週間予定献立表

日付	12月1日	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日	12月7日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	御飯	中華粥	御飯	バターロール	麦御飯	御飯	御飯
	味噌汁(小松菜、揚げ)	味噌汁(さつま芋、大根葉)	味噌汁(しいたけ、畑菜)	パンプキンスープ	味噌汁(うまい菜、人参)	味噌汁(大根、葱)	味噌汁(もやし、揚げ)
	かぶのそぼろ煮	厚揚げの含め煮	魚河岸揚げ含め煮	野菜ソテー	竹輪の炒め煮	つくね団子	卵とじ
	もやしのドレッシング和え	オクラのお浸し	カリフラワーのサラダ	カニサラダ	とろろいも	中華和え	キャベツの香味和え
	のり佃煮	牛乳	ふりかけ(のりたま)	りんごジャム	牛乳	漬物(赤しその実漬)	ふりかけ(かつお)
	牛乳		牛乳	牛乳		牛乳	牛乳
エネルギー	422kcal	425kcal	470kcal	456kcal	457kcal	472kcal	490kcal
昼	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(豆腐、ワカメ)	味噌汁(玉ねぎ、しめじ)	味噌汁(じゃが芋、大根葉)	すまし汁(豆苗、えのき)	味噌汁(葱、たまご)	味噌汁(麩、小松菜)	すまし汁(三つ葉、かまぼこ)
	コンポート(黄桃缶)	コンポート(りんご缶)	煮豆	漬物(つぼ漬)	コンポート(マンゴー缶)	煮豆	フルーツ(バナナ)
	Aチキンカツ	A赤魚の粕漬け	A五目卵焼き	A白身魚の葱味噌焼き	Aタンドリーチキン	A豚肉のネギ塩炒め	Aぶりの煮付け
	B白身魚のチーズ焼き	Bやきそば	B白身魚のケチャップ煮	B中華五目豆腐	Bタラのムニエル	B鯖の塩焼き	B鶏肉の味噌漬け焼き
	五目大豆煮	なすの煮物	冬瓜の吉野煮	ひじきの煮物	じゃが芋の煮物	れんこん煮	青菜炒め
	ナムル	梅肉和え	春菊の和風ドレ和え	いんげんの和風マヨ和え	白菜のたくあん和え	ほうれん草のくるみ和え	酢の物
Aエネルギー	578kcal	497kcal	535kcal	461kcal	553kcal	566kcal	519kcal
Bエネルギー	604kcal	562kcal	484kcal	513kcal	539kcal	553kcal	486kcal
おやつ	いちごゼリー・牛乳	人形まんじゅう・ジョア	ロアンヌ・牛乳	マスカットゼリー・牛乳	ドームケーキ・牛乳	胡麻饅頭・牛乳	きなこムース・牛乳
おやつエネルギー	110kcal	186kcal	137kcal	110kcal	179kcal	140kcal	127kcal
夕	御飯	御飯	菜飯	御飯	御飯	高菜チャーハン	御飯
	つみれ汁	味噌汁(卵、貝割れ)	すまし汁(とろろ昆布、三つ葉)	味噌汁(里芋、きぬさや)	味噌汁(玉ねぎ、オクラ)	スープ	味噌汁(かぶ、大根葉)
	さわらの生姜煮	鶏肉のごま炒め	あぶらかれいの香味焼き	豚の角煮	焼きかれいのきのこあんかけ	かにしゅうまい	肉豆腐
	春雨ソテー	ほうれん草のゆず醤油和え	牛肉とごぼう煮	じゃこ炒め	畑菜のからし和え	フルーツ(パイン)	南瓜の甘煮
	漬物(桜大根)	漬物(しば漬)	フルーツ(オレンジ)	コンポート(カクテル缶)	漬物(赤胡瓜漬)		なす生姜和え
エネルギー	451kcal	480kcal	490kcal	592kcal	386kcal	458kcal	550kcal