



週間献立表



日付	12月1日 (日)	12月2日 (月)	12月3日 (火)	12月4日 (水)	12月5日 (木)	12月6日 (金)	12月7日 (土)
あさ 朝	ベイハン 米飯 ししゃも 糸コンの甘辛炒め 味噌汁 (チンゲン菜) しば漬け 牛乳	ベイハン 米飯 里芋の煮物 もやしとワカメの和え物 味噌汁 (茄子) カップ漬け 牛乳	ベイハン 米飯 チャプチェ 白菜の塩昆布和え 味噌汁 (春菊) 梅干し 牛乳	ショク 食パン りんごジャム マカロニソテー ブロッコリーのイタリアンサラダ 牛乳	ベイハン 米飯 ニラの卵とじ ほうれん草のおひたし 味噌汁 (さつま芋) つぼ漬け 牛乳	ベイハン 米飯 茄子の煮物 おろし納豆 味噌汁 (厚揚げ) のりの佃煮 牛乳	ショク 食パン イチゴジャム 玉子サラダ ウイナーソテー 牛乳
ひる 昼	ロールパン 明太子クリームパスタ カリカリじゃこサラダ アスパラのスープ オレンジゼリー	ベイハン 米飯 牛肉ときのこのオイスターソース炒め 春雨のサラダ 味噌汁 (じゃが芋) ふりかけ (野菜)	ベイハン 米飯 鶏のシオれもん焼き 付) パプリカグリル 付) ブロッコリー きのこたっぷりサラダ 味噌汁 (大根)	ポークカレー コールスローサラダ オニオンスープ エクレア 	ベイハン 米飯 スパイシーから揚げ 付) 干切りキャベツ 菜の花の粒マスタード和え ジュリアンスープ	ベイハン 米飯 鮭の塩焼き 付) 大根おろし・レモン 付) 厚焼き玉子 ほうれん草の煮物 豚汁	ベイハン 米飯 きのこたっぷり クリームシチュー サウザンサラダ くだもの (りんご) ふりかけ (たらこ) 
ゆう 夕	ベイハン 米飯 麻婆豆腐 白菜と春菊の和え物 味噌汁 (オクラ) くだもの (パイナップル) 	ベイハン 米飯 ほうれん草とチーズのオムレツ 付) さつま芋とエリンギのバターソテー キャベツのカレーサラダ 清まし汁 (花麩) べったら漬け	ベイハン 米飯 アジフライ 付) グリーンサラダ カボチャのコンソメ煮 ワカメと豆腐のスープ ふりかけ (たまご)	ベイハン 米飯 メバルの柚子こしょう焼 付) れんこんの金平 切干と胡瓜の ごま酢和え 味噌汁 (なめこ) 白菜漬け	ベイハン 米飯 ゴボウ入りつくね 野菜あんかけ オクラと山芋の 梅肉和え 味噌汁 (里芋) ふりかけ (さけ)	チウカドン 中華丼 バンサンスー 味噌汁 (もやし・にら) くだもの (黄桃缶)	ベイハン 米飯 ホキのパン粉焼き 付) アスパラとコーンのソテー ポテトサラダ キャロット コンソメスープ 野沢菜漬け
せいぶん 成分	I補給 - 1848 kcal たんぱく質 72.6 g 脂質 54.4 g えんぶん 9.5 g	I補給 - 1816 kcal たんぱく質 71.6 g 脂質 50.4 g えんぶん 9.9 g	I補給 - 1848 kcal たんぱく質 68.4 g 脂質 58.5 g えんぶん 8.8 g	I補給 - 1816 kcal たんぱく質 74.7 g 脂質 46.9 g えんぶん 9.2 g	I補給 - 1857 kcal たんぱく質 75.0 g 脂質 52.2 g えんぶん 8.6 g	I補給 - 1793 kcal たんぱく質 82.6 g 脂質 44.0 g えんぶん 8.3 g	I補給 - 1838 kcal たんぱく質 65.2 g 脂質 52.9 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。