



ひつけ 日付	12月15日 (日)	12月16日 (月)	12月17日 (火)	12月18日 (水)	12月19日 (木)	12月20日 (金)	12月21日 (土)
あき 朝	あんぱん れんこんサラダ カレーポトフスープ 牛乳 	米飯 ひじきの炒め物 梅納豆 味噌汁 (さつま芋) 牛乳	食パン りんごジャム 里芋サラダ パイザンヌスープ 牛乳	米飯 煮豆腐 青梗菜のおかか和え 味噌汁 (もやし・にら) 梅びしお 牛乳	食パン チョコクリーム ヤングコーンのソテー パンプキンスープ 牛乳	米飯 いり玉子 白菜と塩昆布の和え物 味噌汁 (香菊) 一食たいみそ 牛乳	食パン イチゴジャム マカロニサラダ コーンスープ 牛乳
ひる 昼	米飯 八宝菜 もやしのピリ辛ナムル 味噌汁 (オクラ) マンゴープリン 	三色そばろ丼 菜の花のゴマサラダ ニラとしめじのスープ くだもの (フルーツミックス) 	米飯 白身魚のピリ辛つけ焼き 付) 筍の金平 ビーフンの中華和え 味噌汁 (厚揚げ) ふりかけ (わかめ)	米飯 鶏肉の竜田揚げ 付) いんげんのソテー ポテトサラダ 豚汁 	米飯 鮭のちゃんちゃん焼き ココロサラダ けんちん汁 ふりかけ (たまご) 	バターロールパン 茄子のボロネーゼパスタ バンバンジーサラダ レタススープ 	米飯 かに玉風あんかけ 付) もやしの炒め物 小松菜の胡麻和え 味噌汁 (キャベツ) 
ゆう 夕	高菜ライス とり天 いんげんの オカカマヨ和え そうめん汁 	米飯 白身魚の甘酢あんかけ 春菊のピーナッツ和え 味噌汁 (茄子) ふりかけ (たらこ)	米飯 ロールキャベツ (クリーム) 付) ブロッコリー かぶとベーコンの 炒め物 きのこマリネ ごま昆布	米飯 魚のマッシュポテト焼き 付) 菜の花の炒め物 エスニックサラダ ジュリアンスープ ふりかけ (さけ)	米飯 厚揚げの麻婆豆腐 オクラのおろし和え 味噌汁 (小松菜) ぶどうゼリー 	米飯 赤魚の治部煮 付) 大根の煮物 ほうれん草と 桜えびの和え物 味噌汁 (そうめん) 高菜漬け	米飯 豚肉とごぼうの柳川煮 長芋のじゃこのポン酢和え 味噌汁 (大根葉) くだもの (バナナ)
せいぶん 成分	I補* - 1624 kcal たんぱくしつ 72.0 g 脂質 49.1 g えんぶん 6.1 g	I補* - 1669 kcal たんぱくしつ 73.6 g 脂質 48.0 g えんぶん 7.0 g	I補* - 1723 kcal たんぱくしつ 63.9 g 脂質 48.2 g えんぶん 7.9 g	I補* - 1773 kcal たんぱくしつ 72.1 g 脂質 60.0 g えんぶん 7.7 g	I補* - 1836 kcal たんぱくしつ 84.3 g 脂質 63.6 g えんぶん 7.9 g	I補* - 1698 kcal たんぱくしつ 76.4 g 脂質 43.0 g えんぶん 9.2 g	I補* - 1711 kcal たんぱくしつ 70.7 g 脂質 43.8 g えんぶん 8.9 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。