












週間予定献立表



















日付	11月30日	12月1日	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	御飯	御飯	菜粥	御飯	麦御飯	バターロール	御飯
	味噌汁(豆腐、なめこ)	味噌汁(小松菜、えのき)	味噌汁(さつまいも、豆苗)	味噌汁(しいたけ、畑菜)	味噌汁(うまい菜、人参)	コンソメスープ(人参、かぶの葉)	味噌汁(大根、ねぎ)
	里芋と角天の含め煮	かぶの煮物	厚揚げの含め煮	魚河岸揚げ含め煮	ピーマンとちくわの炒め煮	野菜ソテー	ミートボールオニオンソース
	オクラのお浸し	白菜のお浸し	オクラのおかか和え	カリフラワーサラダ	とろろ芋	ポパイサラダ	中華和え
	のり佃煮	たいみそ	牛乳	ふりかけ(たらこ)	牛乳	メイプルジャム	ふりかけ(かつお)
	牛乳	牛乳		牛乳		牛乳	牛乳
エネルギー	446kcal	407kcal	403kcal	491kcal	456kcal	465kcal	495kcal
昼	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	すまし汁(かぶ、大根葉)	味噌汁(豆腐、わかめ)	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(ねぎ、卵)	味噌汁(麩、小松菜)
	コンポート(パイナップル)	コンポート(黄桃缶)	コンポート(洋梨缶)	漬物(しば漬)	漬物(つぼ漬)	コンポート(マンゴー缶)	煮豆
	A松風焼き	Aチキンカツ	Aますの塩麴焼き	A五目卵焼き	A鰯の味噌焼き	Aタンダリーチキン	A豚肉のにんにく醤油炒め
	Bほきの七味焼き	B白身魚のチーズ焼き	B焼きそば	Bメバルの照焼き	B中華五目豆腐	Bタラのムニエル	B鯖の塩焼き
	ベーコンともやしの炒め物	五目大豆煮	なすの煮物	冬瓜の旨煮	ひじきの煮物	じゃが芋の煮物	れんこん煮
	うまい菜のナムル	ごま醤油和え	ほうれん草の柚子和え	春菊のきのこ和え	いんげんの和風和え	白菜の沢庵和え	しろなのクルミ和え
	エネルギー	536kcal	578kcal	518kcal	743kcal	451kcal	499kcal
エネルギー	465kcal	627kcal	564kcal	427kcal	486kcal	521kcal	524kcal
おやつ	マスカットゼリー・牛乳	いちごスペシャル・牛乳	カスタードケーキ・ジョア	ロアンヌ・牛乳	ブドウゼリー・牛乳	吹雪饅頭・牛乳	ドームケーキ・牛乳
おやつエネルギー	110kcal	188kcal	197kcal	137kcal	110kcal	165kcal	167kcal
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	高菜チャーハン
	味噌汁(ほうれん草、麩)	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(さといも、にら)	味噌汁(玉ねぎ、オクラ)	スープ
	ぶり大根	さわらのしょうが煮	照焼きハンバーグ	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	餃子野菜あんかけ
	パンプキンサラダ	春雨ソテー	梅肉和え	ごぼう煮	じゃこ炒め	畑菜の辛子和え	コンポート(パイナップル)
	漬物(青しその実漬)	漬物(桜大根)	佃煮	フルーツ(オレンジ)	フルーツ(りんご)	漬物(赤胡瓜漬)	
エネルギー	540kcal	445kcal	475kcal	435kcal	581kcal	384kcal	444kcal

