



ひづけ 日付	12月8日 (日)	12月9日 (月)	12月10日 (火)	12月11日 (水)	12月12日 (木)	12月13日 (金)	12月14日 (土)
あさ 朝	食パン りんごジャム ポテトサラダ きのこスープ 牛乳	米飯 高野豆腐の卵とし 小松菜のおかか和え 味噌汁 (大根) 一食のり佃煮 牛乳	菓子パンセレクト ミートボールの クリーム煮 牛乳 	米飯 冬瓜の煮物 キムチ納豆 味噌汁 (チンゲン菜) 牛乳	食パン イチゴジャム ハムエッグ いんげんのソテー 牛乳	米飯 ふきの金平 山芋とろろ 味噌汁 (おつゆ麩) 牛乳	食パン ピーナッツマーガリン ヘルシーサラダ くだもの (パイン缶) 牛乳
ひる 昼	米飯 鯖のごま味噌焼き 付) レンコンの金平 いんげんのツナマヨ和え すまし汁 (そうめん) 野菜漬	米飯 海老カツとコロケ 付) ペーパー ブロッコリー 千切りサラダ 豚汁 ふりかけ (さけ)	おにぎり ちゃんこ鍋 	米飯 白身魚のタルタル焼き 付) カリフラワーの ソテー ピーマンのじゃこ和え 味噌汁 (もやし・にら) ふりかけ (わかめ)	チャーハン (小) ちゃんぽん 蒸しシュウマイ 	米飯 ごぼうつくね 付) 菜の花の炒め物 里芋とハムのサラダ 味噌汁 (青梗菜) オレンジゼリー	米飯 鶏肉のパン粉焼き 付) じゃが芋ソテー キャベツの生姜和え 味噌汁 (大根菜)
ゆう 夕	米飯 焼肉炒め ほうれん草の 白和え 白菜の中華スープ ふりかけ (のりごま) 	米飯 鶏肉のチーズ焼き 付) ゆかりスパゲティ 青梗菜の ザーサイ和え 味噌汁 (厚揚げ)	スタミナ豚丼 ヘルシーサラダ 赤出汁 (巻き麩) マスカットゼリー 	米飯 肉団子の酢豚風 小松菜の フレンチマヨサラダ 味噌汁 (ほうれん草) ごま昆布	米飯 白身魚の唐揚げ (ごまソース) 付) 大根の金平 ぶっかけそうめん (ゴマ味噌たれ) くだもの (バナナ)	米飯 豚肉とエリンギの 柚子胡椒炒め オクラと白きくらげの 酢の物 春雨スープ 高菜漬	米飯 おでん もやしと胡瓜の おかか和え しば漬 
せいぶん 成分	I補給 - 1726 kcal たんぱく質 69.6 g 脂質 58.1 g えんぶん 8.3 g	I補給 - 1876 kcal たんぱく質 75.8 g 脂質 64.5 g えんぶん 8.5 g	I補給 - 1502 kcal たんぱく質 69.3 g 脂質 51.6 g えんぶん 7.6 g	I補給 - 1738 kcal たんぱく質 67.1 g 脂質 58.1 g えんぶん 9.9 g	I補給 - 1982 kcal たんぱく質 86.1 g 脂質 51.3 g えんぶん 12.4 g	I補給 - 1732 kcal たんぱく質 69.3 g 脂質 48.2 g えんぶん 6.6 g	I補給 - 1750 kcal たんぱく質 77.5 g 脂質 62.3 g えんぶん 7.7 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。