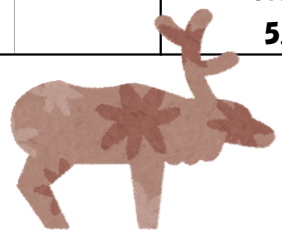
12月 週間献立表

		12月1日(火)	12月2日(水)	12月3日(木)	12月4日(金)	12月5日(土)	12月6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 かぶと油揚げの煮物 ほうれん草の和え物 のり佃煮 みそ汁	食パン オムレツ ブロッコリーのサラダ コーンスープ	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 銀鮭の塩焼き 菜の花の煮浸し みそ汁
10時		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 里芋の煮物 もやしの和え物 みそ汁	ごはん 鶏肉の七味焼き れんこんの炒り煮 キャベツのおかか和え お吸い物	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	けんちんうどん はんぺんの磯部揚げ 白菜のゆかり和え ヨーグルト	ごはん 牛肉のしぐれ煮 タマゴサラダ ビタミンゼリー みそ汁
おやつ		クッキー	かすてら饅頭	メロンムース	まがりせんべい	酒饅頭	チョコパン
夕食		ごはん 赤魚の粕漬け焼き きんぴらごぼう 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 豚肉と大根の炒め物 白花豆 みかん缶	ごはん 中華煮 肉焼売 ザーサイ 白桃缶	ごはん ホキのマヨネーズ焼き 小松菜の炒め物 うずら豆 パイン缶	ごはん 豆腐ハンバーグ きんぴらごぼう 青梗菜の和え物 温泉卵
エネルギー		1344 kcal	1321 kcal	1497 kcal	1445 kcal	1377 kcal	1452 kcal
蛋白質		48.6 g	55.4 g	60.9 g	48 g	50.6 g	58.5 g
塩分		5.5 g	6.9 g	6.7 g	6.8 g	6.8 g	6.4 g





※ミキサー食、麺禁の方は、麺の日つゆの代わりに佃煮類がつきます。

※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ⅠⅡ番館



週間献立表



	12月7日(月)	12月8日(火)	12月9日(水)	12月10日(木)	12月11日(金)	12月12日(土)	12月13日(日)
朝食	ごはん じゃが芋の炒め物 オクラのお浸し 金山時みそ みそ汁	ごはん 高野豆腐の含め煮 長芋とろろ ふりかけ みそ汁	ごはん 納豆 小松菜の炒め煮 のり佃煮 みそ汁	ごはん いわしの蒲焼き ほうれん草としらすの和え物 たいみそ みそ汁	ごはん 炒り豆腐 白菜のお浸し ふりかけ みそ汁	食パン ミートボール カリフラワーのサラダ クリームスープ	ごはん オムレツ～トマトハヤシソース～ いんげんの炒め物 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 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	ごはん プルコギ風 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 コンソメスープ	ごはん チーズはんぺんフライ 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 かぼちゃの甘煮 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 豚肉の生姜焼き 野菜ソテー ツナとブロッコリーのサラダ イチゴムース みそ汁
おやつ	白い風船	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	ぽたぽた焼き	ドーナツ
夕食	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	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 キャベツの炒め物 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 きゅうり漬け 黄桃缶	ごはん 豆腐の肉味噌がけ 切干大根の炒め煮 白花豆 みかん缶	ごはん ぶりの照焼き 青梗菜の煮浸し ひじきの煮物 納豆
エネルギー	1338 kcal	1561 kcal	1320 kcal	1409 kcal	1301 kcal	1506 kcal	1460 kcal
蛋白質	48.3 g	54.5 g	55.9 g	57.2 g	54.9 g	62.9 g	56.4 g
塩分	6.3 g	6.9 g	6.9 g	6.5 g	6.1 g	6.9 g	6.9 g





