



# 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<br>がんもの煮物<br>いんげんの和風和え<br>金山時みそ<br>みそ汁      | ごはん<br>じゃが芋の炒め物<br>オクラのお浸し<br>ふいかけ<br>みそ汁 | ごはん<br>かぶと油揚げの煮物<br>いんげんの和え物<br>のり佃煮<br>みそ汁     | ごはん<br>ウインナーのソテー<br>カリフラワーの和え物<br>うめびしお<br>みそ汁   | ごはん<br>ちくわの炒め煮<br>もやしのさっぱり和え<br>たいみそ<br>みそ汁 | ごはん<br>厚揚げの含め煮<br>フロッコリーの生姜和え<br>ふいかけ<br>みそ汁 | 食パン<br>オムレツ<br>ほうれん草のサラダ<br>コーンスープ                 |
| 10時   | 牛乳  | 牛乳  | 牛乳  | 牛乳   | 牛乳  | 牛乳   | 牛乳   |
| 昼食    | ごはん<br>鶏肉のクリーム煮<br>グリーンサラダ<br>ぶどうゼリー<br>コンソメスープ | ごはん<br>たらのみりん焼き<br>茶碗蒸し<br>もやしの和え物<br>みそ汁 | ごはん<br>鶏肉の七味焼き<br>れんこんの炒り煮<br>キャベツのおかか和え<br>みそ汁 | ごはん<br>白身魚の葱みそ焼き<br>さつま芋の煮物<br>ほうれん草の磯和え<br>お吸い物 | ごはん<br>五目卵焼き<br>大根の土佐煮<br>いんげんの和え物<br>みそ汁   | けんちんうどん<br>はんぺん磯部揚げ<br>白菜のゆかり和え<br>ヨーグルト     | 麦ごはん<br>あじの塩焼き<br>切り干し大根の煮物<br>もやしのごま醤油和え<br>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<br>赤魚の粕漬け焼き<br>金平ごぼう<br>うぐいす豆<br>洋梨缶        | ごはん<br>麻婆豆腐<br>焼ビーフン<br>高菜漬け<br>りんご缶      | ごはん<br>さばの生姜煮<br>豚肉と大根の炒め煮<br>白花豆<br>みかん缶       | ごはん<br>中華煮<br>肉焼売<br>ザーサイ<br>白桃缶                 | ごはん<br>メンチカツ<br>チキンサラダ<br>昆布佃煮<br>バナナ       | ごはん<br>ホキのマヨネーズ焼き<br>青梗菜の炒め物<br>うずら豆<br>パイン缶 | ごはん<br>豚肉のにんにく醤油炒め<br>蕪のかにあんかけ<br>赤しその実漬け<br>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。

