



週間献立表



| | 11月27日(月) | 11月28日(火) | 11月29日(水) | 11月30日(木) | 12月1日(金) | 12月2日(土) | 12月3日(日) |
|-------|---|---|---|---|---|--|--|
| 朝食 | ごはん 里芋とはんぺんの含め煮 オクラのお浸し 香の物 みそ汁 | ごはん さばの味噌煮 ほうれん草の和え物 ふいかけ みそ汁 | ごはん 納豆 小松菜の煮浸し 香の物 みそ汁 | ごはん 豆腐のどぼろかけ 白菜の和え物 ふいかけ みそ汁 | 食パン ジャム 野菜ソテー マカロニサラダ コンソメスープ | ごはん がんもの煮物 青菜のお浸し あまえび佃煮 みそ汁 | ごはん かぶのどぼろ煮 青菜の和え物 たいみそ みそ汁 |
| 10時 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 |
| 昼食 | 麦ごはん 豚肉のごま味噌炒め フロッコリーのかにあんかけ 白菜のナムル 中華スープ | ごはん チキンカレー ツナサラダ 香の物 ジョア | ごはん 赤魚のつけ焼き 厚揚げのくず煮 ほうれん草のピーナッツ和え みそ汁 | ごはん 白身魚ピリ辛焼き じゃがいもの含め煮 マカロニサラダ お吸い物 | ごはん 麻婆豆腐 ほうれん草のナムル 杏仁デザート 中華スープ | ごはん 鶏肉の七味焼き ごぼうの炒り煮 白菜の和え物 みそ汁 | ごはん たらこの葱みそ焼 じゃがいもの煮物 いんげんの和風マヨ和え お吸い物 |
| おやつ | 手作りブルーベリー蒸しパン | きみしぐれ | 抹茶ババロア | セレクト | カステラ饅頭 | せんべい | メロンムース |
| 夕食 | ごはん ぶり大根 れんこんきんぴら うぐいす豆 パイン缶 | ごはん たらこの西京焼き なすの揚げ浸し 金時豆 バナナ | ごはん 回鍋肉 かに焼売 ザーサイ みかん缶 | ごはん 豚卵とじ フロッコリーサラダ 赤しその実漬け 白桃缶 | ごはん カレイの生姜煮 ひじきの煮付 つぼ漬け カクテル缶 | ごはん さばのみりん焼き 豚肉と大根の炒め煮 白花豆 マンゴー缶 | ごはん 中華風卵焼き レバーとごぼうの炒り煮 高菜漬け 洋梨缶 |
| エネルギー | 1554 Kcal | 1453 Kcal | 1490 Kcal | 1514 Kcal | 1379 Kcal | 1399 Kcal | 1383 Kcal |
| 蛋白質 | 54.3 g | 62.4 g | 59.6 g | 58.7 g | 53.6 g | 54.5 g | 54.1 g |
| 塩分 | 7.4 g | 6.4 g | 6.9 g | 6.5 g | 7.3 g | 6.9 g | 7.8 g |



