



週間予定献立表



日付	12月14日	12月15日	12月16日	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日
曜日	日	月	火	水	木	金	土
朝	さつまいも粥	御飯	御飯	麦御飯	御飯	バターロール	うめしらす粥
	味噌汁(おつゆ麩、かぶ)	味噌汁(じゃが芋、大根葉)	味噌汁(冬瓜、かぶの葉)	味噌汁(しめじ、白菜)	味噌汁(里芋、揚げ)	コンソメスープ(小松菜、大根)	味噌汁(畑菜、麩)
	さつまあげの甘辛煮	絹揚げのねぎあんかけ	いわし蒲焼	ミートボール(甘酢)	野菜ソテー	オムレツ	つみれの含め煮
	茄子のお浸し	ほうれん草サラダ	白菜とカニカマ和え	春菊の磯和え	しろ菜のごま醤油和え	人参サラダ	オクラのナメ茸和え
	牛乳	のり佃煮	ふりかけ(しそ)	たいみそ	ふりかけ(さけ)	いちごジャム	牛乳
		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
エネルギー	448kcal	450kcal	445kcal	451kcal	447kcal	422kcal	405kcal
昼	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	コンソメスープ(マッシュルーム、人参)	味噌汁(なめこ、豆腐)	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、ねぎ)	味噌汁(若布、豆苗)	中華スープ
	コンポート(洋梨缶)	フルーツ(バナナ)	コンポート(みかん缶)	コンポート(洋梨缶)	コンポート(カクテル缶)	コンポート(黄桃缶)	漬物(赤胡瓜漬)
	Aミートローフ	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
	B白身魚のカレー風 味焼き	Bめだいの照焼き	Bホキのソテーオニ オンソースかけ	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
	マカロニソテー	五目野菜炒め	カニクリーミーコロッケ	炒り豆腐	れんこん炒め	青梗菜の炒め物	大根の煮物
	フレッシュサラダ	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	茄子の中華和え	白菜の昆布和え	いんげんのわさび和え
	570kcal	546kcal	684kcal	528kcal	745kcal	497kcal	472kcal
Aエネルギー							
Bエネルギー	472kcal	525kcal	575kcal	662kcal	583kcal	422kcal	532kcal
おやつ	酒饅頭・牛乳	プリン・牛乳	抹茶ゼリー・牛乳	ぽたぽた焼き・牛乳	黒糖饅頭・牛乳	メロンゼリー・牛乳	スイスロール・ジョア
おやつエネルギー	139kcal	123kcal	122kcal	114kcal	153kcal	111kcal	187kcal
夕	御飯	菜飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(冬瓜、豆苗)	味噌汁(きぬさや、わかめ)	中華スープ	すまし汁(卵、三つ葉)	味噌汁(南瓜、ねぎ)	味噌汁(豆腐、三つ葉)	すまし汁(はんぺん、貝割れ)
	かれいのおろし煮	おでん	えび玉あんかけ	豚肉のゆず醤油炒め	たらのマヨ焼き	豚肉の生姜焼き	赤魚のみりん焼き
	きんぴらごぼう	小松菜バター炒め	おかか和え	マカロニサラダ	焼きビーフン	さつま芋のレモン煮	なすの味噌炒め
	漬物(高菜漬け)	漬物(つぼ漬け)	佃煮	胡瓜和え	漬物(しば漬)	漬物(桜大根)	フルーツ(りんご)
エネルギー	429kcal	420kcal	414kcal	548kcal	483kcal	505kcal	493kcal

