

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鯿の山椒焼き | 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 |
| 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 | ぶりの塩麹焼き | 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 |