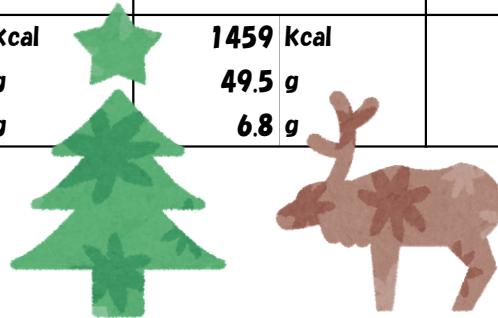
埼玉さくらんぼ Ⅱ 番館



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

埼玉さくらんぼ Ⅱ 番館



# 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<br>厚揚げのねぎあんかけ<br>白菜の和え物<br>ふいかけ<br>みそ汁          | ごはん<br>納豆<br>小松菜の炒め煮<br>あみ佃煮<br>みそ汁          | ごはん<br>さつま揚げの煮物<br>ほうれん草の和え物<br>ふいかけ<br>みそ汁 | ごはん<br>がんもの煮物<br>オクラの生姜和え<br>たいみそ<br>みそ汁    | 食パン<br>オムレツ<br>キャベツサラダ<br>コンソメスープ           | ごはん<br>野菜つみれの煮物<br>ほうれん草のなめたけ和え<br>のり佃煮<br>みそ汁     | ごはん<br>魚肉ソーセージのソテー<br>もやしのお浸し<br>えびみそ<br>みそ汁      |
| 10時   | 牛乳  | 牛乳   | 牛乳  | 牛乳  | 牛乳  | 牛乳   | 牛乳  |
| 昼食    | ごはん<br>ポークカレー<br>ツナサラダ<br>福神漬け<br>季節の果物(いちご)<br>ジョア | ごはん<br>鰯の西京焼き<br>れんこん金平<br>いんげんの胡麻和え<br>お吸い物 | 三色丼<br>さつま芋の煮物<br>キャベツの甘酢漬け<br>お吸い物         | 麦ごはん<br>和風卵焼き<br>冬瓜のくず煮<br>揚げ茄子のお浸し<br>お吸い物 | ごはん<br>豚肉の漬け焼き<br>小松菜の煮浸し<br>マカロニサラダ<br>みそ汁 | ごはん<br>白身魚のバター醤油焼き<br>青梗菜のソテー<br>白菜のサラダ<br>コンソメスープ | ごはん<br>鶏肉の磯部揚げ<br>れんこんの塩麹炒め<br>キャベツの和え物<br>みそ汁    |
| おやつ   | 黒糖パンケーキ   | チョコバウムクーヘン                                   | 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<br>さばの塩焼き<br>なすの含め煮<br>つぼ漬け<br>白桃缶              | ごはん<br>鶏肉の竜田焼き<br>もやしの炒め物<br>うぐいす豆<br>マンゴー缶  | ごはん<br>あじの塩麹焼き<br>ごぼうの炒め煮<br>しば漬け<br>りんご缶   | ごはん<br>鶏肉の七味焼き<br>カリフラワーの煮物<br>金時豆<br>洋梨缶   | ごはん<br>赤魚の香味焼き<br>じゃが芋の含め煮<br>昆布佃煮<br>バナナ   | ごはん<br>豆腐の肉味噌かけ<br>切干大根の炒め煮<br>桜大根<br>みかん缶         | ごはん<br>かれいのさっぱり煮<br>いんげんの炒め物<br>うずら豆<br>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<br>ミートボール<br>白菜のポン酢和え<br>ふりかけ<br>みそ汁               | ごはん<br>炒り豆腐<br>いんげんのおかか和え<br>うめびしお<br>みそ汁          | ごはん<br>しらすの卵とじ<br>もやしのナムル<br>ゆずみそ<br>みそ汁      | ごはん<br>はんぺんチーズのせ焼き<br>キャベツのお浸し<br>ふりかけ<br>みそ汁      | ごはん<br>竹輪の炒め煮<br>カリフラワーの和え物<br>金山時みそ<br>みそ汁   | ごはん<br>納豆<br>大根きんぴら<br>あみ佃煮<br>みそ汁               | 食パン<br>スクランブルエッグ<br>フロッキーサラダ<br>コーンスープ               |
| 10時   | 牛乳   | 牛乳   | 牛乳  | 牛乳   | 牛乳  | 牛乳   | 牛乳   |
| 昼食    | ごはん<br>さばのみりん焼き<br>かぼちゃのいとし煮<br>春雨サラダ<br>みそ汁           | ごはん<br>豚肉と野菜のオイスター炒め<br>蕪のかにあんかけ<br>オクラの和え物<br>みそ汁 | ごはん<br>たらこの南蛮漬け風<br>大根の信田煮<br>白菜の香味和え<br>お吸い物 | 海老ピラフ<br>もみの木ハンバーグ<br>ポテトサラダ<br>いちごババロア<br>コンソメスープ | ごはん<br>揚げ豆腐の野菜あん<br>金平ごぼう<br>かぶのしそ風味和え<br>みそ汁 | ごはん<br>白身魚の和風ムニエル<br>ひじきの煮物<br>もやしのゆかい和え<br>お吸い物 | ごはん<br>鶏肉のカレー風味焼き<br>じゃが芋の煮物<br>ほうれん草の和え物<br>コンソメスープ |
| おやつ   | りんごムース   | バウムクーヘン  | 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<br>カレーコロッケ<br>スナッフエンドウ<br>ひじきの煮物<br>きゅうり漬け<br>パイン缶 | ごはん<br>ホキのみそチーズ焼き<br>小松菜のソテー<br>白花豆<br>黄桃缶         | ごはん<br>肉野菜炒め<br>春巻き<br>高菜漬け<br>りんご缶           | ごはん<br>卵焼き和風あんかけ<br>なすの揚げ浸し<br>大豆と金時豆の甘煮<br>洋梨缶    | 麦ごはん<br>かれいの煮付け<br>小松菜の炒め物<br>昆布佃煮<br>バナナ     | ごはん<br>青椒肉絲風<br>かに焼売<br>ザーサイ<br>マンゴー缶            | ごはん<br>あじの生姜醤油焼き<br>ごぼうの炒め煮<br>赤しその実漬け<br>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。

埼玉さくらんぼ Ⅱ 番館



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

埼玉さくらんぼⅡ番館