



週間献立表



ひづけ 日付	12月8日 (日)	12月9日 (月)	12月10日 (火)	12月11日 (水)	12月12日 (木)	12月13日 (金)	12月14日 (土)
あさ 朝	米飯 タイコンバ アブヲタ 大根葉のごま油炒め マカロニサラダ ミンシル アツア 味噌汁 (厚揚げ) カッパ漬け ギュウニユウ 牛乳	ロールパン チョコクリーム タマネギ ヤ 玉葱のチーズ焼き マカロニサラダ ギュウニユウ 牛乳	米飯 じゃが芋の金平 しらすのおろし和え ミンシル 味噌汁 (なめこ) ふりかけ (たらこ) ギュウニユウ 牛乳	ロールパン リンゴジャム ス克蘭ブルエッグ ウィンナー ギュウニユウ 牛乳	米飯 ハクサイ ニ 白菜の煮びたし ウメナットウ 梅納豆 ミンシル コマツナ 味噌汁 (小松菜) ベったら漬け ギュウニユウ 牛乳	米飯 コンプ カクテン ニモノ 昆布と角天の煮物 キャベツとコーンのサラ ミンシル ダイコン 味噌汁 (大根) ノザワナツ 野沢菜漬け ギュウニユウ 牛乳	ショク 食パン マーメラードジャム ミートボールの デミソース煮 ブロッコリーと カニカマのサラダ ギュウニユウ 牛乳
ひる 昼	米飯 フタ 豚ロースの マーメラード焼き ツケ 付) パプリカソテー キャロットサラダ セロリースープ オウトウカン くだもの (黄桃缶)	米飯 セサミカツ ツケ センギ ヤサイ 付) 干切りの野菜 インゲンの ピーナッツ和え もずくスープ	米飯 サバ ウメニ 鯖の梅煮 ツケ アツア ソウ 付) 厚揚げ・ほうれん草 ツケ ハナニンジン 付) 花人参 カイツク 海藻サラダ ミンシル 味噌汁 (お豆腐麩) ふりかけ (野菜)	フカメご飯 ショヤ 塩焼きそば ダイコン 大根とささみのサラダ アンニン 杏仁フルーツ 	米飯 トリニク ハカタ ヤ 鶏肉の博多焼き ツケ 付) きのこ ヤングコーンのソテー チョレギサラダ ウィンナーと ヤサイ 野菜のスープ	フタ ドン 豚キムチ丼 オンセンタマゴ 温泉玉子 ナ ハナ スミソ ア 菜の花の酢味噌和え ス シル 清まし汁 (とろろ昆布) コンプ 付) かぼちゃのグリル もやしと竹輪の和え物 ミンシル 味噌汁 (白菜) ふりかけ (たらこ)	米飯 メバルの唐揚げ (みぞれあん) ツケ 付) かぼちゃのグリル もやしと竹輪の和え物 ミンシル 味噌汁 (白菜) ふりかけ (たらこ)
ゆう 夕	米飯 タマフウ かに玉風あんかけ ツケ チンゲンサイ 付) 青梗菜ソテー かぼちゃの コロコロサラダ ミンシル シュンギク 味噌汁 (春菊) コンプ しそ昆布	米飯 シロミサカナ 白身魚のえのき チュウカン 中華蒸し ツケ ア ナス 付) 揚げ茄子 ツケ ハナニンジン 付) 花人参 ブロッコリーと ツナのサラダ かきたま味噌汁 ウメ 梅びしお	米飯 ギュウニク 牛肉のスパイスソテー ツケ 付) パスタアラビアータ カリフラワーの ゴマ酢和え エノキと長葱の生姜スー ナガネギ ショウガ しその実漬け	米飯 マツカゼヤ 松風焼き ツケ サトイモ ニモノ 付) 里芋の煮物 れんこんツナバター ス 清まし汁 (まいたけ) しば漬け	米飯 サーモンのポワレ (青じそクリームソース) ツケ 付) ブロッコリー ツケ ニンジン 付) 人参のグラッセ ほうれん草と サクラ ア モノ 桜エビの和え物 ミンシル ナガネギ 味噌汁 (長葱) ふりかけ (たまご)	米飯 カレー肉じゃが シュンギク ゴマ ア 春菊の胡麻和え ミンシル ナス 味噌汁 (茄子) くだもの (りんご)	タ コ 炊き込みパエリア ガーデンチョップサラダ コンサイトウニユウ 根菜豆乳スープ ヨーグルト 
せいぶん 成分	I補 [*] - 1820 kcal たんぱくしつ 蛋白質 68.1 g ししつ 脂質 46.8 g えんぶん 塩分 9.3 g	I補 [*] - 1784 kcal たんぱくしつ 蛋白質 74.7 g ししつ 脂質 60.6 g えんぶん 塩分 7.3 g	I補 [*] - 1808 kcal たんぱくしつ 蛋白質 73.4 g ししつ 脂質 50.0 g えんぶん 塩分 8.7 g	I補 [*] - 1818 kcal たんぱくしつ 蛋白質 71.8 g ししつ 脂質 49.6 g えんぶん 塩分 7.2 g	I補 [*] - 1874 kcal たんぱくしつ 蛋白質 74.8 g ししつ 脂質 66.9 g えんぶん 塩分 7.9 g	I補 [*] - 1839 kcal たんぱくしつ 蛋白質 69.9 g ししつ 脂質 48.9 g えんぶん 塩分 8.0 g	I補 [*] - 1845 kcal たんぱくしつ 蛋白質 74.1 g ししつ 脂質 51.8 g えんぶん 塩分 9.0 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。