※ミキサー食、麺禁の方は、麺の日つゆの代わりに佃煮類がつきます。

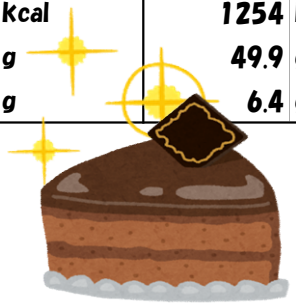
※栄養量は個人の必要量に合わせて提供します。

※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ⅠⅡ番館

12月 週間献立表

	12月14日(月)	12月15日(火)	12月16日(水)	12月17日(木)	12月18日(金)	12月19日(土)	12月20日(日)
朝食	ごはん 甘酢肉団子 ほうれん草のお浸し うめびしお 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	食パン オムレツ キャベツサラダ コンソメスープ	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	ごはん さつま揚げとピーマンの炒め煮 白菜の和え物 あみ佃煮 みそ汁	ごはん だし巻きたまご ほうれん草の煮浸し みそ汁
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ごはん 赤魚の煮付け 冬瓜のそぼろかけ もやしのナムル 中華スープ	ごはん ポークカレー ツナサラダ 福神漬け ジョア	五目御飯 鱈の西京焼き れんこんきんぴら お吸い物	三色丼 さつま芋の煮物 いんげんのごま和え みそ汁	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 銀ひらすの煮付け 白菜の煮浸し かぼちゃの煮物 プリン 豚汁
おやつ	味噌饅頭	生チョコケーキ	チョコバウムクーヘン	ロールケーキ	ソフトサラダ	どら焼き	クリームパン
夕食	ごはん チキンステーキ 青梗菜のソテー うずら豆 パイン缶	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 ごぼうの炒り煮 しば漬け 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 白身魚の香味焼き じゃが芋の含め煮 昆布佃煮 バナナ	ごはん 鶏肉のクリーム煮 オクラのおかか和え ごま豆腐
エネルギー	1270 kcal	1584 kcal	1254 kcal	1321 kcal	1289 kcal	1529 kcal	1471 kcal
蛋白質	61.3 g	58.5 g	49.9 g	51.3 g	51.3 g	51.7 g	58.9 g
塩分	6.7 g	6 g	6.4 g	6.9 g	6.5 g	6.8 g	6.4 g



※ミキサー食、麺禁の方は、麺の日つゆの代わりに佃煮類がつきます。

※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ⅠⅡ番館

12月 週間献立表

	12月21日(月)	12月22日(火)	12月23日(水)	12月24日(木)	12月25日(金)	12月26日(土)	12月27日(日)
朝食	食パン ソーセージのソテー カリフラワーのサラダ クリームスープ	ごはん スクランブルエッグ 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 納豆 大根きんぴら あみ佃煮 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 とりつくね 菜の花の煮浸し みそ汁
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ごはん 擬製豆腐 レバーとごぼうの炒り煮 キャベツの和え物 みそ汁	ごはん さばの幽庵焼き 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 ひじきの煮物 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 ほうれん草＆星人参 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 いんげんのソテー かぶのしそ風味和え みそ汁	ごはん さわらの西京焼き 金平ごぼう オクラのおかか和え ビタミンゼリー 豚汁
おやつ	手作りきなこ蒸しパン	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	パンケーキ抹茶
夕食	ごはん かれいのさっぱり煮 いんげんの炒め物 うずら豆 フルーツカクテル缶	ごはん カレーコロッケ ひじきの煮物 きゅうり漬け パイン缶	ごはん ホ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 茄子の揚げ浸し 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 卵とじ ブロッコリーの白ごま和え 香の物
エネルギー	1610 kcal	1400 kcal	1447 kcal	1481 kcal	1554 kcal	1421 kcal	1443 kcal
蛋白質	59.9 g	45.1 g	53.6 g	50.7 g	55.6 g	47.6 g	56.8 g
塩分	6.9 g	6.8 g	6.9 g	6.9 g	6.9 g	6.9 g	6.5 g



クリスマス

※ミキサー食、麺禁の方は、麺の日つゆの代わりに佃煮類がつきます。

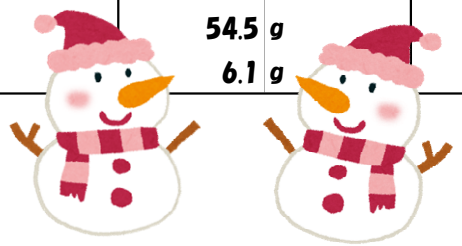
※栄養量は個人の必要量に合わせて提供します。

※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ⅠⅡ番館

12月 週間献立表

	12月28日(月)	12月29日(火)	12月30日(水)	12月31日(木)			
朝食	ごはん 野菜つみれの煮物 オクラの和え物 のり佃煮 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	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	牛乳			
昼食	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	ごはん 白身魚の葱塩焼き 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 コンソメサラダ	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	チョコチップクッキー	プリン	あんパン	ドームケーキ			
夕食	ごはん さばの粕漬焼き ごぼうの炒り煮 赤しその実漬け フルールカクテル缶	ごはん 豚肉の味噌炒め 焼きビーフン 桜大根 みかん缶	ごはん あじの生姜醤油焼き 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	1357 kcal	1572 kcal	1447 kcal	1473 kcal			
蛋白質	51.6 g	55.4 g	54.5 g	48.2 g			
塩分	6.1 g	6.9 g	6.1 g	6.7 g			



※ミキサー食、麺禁の方は、麺の日つゆの代わりに佃煮類がつきます。

※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ⅠⅡ番館