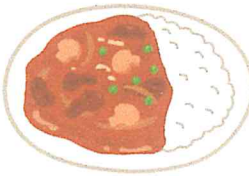




ひつけ 日付	12月21日 (日)	12月22日 (月)	12月23日 (火)	12月24日 (水)	12月25日 (木)	12月26日 (金)	12月27日 (土)
あさ 朝	ホットケーキ マーガリン 大豆のトマト水煮 牛乳	米飯 南瓜の煮物 味噌汁 (春菊) ふりかけ (ビーフ) 牛乳	食パン ピーナッツマーガリン ポテトサラダ コーンスープ 牛乳	米飯 切り昆布の煮物 味噌汁 (葉大根) ふりかけ (たらこ) 牛乳	コッペパン ゴボウサラダ 牛乳	米飯 糸コンの甘辛煮 味噌汁 (オクラ) ふりかけ (のりごま) 牛乳	食パン りんごジャム カリフラワーのソテー ヨーグルト 牛乳
ひる 昼	米飯 白身魚の幽庵焼き ツケ) ごぼうの金平 がんと青梗菜の煮物 味噌汁 (じゃが芋) くだもの (白桃缶)	高菜チャーハン 塩ラーメン カニカマの磯辺揚げ 	米飯 蓮根入りつくね (照り焼き) ツケ) 菜の花ソテー 山芋とめかぶの酢の物 清まし汁 (はんぺん) ふりかけ (さけ)	ハヤシライス ポパイサラダ ストロベリーゼリー 	カラフルピラフ タンドリーチキン コールスローサラダ ペイザンヌスープ チョコババロア 	米飯 メンチカツ ツケ) きのこの ガーリックソテー 千切りサラダ 清まし汁 (菜の花)	米飯 鯖の辛味焼き ツケ) ぶきの金平 ツケ) 厚焼き玉子 ヘルシーサラダ 味噌汁 (白菜) ふりかけ (わかめ)
ゆう 夕	米飯 鶏のシオれもん焼き ツケ) パセリスパゲティ キャベツの白子とえ きくらげの中華スープ ふりかけ (たまご)	米飯 豚肉とエリンギの 柚子胡椒炒め オクラの生姜和え 味噌汁 (おつゆ麩) しそ昆布	米飯 さば大根 ピーマンのオカ力和え 味噌汁 (しめじ) 金時豆	米飯 お好み風オムレツ ツケ) 塩焼きそば いんげんの ピーナッツ和え 清まし汁 (わかめ) 	米飯 ぎせい豆腐 ツケ) 茄子の煮物 小松菜の塩昆布和え 味噌汁 (大根) ふりかけ (おかか)	米飯 鶏肉の利休焼き ツケ) 人参の金平 里芋とハムのサラダ ワカメともやしの スープ 野菜漬け	米飯 豚肉とじゃが芋の旨煮 春菊の柚子和え 清まし汁 (そば) 高菜漬け
せいぶん 成分	I単位 - 1750 kcal たんぱく質 74.3 g 脂質 60.0 g えんぶん 6.3 g	I単位 - 1615 kcal たんぱく質 59.2 g 脂質 35.9 g えんぶん 8.8 g	I単位 - 1760 kcal たんぱく質 71.5 g 脂質 49.5 g えんぶん 8.3 g	I単位 - 1646 kcal たんぱく質 57.9 g 脂質 54.1 g えんぶん 6.8 g	I単位 - 1615 kcal たんぱく質 62.6 g 脂質 52.5 g えんぶん 7.3 g	I単位 - 1759 kcal たんぱく質 61.5 g 脂質 55.2 g えんぶん 7.6 g	I単位 - 1736 kcal たんぱく質 72.9 g 脂質 47.1 g えんぶん 8.6 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。