※栄養量は個人の必要量に合わせて提供します。

※仕入状況等により、献立が変わる場合があります。ご了承ください。



週間献立表

| | 12月4日(月) | 12月5日(火) | 12月6日(水) | 12月7日(木) | 12月8日(金) | 12月9日(土) | 12月10日(日) |
|-------|---------------------------------------|--|---|--|---|---|---|
| 朝食 | ごはん ちくわの炒め煮 おろし和え 梅干し みそ汁 | ごはん 厚揚げの含め煮 白菜の生姜和え ふいかけ みそ汁 | 食パン ジャム オムレツ ほうれん草ソテー コーンスープ | ごはん じゃがいものとほろ炒め 白菜の和風和え のり佃煮 みそ汁 | ごはん 高野豆腐の含め煮 オクラのお浸し あみえび佃煮 みそ汁 | ごはん いわしのかば焼き 白菜のお浸し えびみそ みそ汁 | ごはん 炒り豆腐 ほうれん草としらすの和え物 ふいかけ みそ汁 |
| 10時 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 |
| 昼食 | 中華飯 肉焼売 もやしのさっぱり和え 中華スープ | けんちんうどん はんぺんの磯部揚げ キャベツのゆかり和え ヨーグルト | 麦ごはん ほっけの塩焼き さつま芋の煮物 キャベツとにらのごま醤油和え みそ汁 | ごはん 鶏肉のクリーム煮 グリーンサラダ バナナ コンソメスープ | ごはん フリコギ 春巻き 春雨サラダ 中華スープ | ごはん 松風焼き 里芋の煮物 もやしの和風サラダ お吸い物 | ごはん さばの味噌煮 きんぴらごぼう 白菜の青じそ和え お吸い物 |
| おやつ | 酒まんじゅう | カスタードケーキ | レモンケーキ | チョコパン | 手作り蒸しパン | たいやき | ドーナツ |
| 夕食 | ごはん メンチカツ チキンサラダ 昆布佃煮 白桃缶 | ごはん 白身魚のマヨネーズ焼き ふろふき大根 うずら豆 りんご缶 | ごはん チキンソテー かぶのコンソメ煮 赤しその実漬け バナナ | ごはん 赤魚の粕漬け焼き 切り干し大根の煮物 うぐいす豆 カクテル缶 | ごはん たら香の香味蒸し じゃがいもの煮物 沢庵 黄桃缶 | ごはん 白身魚のフライ えびと青梗菜の炒め物 しば漬け 洋梨缶 | ごはん 豚肉のにんにく醤油炒め 大根のかにあんかけ きゅうり漬け みかん缶 |
| エネルギー | 1453 Kcal | 1405 Kcal | 1408 Kcal | 1371 Kcal | 1503 Kcal | 1425 Kcal | 1450 Kcal |
| 蛋白質 | 49.7 g | 48.2 g | 53.8 g | 53.5 g | 50.1 g | 60 g | 54.4 g |
| 塩分 | 8.9 g | 7.2 g | 7.3 g | 6.5 g | 8.4 g | 7.3 g | 7.6 g |



※栄養量は個人の必要量に合わせて提供します。

※仕入状況等により、献立が変わる場合があります。ご了承ください。



週間献立表



| | 12月11日(月) | 12月12日(火) | 12月13日(水) | 12月14日(木) | 12月15日(金) | 12月16日(土) | 12月17日(日) |
|-------|--|--|--|--|---|--|--|
| 朝食 | バターロール ジャム スクランブルエッグ カリフラワーの辛子マヨ和え クリームスープ | ごはん はんぺんの煮物 キャベツの和え物 たいみそ みそ汁 | ごはん ウインナーソーテー フロッキーの和風和え しば漬け みそ汁 | ごはん 厚揚げのねぎあんかけ 白菜の和え物 ふりかけ みそ汁 | ごはん 納豆 ほうれん草とベーコンの炒め物 つぼ漬け みそ汁 | ごはん さつまいも揚げとかぶの煮物 いんげんのドレッシング和え ふりかけ みそ汁 | 雑炊 松風焼き ゆずみそ みそ汁 |
| 10時 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | カフェオレ | 牛乳 | 牛乳 |
| 昼食 | ごはん 鶏肉の葱塩炒め かぼちゃの甘煮 キャベツの中華サラダ みそ汁 | ごはん 鶏肉の磯部揚げ 小松菜の炒め物 スパゲティサラダ みそ汁 | ごはん 回鍋肉 焼きビーフン ほうれん草ともやしのナムル 中華スープ | 三色丼 ふろふき大根 キャベツの甘酢漬け お吸い物 | ごはん 銀だらの照り焼き れんこんきんぴら 白菜のごま和え みそ汁 | ごはん チキンカレー ツナサラダ 香の物 ジョア | ☆吉野家特製牛丼☆ 青菜と大豆の白和え みかん缶 お味噌汁 |
| おやつ | バウムクーヘン | みそ饅頭 | 芋ようかん | クリームパン | ずんだどら焼き | ロールケーキ | 抹茶プリン |
| 夕食 | ごはん あじの山椒焼き 茄子の甘辛炒め 大豆と金時豆の甘煮 パイン缶 | ごはん 五目卵焼き 冬瓜の土佐煮 きゅうりぶき 白桃缶 | ごはん カレーの煮付 かぶのそぼろあんかけ 昆布佃煮 カクテル缶 | ごはん さばの塩焼き なすの含め煮 うずら豆 バナナ | ごはん 鶏肉の竜田揚げ 青梗菜の炒め物 うぐいす豆 マンゴー缶 | ごはん ぶいの塩麹焼き さつまいもの煮物 青しその実漬け りんご缶 | ごはん 鮭ほぐし身 野菜しんじょう 煮びたし |
| エネルギー | 1536 Kcal | 1467 Kcal | 1426 Kcal | 1356 Kcal | 1459 Kcal | 1510 Kcal | 1477 Kcal |
| 蛋白質 | 57.2 g | 55.8 g | 53.8 g | 52.2 g | 51.3 g | 54.3 g | 67.6 g |
| 塩分 | 7.1 g | 6.7 g | 8.1 g | 7 g | 7.2 g | 6.4 g | 8.2 g |



