

週間予定献立表

日付	12月8日	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日	12月14日
曜日	日	月	火	水	木	金	土
朝	御飯	御飯	御飯	御飯	麦御飯	食パン	さつまいも粥
	味噌汁(キャベツ、麩)	味噌汁(畑菜、えのき)	味噌汁(もやし、ねぎ)	味噌汁(オクラ、ワカメ)	味噌汁(うまい菜、まいたけ)	コンソメスープ(大根、人参)	味噌汁(おつゆ麩、かぶ)
	ウインナー炒め	納豆	いわし蒲焼	スクランブルエッグ	肉詰めいなり煮物	はんぺんバター焼き	さつま揚げの甘辛煮
	イタリアンサラダ	大根のそぼろ炒め	青梗菜のお浸し	フレンチサラダ	白菜のゆかり和え	柚子和え	なすのお浸し
	たいみそ	牛乳	梅干し	ふりかけ(さけ)	のり佃煮	ブルーベリージャム	のり佃煮
	牛乳		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
エネルギー	488kcal	458kcal	461kcal	445kcal	453kcal	428kcal	466kcal
昼	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	中華スープ(春雨、きくらげ)	味噌汁(白菜、渦巻き麩)	味噌汁(冬瓜、豆苗)	すまし汁(貝割れ、小花麩)	味噌汁(大根、大根葉)	すまし汁(とろろ昆布、三つ葉)	コンソメスープ(マッシュルーム、人参)
	コンポート(洋梨缶)	コンポート(マンゴー缶)	漬物(しば漬)	フルーツ(みかん)	フルーツ(バナナ)	コンポート(黄桃缶)	コンポート(りんご缶)
	A麻婆豆腐	Aツナと野菜の卵焼き	A牛肉のんにく醤油炒め	A鶏肉のごま醤油焼き	Aけんちんうどん	A銀だらの照焼き	Aミートローフ
	Bさわらの梅肉焼き	B和風おろしハンバーグ	B二色丼(鮭、卵)	Bさばの味噌煮	B鱈の山椒焼き	B厚揚げとえびの野菜炒め	B白身魚のクリームソースかけ
	いんげんの煮浸し	がんもの含め煮	さつま芋の煮物	切干大根の炒り煮	ちくわの磯辺揚げ	ジャーマンポテト	マカロニソテー
	もやしの和え物	春雨の酢の物	大根の柚子風味和え	キャベツのしその実和え	小松菜の錦糸和え	ほうれん草和え	フレッシュサラダ
Aエネルギー	567kcal	536kcal	545kcal	514kcal	536kcal	584kcal	571kcal
Bエネルギー	501kcal	577kcal	480kcal	530kcal	533kcal	498kcal	589kcal
おやつ	クリームパン・牛乳	ピーチゼリー・牛乳	せんべい・牛乳	どら焼き・牛乳	パインゼリー・ジョア	パンケーキ・牛乳	酒饅頭・牛乳
おやつエネルギー	167kcal	110kcal	133kcal	162kcal	122kcal	124kcal	139kcal
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(玉ねぎ、わかめ)	コンソメスープ(かぶ、かぶ葉)	味噌汁(ほうれん草、じゃが芋)	味噌汁(絹さや、揚げ)	味噌汁(もやし、かぶの葉)	ワンタンスープ	味噌汁(玉ねぎ、豆苗)
	白身魚の揚げ煮	鶏肉のクリーム煮	フライ盛り合わせ	ぶりの塩麴焼き	豚肉ときのこ炒め煮	かに玉風	かれいのおろし煮
	しろなのピーナツ和え	ブロッコリーソテー	焼き豆腐と白菜煮	かぶの含め煮	ツナ和え	かまぼこと白菜和え	きんぴらごぼう
	漬物(胡瓜漬)	オニオンサラダ	コンポート(カクテル缶)	漬物(桜大根)	漬物(胡瓜漬)	ザーサイ	漬物(高菜漬)
エネルギー	460kcal	507kcal	556kcal	474kcal	456kcal	497kcal	434kcal