



ひづけ 日付	11月30日 (日)	12月1日 (月)	12月2日 (火)	12月3日 (水)	12月4日 (木)	12月5日 (金)	12月6日 (土)
あさ 朝	ショク 食パン イチゴジャム ゴボウサラダ ポタージュスープ ギョウニウ 牛乳	ベイハン 米飯 キリボンダイコン ニモノ 切干大根の煮物 味噌汁 (キャベツ) ふりかけ (野菜) ギョウニウ 牛乳	ホットケーキ マーガリン サトイモ 里芋のサラダ ギョウニウ 牛乳	ベイハン 米飯 コウヤドクフ フク ニ 高野豆腐の含め煮 味噌汁 (ダイコン) ふりかけ (わかめ) ギョウニウ 牛乳	ショク 食パン マーマレードジャム ほうれん草のクリーム煮 ギョウニウ 牛乳	ベイハン 米飯 ハダイコン アブライタ 葉大根のごま油炒め 味噌汁 (里芋) ゆずみそ ギョウニウ 牛乳	ショク 食パン ピーナッツマーガリン カリフラワーのソテー チンゲンサイ トウニウ 青梗菜の豆乳スープ ギョウニウ 牛乳
ひる 昼	ベイハン 米飯 サバ ネギゴマ 鯖の葱胡麻しょう油焼き ツケ ニンジン キンピラ 付) 人参の金平 ヤ 焼きビーフン 味噌汁 (大根葉) くだもの (フルーツミックス)	ナス 茄子の ボロネーゼパスタ ハムマリネ コロコロ野菜スープ プチロールケーキ	ベイハン 米飯 アジフライ ツケ) スナップエンドウ ソテー センギ 千切りサラダ 味噌汁 (オクラ) ふりかけ (たらこ)	チュウカドン 中華丼 ハルマ 春巻き ハルサメ 春雨スープ アンニン 杏仁フルーツ	ナメシ じゃこ菜飯 ニク 肉ごぼう天うどん キャベツとわかめの ナムル ゆずゼリー	ベイハン 米飯 トリ カラア 鶏の唐揚げ ツケ) ヤングコーンの ソテー ミズナ 氷菜のカリカリ じゃこサラダ 味噌汁 (春菊)	ベイハン 米飯 ハンバーグ (和風きのこソース) ツケ) ブロッコリーの ソテー いんげんとささみの ウメア 梅和え 味噌汁 (おつゆ麩)
ゆう 夕	ベイハン 米飯 豆腐ステーキ きのこのチリソースかけ ほうれん草と サクラ アモノ 桜エビの和え物 ニラとしめじのスープ ふりかけ (のりごま)	ベイハン 米飯 とり テン とり天 ツケ カラ 付) ピリ辛こんにゃく いんげんと揚げの煮物 ス シル 清まし汁 (とろろ昆布) コンブ ごま昆布	ベイハン 米飯 ごぼうつくね ツケ コマツナ 付) もやしと小松菜の ソテー シュンギク ゴマア 春菊の胡麻和え ス シル 清まし汁 (はんぺん)	ベイハン 米飯 アカウオ ニツ 赤魚の煮付け ツケ ニモノ 付) カブの煮物 ナ ハナ 菜の花の ツプ ア 粒マスタード和え ス シル 清まし汁 (まいたけ) タカナツ 高菜漬け	ベイハン 米飯 オヤコ ニ 親子煮 カボチャ トサ ニ 南瓜の土佐煮 コマツナ ア 小松菜のピーナッツ和え	ベイハン 米飯 シロミ サカナ ゴマミンヤ 白身魚の胡麻味噌焼き ツケ ナ ハナ 付) 菜の花のソテー ツケ アツヤ タマゴ 付) 厚焼き玉子 れんこんサラダ ス シル 清まし汁 (わかめ) ノザワナツ 野沢菜漬け	ヤキニク 焼肉クッパ サーモンマヨフライ くだもの (白桃缶)
せいぶん 成分	I初* - 1775 kcal たんぱくしつ 72.7 g 脂質 53.9 g えんぶん 7.3 g	I初* - 1752 kcal たんぱくしつ 76.5 g 脂質 55.6 g えんぶん 7.4 g	I初* - 1769 kcal たんぱくしつ 69.2 g 脂質 66.5 g えんぶん 6.4 g	I初* - 1627 kcal たんぱくしつ 66.4 g 脂質 41.3 g えんぶん 7.1 g	I初* - 1745 kcal たんぱくしつ 69.1 g 脂質 55.3 g えんぶん 7.1 g	I初* - 1681 kcal たんぱくしつ 73.3 g 脂質 53.0 g えんぶん 8.0 g	I初* - 1685 kcal たんぱくしつ 67.7 g 脂質 55.4 g えんぶん 6.6 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。