※栄養量は個人の必要量に合わせて提供します。

※仕入状況等により、献立が変わる場合があります。ご了承ください。



週間献立表



| | 12月18日(月) | 12月19日(火) | 12月20日(水) | 12月21日(木) | 12月22日(金) | 12月23日(土) | 12月24日(日) |
|-------|---|---|---|--|---|--|--|
| 朝食 | 食パン ジャム オムレツ ツナサラダ コンソメスープ | ごはん 野菜つみれの煮物 ほうれん草のなめたけ和え えびみそ みそ汁 | ごはん がんもの煮物 いんげんのわさびマヨ和え ふりかけ みそ汁 | ごはん ミートボール 白菜ときのこのポン酢和え あみえび佃煮 みそ汁 | ごはん 炒り豆腐 ほうれん草のピーナッツ和え ふりかけ みそ汁 | ごはん しらすの卵とじ 白菜のナムル うめびしお みそ汁 | ごはん さばの味噌煮 ほうれん草のごま和え しぼ漬け みそ汁 |
| 10時 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 |
| 昼食 | ごはん あじの香味焼き 冬瓜くず煮 マカロニサラダ みそ汁 | ごはん 白身魚のバター醤油焼き じゃがいもの含め煮 白菜ときゅうりの和え物 みそ汁 | ごはん 鶏肉の照り焼き れんごんのきんぴら 白菜と沢庵の和え物 みそ汁 | 麦ごはん ぶいのみりん焼き かぶのそぼろあんかけ 春雨サラダ みそ汁 | ごはん 和風卵焼き かぼちゃのいとこ煮 白菜のからし和え みそ汁 | ごはん たらすの南蛮漬け風 信田煮 青菜の生姜醤油和え お吸い物 | ごはん 揚げ豆腐の野菜あん えびと青梗菜の炒め物 かぶのしそ風味和え みそ汁 |
| おやつ | バウムクーヘン | あんぱん | チョコクレープ | 手作りきなこ蒸しパン | きみしぐれ | 人形焼き | りんごムース |
| 夕食 | ごはん 豚肉の漬け焼き 小松菜の煮浸し 桜大根 バナナ | ごはん 豆腐ステーキ フロッコリーソテー つぼ漬け 白桃缶 | ごはん さばのさっぱり煮 切干大根の炒め煮 うぐいす豆 洋梨缶 | ごはん カレーコロッケ ひじきの煮物 きゅうり漬け パイ缶 | ごはん ほきのみそチーズ焼き ハムと小松菜のソテー 金時豆 黄桃缶 | ごはん 肉野菜炒め 春巻き 高菜漬け りんご缶 | ごはん 揚げ豆腐の野菜あん じゃがいもの煮物 昆布佃煮 みかん缶 |
| エネルギー | 1497 Kcal | 1390 Kcal | 1383 Kcal | 1489 Kcal | 1361 Kcal | 1479 Kcal | 1370 Kcal |
| 蛋白質 | 52.4 g | 55.7 g | 54.3 g | 51.7 g | 56.5 g | 54.5 g | 60.3 g |
| 塩分 | 6.7 g | 7.2 g | 6.6 g | 8 g | 7 g | 7.9 g | 8 g |


