



ひづけ 日付	12月7日 (日)	12月8日 (月)	12月9日 (火)	12月10日 (水)	12月11日 (木)	12月12日 (金)	12月13日 (土)
あき 朝	ショク 食パン りんごジャム マカロニサラダ ヨーグルト ギョウニウ 牛乳	ベイハン 米飯 ナス ニモノ 茄子の煮物 ミソシル ハダイコン 味噌汁 (葉大根) ウメ 梅びしお ギョウニウ 牛乳	ショク 食パン チョコクリーム スナップえんどうソテー パンプキンスープ ギョウニウ 牛乳	ベイハン 米飯 タマ ニラ玉 ミソシル 味噌汁 (キャベツ) ふりかけ (さけ) ギョウニウ 牛乳	コッペパン チリコンカン ギョウニウ 牛乳	ベイハン 米飯 サトイモ ニ 里芋のくず煮 ミソシル ナ ハナ 味噌汁 (菜の花) ふりかけ (たまご) ギョウニウ 牛乳	ショク 食パン イチゴジャム パンプキンサラダ ガーリックスープ ギョウニウ 牛乳
ひる 昼	カレーピラフ カブのコンソメ煮 マセドアンサラダ くだもの (りんご)	ベイハン 米飯 シロミ サカナ 白身魚のマスタード ヤ 焼き ツケ 付) いんげんのソテー オクラとえのきの和え物 たまごスープ ふりかけ (たらこ)	サンショク ドン 三色そばろ丼 カニカマの磯辺揚げ アカダシ マ 赤出汁 (巻き麩) アオ 青りんごゼリー 	ベイハン 米飯 ナンバン チキン南蛮 ツケ 付) スパゲティソテー グリーンサラダ ミソシル 味噌汁 (わかめ)	ナメシ 菜飯 ニク 肉そば シヨウギク ア 春菊のおろし和え くだもの (みかん) 	ベイハン 米飯 サバ ミソヤ 鯖のごま味噌焼き ツケ) レンコンの金平 ふきの胡麻マヨサラダ ス シル ソウ 清まし汁 (ほうれん草) ふりかけ (おかか)	ベイハン 米飯 ブタニク ショウガイタ 豚肉の生姜炒め ヘルシーサラダ ミソシル ハクサイ 味噌汁 (白菜) ふりかけ (わかめ)
ゆう 夕	ベイハン 米飯 トリニク コヤ 鶏肉のパン粉焼き ツケ 付) さつま芋とエリンギ のバターソテー コマツナ ア 小松菜のおかか和え ス シル コンプ 清まし汁 (とろろ昆布) ふりかけ (野菜)	ベイハン 米飯 ア ダ トウフ 揚げ出し豆腐の きのこあん 白菜と塩昆布の ア モノ 和え物 メカブ ナットウ めかぶ納豆	ベイハン 米飯 ヤキニクイタ 焼肉炒め ナ ハナ シラス ア モノ 菜の花と白子の和え物 ス シル 清まし汁 (まいたけ) キムチ 	ベイハン 米飯 マツカザヤ 松風焼き ツケ 付) ほうれん草ソテー もやしと桜エビの和え物 ス シル 清まし汁 (はんぺん) ノザワナツ 野沢菜漬け	ベイハン 米飯 ジャーマンオムレツ ツケ 付) ブロッコリー チンゲンサイ ア 青梗菜のゴマ和え ミソシル ナス 味噌汁 (茄子) ふりかけ (のりごま)	ベイハン 米飯 ポークチャップ ツケ 付) キャベツと きのこのソテー ピーマンの ユズコショウ ア 柚子胡椒和え ミソシル ダイコン 味噌汁 (大根) しそ コンプ しそ昆布	ベイハン 米飯 アカウオ 赤魚のえのき中華蒸し ヘルサメ 春雨とハムの スノモノ 酢の物 オクラのスープ タカナツ 高菜漬け
せいぶん 成分	I初* - 1729 kcal たんぱくしつ 60.5 g 脂質 57.2 g えんぶん 7.0 g	I初* - 1576 kcal たんぱくしつ 62.4 g 脂質 50.0 g えんぶん 7.2 g	I初* - 1657 kcal たんぱくしつ 67.0 g 脂質 48.0 g えんぶん 8.3 g	I初* - 1762 kcal たんぱくしつ 70.2 g 脂質 61.3 g えんぶん 8.0 g	I初* - 1612 kcal たんぱくしつ 67.8 g 脂質 47.7 g えんぶん 8.7 g	I初* - 1665 kcal たんぱくしつ 64.2 g 脂質 53.9 g えんぶん 8.3 g	I初* - 1597 kcal たんぱくしつ 67.7 g 脂質 39.1 g えんぶん 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。