



週間予定献立表

日付	12月7日	12月8日	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日
曜日	日	月	火	水	木	金	土
朝	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	麦御飯	食パン
	味噌汁(もやし、揚げ)	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、わかめ)	味噌汁(小松菜、まいたけ)	パンプキンスープ
	卵とじ	ウインナー炒め	納豆	いわし蒲焼	スクランブルエッグ	つみれの煮物	はんぺんバター焼き
	キャベツの香味和え	イタリアンサラダ	冬瓜のそぼろ炒め	大根のゆず風味和え	フレンチサラダ	白菜のゆかり和え	ゆず和え
	のり佃煮	うめびしお	牛乳	たいみそ	ふりかけ(さけ)	のり佃煮	ブルーベリージャム
	牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
エネルギー	634kcal	464kcal	456kcal	496kcal	439kcal	431kcal	479kcal
昼	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(冬瓜、貝割れ)	味噌汁(白菜、うずまき麩)	中華スープ(春雨、きくらげ)	味噌汁(キャベツ、豆苗)	味噌汁(じゃが芋、ほうれん草)	味噌汁(大根、大根葉)	すまし汁(とろろ昆布、三つ葉)
	フルーツ(バナナ)	コンポート(マンゴー缶)	漬物(つぼ漬)	佃煮	フルーツ(みかん)	フルーツ(バナナ)	コンポート(黄桃缶)
	Aぶりのつけ焼き	A鶏肉のごま炒め	A麻婆豆腐	A豚肉の葱塩炒め	A鶏肉のごま醤油焼き	Aけんちんうどん	A赤魚の照焼き
	B鶏肉の甘煮	Bツナ野菜の卵焼き	Bさわらの梅肉焼き	Bさけ丼	Bフライ盛り合わせ	B鰯の山椒焼き	B豚肉のきのこソースかけ
	青菜炒め	がんもの含め煮	いんげんの煮浸し	さつま芋の煮物	切干大根の炒り煮	えびしゅうまい	ジャーマンポテト
	酢の物	ポン酢和え	オニオンサラダ	青梗菜のお浸し	なす生姜和え	しろなの錦糸和え	ほうれん草和え
	Aエネルギー	519kcal	496kcal	558kcal	512kcal	540kcal	881kcal
	Bエネルギー	473kcal	540kcal	492kcal	418kcal	660kcal	519kcal
	520kcal	573kcal					
おやつ	きなこムース・牛乳	ピーチゼリー・牛乳	チョコパン・牛乳	パンケーキ・牛乳	せんべい・牛乳	杏仁ムース・ジョア	パインゼリー・牛乳
おやつエネルギー	127kcal	110kcal	172kcal	124kcal	133kcal	129kcal	110kcal
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(かぶ、大根葉)	味噌汁(玉ねぎ、若布)	コンソメスープ(かぶ、かぶの葉)	すまし汁(花麩、貝割れ)	味噌汁(きぬさや、揚げ)	味噌汁(玉ねぎ、かぶの葉)	ワンタンスープ
	肉豆腐	白身魚の揚げ煮	鶏肉のクリーム煮	鯖の味噌煮	ぶりの塩麴焼き	厚揚げとえびの野菜炒め	かに玉風
	かぼちゃの甘煮	しろなのピーナッツ和え	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	二色和え
	漬物(青しその実漬)	漬物(胡瓜漬)	コンポート(カクテル缶)	コンポート(パイン缶)	漬物(桜大根漬け)	漬物(胡瓜漬)	ザーサイ
エネルギー	491kcal	457kcal	501kcal	457kcal	450kcal	422kcal	505kcal