※栄養量は個人の必要量に合わせて提供します。

※仕入状況等により、献立が変わる場合があります。ご了承ください。



★ ★ ★ 週間献立表



| | 12月25日(月) | 12月26日(火) | 12月27日(水) | 12月28日(木) | 12月29日(金) | 12月30日(土) | 12月31日(日) |
|-------|--|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 | ごはん キャベツとツナの炒め物 温泉卵 ふりかけ みそ汁 | ごはん 納豆 大根きんぴら しぼ漬け みそ汁 | 食パン ジャム チキンオムレツ フロッコリーサラダ コーンスープ | ごはん 豆腐の含め煮 なすの揚げ浸し のい佃煮 みそ汁 | ごはん あんかけ五目玉子 いんげんの胡麻和え 赤しその実漬け みそ汁 | ごはん 厚揚げの含め煮 ほうれん草の磯和え たいみそ みそ汁 | ごはん といつくね 白菜のからし和え ふりかけ みそ汁 |
| 10時 | 牛乳 | 牛乳 | りんごジュース | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 |
| 昼食 | ☆クリスマスメニュー☆ チキンライス ミートローフ カリフラワーソテー イチゴゼリー コンソメスープ  | ごはん カレイの和風ムニエル 青梗菜の炒め物 もやしのゆかい和え お吸い物 | ごはん 鶏肉のカレー風味焼き なすの揚げ浸し キャベツの胡麻酢和え コンソメスープ | ごはん 赤魚の葱塩焼き 刻み昆布の炒り煮 ポテトサラダ みそ汁 | ごはん 煮込みハンバーグ 豆サラダ カリフラワーの甘酢漬け コンソメスープ | ごはん 白身魚のマスタード焼き かぶの煮物 野菜サラダ みそ汁 | かき揚げそば 肉じゃが キャベツの塩昆布和え ジョア |
| おやつ | ショートケーキ | 抹茶パンケーキ | 羊羹 | プリン | そば饅頭 | マドレーヌ | セレクト |
| 夕食 | ごはん ぶりの生姜醤油焼き ごぼうの炒り煮 青しその実漬け カクテル缶 | ごはん 青椒肉絲風 海老焼売 ザーサイ マンゴー缶 | ごはん かに入り卵焼き 里芋のごま煮 大豆と金時豆の甘煮 バナナ | ごはん 豚肉のみそ炒め 冬瓜のえびあんかけ 桜大根 みかん缶 | ごはん さばの西京焼き キャベツとベーコンソテー 白花豆 黄桃缶 | ごはん チキンチャップ いんげんのソテー 沢庵 洋梨缶 | ごはん きんめだいの煮付け ちくわとごぼうの甘辛炒め うぐいす豆 パイン缶 |
| エネルギー | 1595 Kcal | 1399 Kcal | 1441 Kcal | 1469 Kcal | 1417 Kcal | 1385 Kcal | 1577 Kcal |
| 蛋白質 | 67.4 g | 53.9 g | 49 g | 51.1 g | 51.6 g | 54.4 g | 60.1 g |
| 塩分 | 8.6 g | 7.9 g | 6.2 g | 7.3 g | 6.8 g | 6.6 g | 7.5 g |



※栄養量は個人の必要量に合わせて提供します。

※仕入状況等により、献立が変わる場合があります。ご了承ください。