



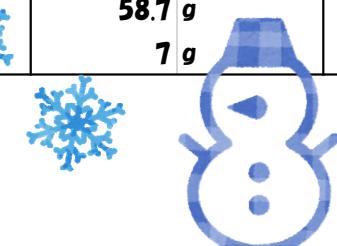
週間献立表



12月1日(月)		12月2日(火)		12月3日(水)		12月4日(木)		12月5日(金)		12月6日(土)		12月7日(日)	
朝食	ごはん がんもの煮物 いんげんの和風和え 金山時みそ みそ汁	ごはん じゃが芋の炒め物 オクラのお浸し ふりかけ みそ汁	ごはん かぶと油揚げの煮物 いんげんの和え物 のり佃煮 みそ汁	ごはん ウインナーのソテー カリフラワーの和え物 うめびしお みそ汁	ごはん ちくわの炒め煮 もやしのさっぱり和え たいみそ みそ汁	ごはん 厚揚げの含め煮 フロックコリーの生姜和え ふりかけ みそ汁	食パン オムレツ ほうれん草のサラダ コーンスープ						
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ごはん 鶏肉のクリーム煮 グリーンサラダ ぶどうゼリー コンソメスープ	ごはん たらのみりん焼き 茶碗蒸し もやしの和え物 みそ汁	ごはん 鶏肉の七味焼き れんこんの炒め煮 キャベツのオカカ和え みそ汁	ごはん 白身魚の葱みそ焼き さつま芋の煮物 ほうれん草の磯和え お吸い物	ごはん 五目卵焼き 大根の土佐煮 いんげんの和え物 みそ汁	けんちんうどん はんぺん磯部揚げ 白菜のゆかり和え ヨーグルト	麦ごはん あじの塩焼き 切り干し大根の煮物 もやしのごま醤油和え みそ汁						
おやつ	クッキー	かすてら饅頭	メロンムース	まがいせんべい	酒饅頭	チョコパン	白い風船						
夕食	ごはん 赤魚の粕漬け焼き 金平ごぼう うぐいす豆 洋梨缶	ごはん 麻婆豆腐 焼ビーフン 高菜漬け りんご缶	ごはん さばの生姜煮 豚肉と大根の炒め煮 白花豆 みかん缶	ごはん 中華煮 肉焼壳 ザーサイ 白桃缶	ごはん メンチカツ チキンサラダ 昆布佃煮 バナナ	ごはん ホキのマヨネーズ焼き 青梗菜の炒め物 うずら豆 パイン缶	ごはん 豚肉のにんにく醤油炒め 蕪のかにあんかけ 赤しその実漬け マンゴー缶						
エネルギー	1349 kcal	1396 kcal	1382 kcal	1449 kcal	1443 kcal	1382 kcal	1449 kcal						
蛋白質	48.8 g	58.7 g	55.4 g	48.2 g	51.6 g	53.5 g	54.5 g						
塩分	5.5 g	7 g	6.7 g	7 g	6.9 g	6.7 g	6.9 g						

