

# 週間予定献立表

日付	12月15日	12月16日	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日	12月21日
曜日	日	月	火	水	木	金	土
朝	御飯	御飯	麦御飯	御飯	パン	うめしらす粥	御飯
	味噌汁(じゃが芋、大根葉)	味噌汁(豆腐、かぶ葉)	味噌汁(しめじ、白菜)	味噌汁(里芋、揚げ)	コーンスープ	味噌汁(畑菜、麩)	味噌汁(ワカメ、しめじ)
	絹揚げの葱あんかけ	いわし蒲焼	ミートボール	ベーコンソテー	オムレツ	つみれの含め煮	温泉卵
	ほうれん草サラダ	白菜とかにかま和え	春菊の磯和え	小松菜のごま醤油和え	人参サラダ	オクラのなめ茸和え	冬瓜のつや煮
	ふりかけ(しそ)	漬物(赤しその実)	うめぼし	ふりかけ(さけ)	ピーナッツジャム	牛乳	牛乳
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
エネルギー	450kcal	443kcal	424kcal	492kcal	489kcal	407kcal	425kcal
昼	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(豆腐、なめこ)	コンソメスープ(ほうれん草、人参)	味噌汁(さつま芋、貝割れ)	味噌汁(ほうれん草、麩)	味噌汁(畑菜、麩)	中華スープ	味噌汁(もやし、麩)
	漬物(つぼ漬)	コンポート(カクテル缶)	コンポート(洋梨缶)	フルーツ(みかん)	コンポート(黄桃缶)	漬物(桜大根)	漬物(胡瓜赤)
	A鶏肉のピザ焼き風	Aポークカレー	A鰯の照焼き	A鶏南蛮そば	Aさばの香味焼き	A八宝菜	Aかれいの煮付け
	Bめだいの照焼き	Bホキのソテーオニオンソース	B麻婆茄子	B豆腐の野菜あん	Bロールキャベツ和風煮	Bますのタルタル焼き	B鶏の金山寺焼き
	五目野菜炒め	かにクリームコロッケ	炒り豆腐	蓮根炒め	もやしの炒め煮	大根の煮物	かぼちゃのいとこ煮
	ブロッコリーサラダ	コールスローサラダ	いんげんピーナッツ和え	茄子の華風和え	白菜の昆布和え	いんげんのわさび和え	小松菜の和え物
	エネルギー	510kcal	692kcal	541kcal	548kcal	504kcal	487kcal
エネルギー	503kcal	573kcal	664kcal	574kcal	432kcal	537kcal	506kcal
おやつ	カスタードケーキ・牛乳	ぽたぽた焼き・牛乳	メロンゼリー・牛乳	黒糖饅頭・牛乳	プリン・牛乳	蒸しパン・牛乳	抹茶ゼリー・牛乳
おやつエネルギー	185kcal	114kcal	111kcal	153kcal	121kcal	187kcal	122kcal
夕	茶飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(きぬさや、わかめ)	中華スープ	すまし汁(卵、みつば)	味噌汁(とろろ昆布、ねぎ)	すまし汁(はんぺん、わかめ)	味噌汁(豆腐、みつば)	味噌汁(大根、揚げ)
	おでん	えび玉あんかけ	牛肉のゆず醤油炒め	たらのマヨ焼き	豚肉の生姜焼き	赤魚のみりん焼き	鶏肉の竜田揚げ
	小松菜バター炒め	おかか和え	かぶの水晶煮	焼きビーフン	さつま芋のレモン煮	なすの味噌炒め	白菜と胡瓜の胡麻酢和え
	フルーツ(バナナ)	佃煮	胡瓜和え	漬物(はりはり漬け)	漬物(しば漬)	コンポート(りんご缶)	コンポート(パイン缶)
エネルギー	462kcal	413kcal	496kcal	487kcal	541kcal	511kcal	520kcal