



ひづけ 日付	12月15日 (日)	12月16日 (月)	12月17日 (火)	12月18日 (水)	12月19日 (木)	12月20日 (金)	12月21日 (土)
あさ 朝	ベイハン 米飯 ししゃも キンピラ 金平ごぼう ミソシル 味噌汁 (かぼちゃ) イッシュク 一食の佃煮 ギョウニユウ 牛乳	ロールパン りんごジャム ナス 茄子のツナ煮 スパゲッティサラダ ギョウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 サトイモ 里芋のそぼろ煮 ア もやしとワカメの和え物 ミソシル 味噌汁 (白菜) ウメボ 梅干し ギョウニユウ 牛乳	あんぱん・クリームパン ス克蘭ブルエッグ スナップエンドウと ベーコンの炒め物 ギョウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 チンゲンサイ がんもと青梗菜の煮物 ニモノ 糸コンの甘辛炒め アマカライタ プロッコリーの イタリアンサラダ ミソシル 味噌汁 (さつま芋) ノサワナ 野沢菜漬け ギョウニユウ 牛乳	ショク 食パン チョコクリーム ほうれん草のクリーム煮 ミソシル 味噌汁 (さつま芋) ノサワナ 野沢菜漬け ギョウニユウ 牛乳	ショク 食パン チョコクリーム ほうれん草のクリーム煮 ミソシル 味噌汁 (さつま芋) ノサワナ 野沢菜漬け ギョウニユウ 牛乳
ひる 昼	ベイハン 米飯 ホイコクロウ 回鍋肉 シュンギク 春菊とささみの和え物 ハルサメ 春雨スープ フルーツゼリー 	ベイハン 米飯 チースタッカルビ ツケ 付) ほうれん草と ベーコンのソテー ハムマリネ トウモロコシ 豆苗の中華スープ	ベイハン 米飯 ホキの揚げ煮 ナ 菜の花の ツブ 粒マスタード和え ミソシル 味噌汁 (厚揚げ)	ベイハン (ショウ) 米飯 (小) サラ 皿うどん ギョウザ 餃子 ゴボウサラダ ぶりかけ (たまご)	ベイハン 米飯 ナンバン チキン南蛮 ツケ 付) パプリカのグリル キャベツのサラダ オクラのスープ	ドン かつ丼 もやしの バンバンジー和え ア 付) パプリカのグリル アカダシ 赤出汁 (わかめ) くだもの (りんご) 	ベイハン 米飯 サバ 鯖の葱胡麻しょう油焼き ツケ 付) 人参の金平 キリボシ 切干大根の煮物 ミソシル 味噌汁 (なめこ)
ゆう 夕	ベイハン 米飯 スペニッシュオムレツ (トマトソース) ツケ 付) プロッコリー チョレギサラダ ミソシル 味噌汁 (大根) ぶりかけ (野菜)	ベイハン 米飯 エダマメ 枝豆とすり身の天ぷら ツケ 付) 大根おろし ひじきと大豆の煮物 ス 清まし汁 (まいたけ) しそ 昆布	タカナ 高菜ライス ポテトサラダ クラムチャウダー アンニン 豆腐	ベイハン 米飯 プタニク 豚肉とエリンギの ユズ 柚子こしょう炒め ツケ 付) 温野菜 (じゃが芋 ・プロッコリー) インゲンの胡麻マヨ和え ミソシル 味噌汁 (茄子)	ベイハン 米飯 サケ 鮭のきのこ蒸し ハルサメ 春雨の和え物 ミソシル 味噌汁 (もやし・にら) しその実漬け	ベイハン 米飯 おでん ピーマンの肉付めフライ ハクサイ 白菜と桜エビの和え物 ふりかけ (さけ)	ベイハン 米飯 ヤキニク 焼肉炒め キウリ 胡瓜と シロ 白きくらげの酢の物 ス 清まし汁 (エビ団子) しば 漬け
せいぶん 成分	I補 <sup>※</sup> - 1845 kcal たんぱくしつ 蛋白質 70.7 g ししつ 脂質 44.7 g えんぶん 塩分 8.3 g	I補 <sup>※</sup> - 1769 kcal たんぱくしつ 蛋白質 75.3 g ししつ 脂質 57.2 g えんぶん 塩分 8.7 g	I補 <sup>※</sup> - 1801 kcal たんぱくしつ 蛋白質 66.5 g ししつ 脂質 49.8 g えんぶん 塩分 8.6 g	I補 <sup>※</sup> - 1851 kcal たんぱくしつ 蛋白質 75.2 g ししつ 脂質 68.4 g えんぶん 塩分 8.2 g	I補 <sup>※</sup> - 1882 kcal たんぱくしつ 蛋白質 73.3 g ししつ 脂質 64.8 g えんぶん 塩分 8.5 g	I補 <sup>※</sup> - 1845 kcal たんぱくしつ 蛋白質 75.6 g ししつ 脂質 49.0 g えんぶん 塩分 9.3 g	I補 <sup>※</sup> - 1850 kcal たんぱくしつ 蛋白質 74.8 g ししつ 脂質 54.7 g えんぶん 塩分 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。