



週間献立表

ひつけ 日付	12月22日 (日)	12月23日 (月)	12月24日 (火)	12月25日 (水)	12月26日 (木)	12月27日 (金)	12月28日 (土)
あさ 朝	ベイハン 米飯 ししゃも れんこんの 柚子こしょう炒め 味噌汁 (じゃが芋) 一食のり佃煮 牛乳	コッペパン イチゴジャム ポテトサラダ ほうれん草と ウィナーのソテー 牛乳	ベイハン 米飯 大根の煮物 めかぶ納豆 味噌汁 (春菊) カップ漬け 牛乳	ベイハン 米飯 竹輪の煮物 しらすのおろし和え 味噌汁 (キャベツ) 梅干し 牛乳	ショク 食パン マーメイドジャム ミートボールの トマト煮 マカロニサラダ 牛乳	ベイハン 米飯 じゃが芋のきんぴら コールスローサラダ 味噌汁 (大根葉・人参) しば漬け 牛乳	フレンチトースト ブロッコリーの イタリアンサラダ ミネストローネ 牛乳
ひる 昼	ベイハン 米飯 豆腐の肉味噌あんかけ 竹輪と胡瓜の酢の物 清まし汁 (はんぺん) ぶどうゼリー	ベイハン 米飯 豚肉の香味炒め 白菜のおひたし 味噌汁 (里芋) ぶりかけ (梅)	ベイハン 米飯 サーモンの マスタードマヨ焼き 付) バジルスパゲッティ マセドアンサラダ オニオンスープ	ロールパン チキンのトマト クリーム煮 付) 人参のグラッセ サラダ・ド・ノエル 彩野菜のスープ セレクトケーキ	もちつき おにぎり ちゃんこ鍋 	ロコモコ丼 もやしと豆苗のナムル 味噌汁 (麩) くだもの (みかん)	ベイハン 米飯 牛肉の赤ワイン煮 付) パプリカグリル 付) バイクドポテト 大根と水菜のサラダ もやしと ベーコンのスープ
ゆう 夕	ベイハン 米飯 メバルの ハーブ焼きマリネ 付) グリーンリーフ スナップエンドウと ツナのサラダ きくらげと玉子の 中華スープ ぶりかけ (野菜)	ベイハン 米飯 お好み焼風オムレツ 付) 焼きそば グリーンサラダ 長葱の生姜スープ しそ昆布	ベイハン 米飯 クリームコロケ 付) 千切りキャベツ ほうれん草の香り 和え きのこスープ ぶりかけ (さけ)	ベイハン 米飯 鯖の利休焼き 付) 揚げ茄子の煮物 付) 花人参 ひじきと大豆の煮物 味噌汁 (南瓜) つぼ漬け	ベイハン 米飯 親子煮 カリフラワーの サワー漬け くだもの (パイン缶)	ベイハン 米飯 たらからの揚げ (みぞれかけ) 付) 花人参とがんと 白和え 味噌汁 (茄子) しその実漬け	あんかけチャーハン 切干と胡瓜のごま酢和え ヨーグルト
せいぶん 成分	I補給 - 1769 kcal たんぱくしつ 73.7 g 脂質 47.1 g えんぶん 8.0 g	I補給 - 1776 kcal たんぱくしつ 70.1 g 脂質 56.4 g えんぶん 9.1 g	I補給 - 1853 kcal たんぱくしつ 59.8 g 脂質 57.3 g えんぶん 6.8 g	I補給 - 1853 kcal たんぱくしつ 84.8 g 脂質 60.3 g えんぶん 9.9 g	I補給 - 1690 kcal たんぱくしつ 80.0 g 脂質 45.3 g えんぶん 8.4 g	I補給 - 1836 kcal たんぱくしつ 70.8 g 脂質 50.5 g えんぶん 7.6 g	I補給 - 1867 kcal たんぱくしつ 69.9 g 脂質 57.8 g えんぶん 6.5 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。