※栄養量は個人の必要量に合わせて提供します。

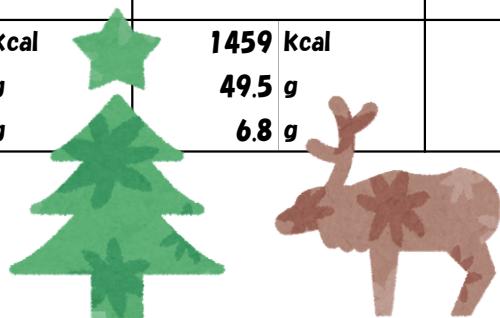
※仕入状況等により、献立が変わる場合があります。ご了承ください。





12月 週間献立表

12月8日(月)		12月9日(火)		12月10日(水)		12月11日(木)		12月12日(金)		12月13日(土)		12月14日(日)	
朝食	ごはん 高野豆腐の含め煮 長芋とうろ ふいかけ みそ汁	ごはん さつま揚げとピーマンの炒め煮 茄子のお浸し のり佃煮 みそ汁	ごはん 炒り豆腐 白菜のお浸し えびみそ みそ汁	ごはん はんぺんの煮物 ほうれん草としらすの和え物 ふいかけ みそ汁	食パン スクランブルエッグ カリフラワーのサラダ クリームスープ	ごはん いわしの蒲焼き 白菜の和え物 ゆずみそ みそ汁	ごはん 甘酢肉団子 ブロッコリーの和え物 うめびしお みそ汁						
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼食	ごはん フレコギ風 春巻き 春雨サラダ 中華スープ	ごはん 白身魚の和風ムニエル ひじきの煮物 ほうれん草の和え物 みそ汁	ごはん サラダロールフライ 青梗菜のソテー もやしのサラダ お吸い物	ごはん 鶏肉の照り焼き 茶碗蒸し キャベツの和え物 みそ汁	ごはん たらの香味蒸し 茄子の甘辛炒め オクラの青じそ和え みそ汁	ごはん チキンステーキ かぼちゃの甘煮 スパゲティサラダ コンソメスープ	ごはん 赤魚の煮付け 冬瓜のとろろかけ もやしのナムル 中華スープ						
おやつ	炭酸饅頭	ウエハース	手作り抹茶蒸しパン	バナナスペシャル	ぼたぼた焼き	味噌饅頭	ドーナツ						
夕食	ごはん さばの味噌煮 カリフラワーのソテー 大豆と金時豆の甘煮 りんご缶	ごはん ふくさ焼き 小松菜の炒め物 たくわん フルーツカクテル缶	ごはん 松風焼き ふろふき大根 うぐいす豆 洋梨缶	麦ごはん あじの山椒焼き 里芋の煮物 胡瓜漬け 黄桃缶	ごはん 豚肉の葱塩炒め かぶの煮物 白花豆 みかん缶	ごはん 中華風卵焼き レバーとごぼうの炒り煮 高菜漬け バナナ	ごはん 回鍋肉 春雨サラダ うずら豆 パイン缶						
エネルギー	1561 kcal	1291 kcal	1459 kcal	1309 kcal	1514 kcal	1523 kcal	1460 kcal						
蛋白質	54.4 g	52.5 g	49.5 g	57.7 g	53.4 g	63.8 g	58.5 g						
塩分	7 g	6.9 g	6.8 g	6.9 g	6.9 g	6.8 g	6.9 g						



