 g	I補給 - 1714 kcal たんぱく質 74.8 g 脂質 49.8 g えんぶん 8.8 g	I補給 - 1747 kcal たんぱく質 75.4 g 脂質 49.1 g えんぶん 6.9 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。