※栄養量は個人の必要量に合わせて提供します。

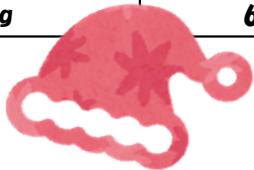
※仕入状況等により、献立が変わる場合があります。ご了承ください。



週間献立表



12月15日(月)		12月16日(火)		12月17日(水)		12月18日(木)		12月19日(金)		12月20日(土)		12月21日(日)	
朝食	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 小松菜の炒め煮 あみ佃煮 みそ汁	ごはん さつま揚げの煮物 ほうれん草の和え物 ふりかけ みそ汁	ごはん がんもの煮物 オクラの生姜和え たいみそ みそ汁	食パン オムレツ キャベツサラダ 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 のい佃煮 みそ汁	ごはん 魚肉ソーセージのソテー もやしのお浸し えびみそ みそ汁						
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼食	ごはん ポークカレー ツナサラダ 福神漬け 季節の果物(いちご) ショア	ごはん 鰯の西京焼き れんこん金平 いんげんの胡麻和え お吸い物	三色丼 さつま芋の煮物 キャベツの甘酢漬け お吸い物	麦ごはん 和風卵焼き 冬瓜のくず煮 揚げ茄子のお浸し お吸い物	ごはん 豚肉の漬け焼き 小松菜の煮浸し マカロニサラダ みそ汁	ごはん 白身魚のバター醤油焼き 青梗菜のソテー 白菜のサラダ コンソメスープ	ごはん 鶏肉の磯部揚げ れんこんの塩麹炒め キャベツの和え物 みそ汁						
おやつ	黒糖パンケーキ	チョコパウムクーヘン	ロールケーキ	どら焼き	ソフトサラダ	クリームパン	手作りきなこ蒸しパン						
夕食	ごはん さばの塩焼き なすの含め煮 つぼ漬け 白桃缶	ごはん 鶏肉の竜田焼き もやしの炒め物 うぐいす豆 マンゴー缶	ごはん あじの塩麹焼き ごぼうの炒め煮 しぶ漬け りんご缶	ごはん 鶏肉の七味焼き カリフラワーの煮物 金時豆 洋梨缶	ごはん 赤魚の香味焼き じゃが芋の含め煮 昆布佃煮 バナナ	ごはん 豆腐の肉味噌かけ 切干大根の炒め煮 桜大根 みかん缶	ごはん かれいのさっぽり煮 いんげんの炒め物 うずら豆 フルーツカクテル缶						
エネルギー	1565 kcal	1298 kcal	1298 kcal	1331 kcal	1475 kcal	1294 kcal	1461 kcal						
蛋白質	58.7 g	55.4 g	49.7 g	52.9 g	50.1 g	50.7 g	51.7 g						
塩分	6.2 g	6.3 g	7 g	6.4 g	6.9 g	6.1 g	6.6 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22日(月)		12月23日(火)		12月24日(水)		12月25日(木)		12月26日(金)		12月27日(土)		12月28日(日)	
朝食	ごはん ミートボール 白菜のポン酢和え ふりかけ みそ汁	ごはん 炒り豆腐 いんげんのおかか和え うめびしお みそ汁	ごはん しらすの卵とじ もやしのナムル ゆずみそ みそ汁	ごはん はんぺんチーズのせ焼き キャベツのお浸し ふりかけ みそ汁	ごはん 竹輪の炒め煮 カリフラワーの和え物 金山時みそ みそ汁	ごはん 納豆 大根きんぴら あみ佃煮 みそ汁	食パン スクランブルエッグ ブロッコリーサラダ コーンスープ						
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼食	ごはん さばのみりん焼き かぼちゃのいとこ煮 春雨サラダ みそ汁	ごはん 豚肉と野菜のオイスター炒め 蕪のかにあんかけ オクラの和え物 みそ汁	ごはん たらの南蛮漬け風 大根の信田煮 白菜の香味和え お吸い物	海老ピラフ もみの木ハンバーグ ポテトサラダ いちごババロア コンソメスープ	ごはん 揚げ豆腐の野菜あん 金平ごぼう かぶのしそ風味和え みそ汁	ごはん 白身魚の和風ムニエル ひじきの煮物 もやしのゆかり和え お吸い物	ごはん 鶏肉のカレー風味焼き じゃが芋の煮物 ほうれん草の和え物 コンソメスープ						
おやつ	りんごムース	パウムクーヘン	黒糖饅頭	チーズケーキ	やわらかおかき	抹茶パンケーキ	チョコチップクッキー						
夕食	ごはん カレーコロッケ スナップエンドウ ひじきの煮物 きゅうり漬け パイン缶	ごはん 木キのみそチーズ焼き 小松菜のソテー 白花豆 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 卵焼き和風あんかけ なすの揚げ浸し 大豆と金時豆の甘煮 洋梨缶	麦ごはん かれいの煮付け 小松菜の炒め物 昆布佃煮 バナナ	ごはん 青椒肉絲風 かに焼売 ザーサイ マンゴー缶	ごはん あじの生姜醤油焼き ごぼうの炒り煮 赤しその実漬け フルーツカクテル缶						
エネルギー	1435 kcal	1447 kcal	1474 kcal	1552 kcal	1441 kcal	1339 kcal	1473 kcal						
蛋白質	49.9 g	53.6 g	51.6 g	55.4 g	47.6 g	55.6 g	59 g						
塩分	7 g	7 g	6.9 g	6.8 g	6.9 g	6.5 g	6.7 g						



※栄養量は個人の必要量に合わせて提供します。

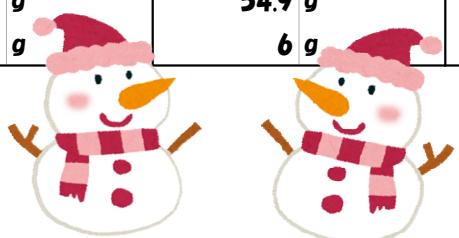
※仕入状況等により、献立が変わる場合があります。ご了承ください。



週間献立表



12月29日(月)		12月30日(火)		12月31日(水)					
朝食	ごはん 肉団子の煮物 オクラの和え物 のり佃煮 みそ汁	ごはん 豆腐の含め煮 いんげんのごま和え たいみそ みそ汁	ごはん あんかけ五目玉子 白菜のからし和え ふりかけ みそ汁						
10時	牛乳	牛乳	牛乳						
昼食	ごはん 赤魚の葱塩焼き きざみ昆布の炒り煮 白菜のナムル みそ汁	ごはん チキンチャップ 青梗菜のソテー マカロニサラダ コンソメスープ	かき揚げそば さつま芋の煮物 ほうれん草のお浸し ジョア						
おやつ	プリン	あんぱん	ドームケーキ						
夕食	ごはん 豚肉の味噌炒め 焼ビーフン 桜大根 みかん缶	ごはん さばの粕漬け焼き もやしの炒め物 金時豆 黄桃缶	ごはん 豚肉のごま醤油炒め 冬瓜の土佐煮 きゅうり漬け パイン缶						
エネルギー	1415 kcal	1542 kcal	1484 kcal	kcal	kcal	kcal	kcal		
蛋白質	49.8 g	54.9 g	48.8 g	g	g	g	g		
塩分	7 g	6 g	6.8 g	g	g	g	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。