



# 今週の献立



|   | 11月27日(月)   | 11月28日(火)   | 11月29日(水)  | 11月30日(木)   | 12月01日(金)   | 12月02日(土)  | 12月03日(日)   |
|---|---|---|--|---|---|--|---|
| 朝 | ご飯<br>さつま揚げ入り野菜炒め<br>春菊のお浸し<br>ふりかけ<br>牛乳<br>味噌汁(おくら)               | チョココネ<br>チーズ入りスクランブルエッグ<br>コールスローサラダ<br>りんごジュース<br>コンソメスープ(魚肉ソーセージ)   | ご飯<br>あじつみれと野菜の煮物<br>小松菜のピーナッツ和え<br>ふりかけ<br>牛乳<br>味噌汁(南瓜)      | ご飯<br>車麩の卵とじ<br>長芋のわさび酢和え<br>のり佃煮<br>牛乳<br>清汁(なると)      | ご飯<br>和風野菜炒め<br>春菊と桜エビのお浸し<br>あみ佃煮<br>牛乳<br>味噌汁(もやし)    | 食パン<br>オムレツ<br>チーズサラダ<br>ジョア<br>コンソメスープ                              | ご飯<br>がんもの煮物<br>小松菜のわさび醤油<br>ふりかけ<br>牛乳<br>味噌汁(なめこ)     |
|   | I補給 - 435   | I補給 - 579   | I補給 - 500  | I補給 - 478   | I補給 - 462   | I補給 - 471  | I補給 - 474   |
|   | たんぱく質 脂質 17.4 11.1  | たんぱく質 脂質 17.7 26  | たんぱく質 脂質 20.6 14.3   | たんぱく質 脂質 20 12.4  | たんぱく質 脂質 20.5 11.4                                      | たんぱく質 脂質 19.8 15.5   | たんぱく質 脂質 19.7 14.3                                      |
|   | 塩分 2.1  | 塩分 2.9  | 塩分 2.1   | 塩分 2.4  | 塩分 2.9  | 塩分 2   | 塩分 2.2  |
| 昼 | ご飯<br>カラスカレイのピカタ<br>チーズジャーマンポテト<br>アスパラサラダ<br>フルーツ<br>コンソメスープ(かにかま) | ご飯<br>鶏肉のおろしポン酢かけ<br>レンコンとこんにゃくの炒め物<br>チンゲン菜の辛子醤油<br>フルーツ<br>味噌汁(しめじ) | 寿司<br>ブロッコリーとささみの柚子胡椒<br>あんみつ<br>清汁(紅白はんぺん)                    | ご飯<br>麻婆茄子<br>チンゲン菜の華風炒め<br>春雨サラダ<br>フルーツ<br>中華スープ(もやし) | ご飯<br>赤魚の粕漬け<br>切り昆布の煮物<br>いんげんの生姜お浸し<br>フルーツ<br>吉野汁    | 麦めし<br>豚肉と茄子の柚子こしょう焼き<br>生揚げとかぶの煮物<br>もやしのゆかり和え<br>フルーツ<br>味噌汁(さつま芋) | ご飯<br>芙蓉蟹<br>野菜の中華炒め<br>ひじきと人参のマリネ<br>フルーツ<br>中華スープ(春雨) |
|   | I補給 - 529   | I補給 - 443   | I補給 - 455  | I補給 - 430   | I補給 - 361   | I補給 - 575  | I補給 - 431   |
|   | たんぱく質 脂質 19.9 18.9  | たんぱく質 脂質 17.6 10.4  | たんぱく質 脂質 31.4 5.6  | たんぱく質 脂質 14.6 9.8                                       | たんぱく質 脂質 16.6 3.7                                       | たんぱく質 脂質 21.9 20   | たんぱく質 脂質 11.3 13.5                                      |
|   | 塩分 2.5  | 塩分 1.8  | 塩分 2.3   | 塩分 2.2  | 塩分 2.5  | 塩分 2.2   | 塩分 2.5  |
| 間 | 抹茶ゼリー   | 厚切りカットバウム<br>(チョコ)  | 栗カステラまんじゅう   | 手作りカップケーキ   | ミニたいやき  | オレンジケーキ  | 牛乳カステラ  |
|   | I補給 - 74  | I補給 - 87  | I補給 - 65   | I補給 - 90  | I補給 - 47  | I補給 - 82   | I補給 - 51  |
|   | たんぱく質 脂質 0.4 0  | たんぱく質 脂質 1.7 4.6  | たんぱく質 脂質 1.5 0.3   | たんぱく質 脂質 1.5 5.8  | たんぱく質 脂質 1.2 0.2  | たんぱく質 脂質 1.4 3.3   | たんぱく質 脂質 1.2 0.7  |
|   | 塩分 0  | 塩分 0  | 塩分 0   | 塩分 0.1  | 塩分 0  | 塩分 0.1   | 塩分 0  |
| 夕 | 中華丼<br>かぶのピリ辛炒め<br>もやしと青菜のナムル<br>中華スープ(春雨)                          | 麦めし<br>鯖の韓国風つけ焼き<br>人参金平<br>即席漬け(白菜)<br>清汁(赤小板)                       | ご飯<br>チキンのトマトソース煮<br>アスパラとヤングコーンのソテー<br>野菜のマリネ<br>コンソメスープ(もやし) | ご飯<br>秋刀魚の塩焼<br>五目ひじき煮<br>即席漬け(キャベツ)<br>味噌汁(おくら)        | ご飯<br>ハンバーグデミソースかけ<br>ほうれん草ソテー<br>ごぼうサラダ<br>コンソメスープ(白菜) | ご飯<br>メルルーサの野菜あんかけ<br>大学南瓜<br>キャベツのもみ漬け<br>清汁(春菊)                    | ご飯<br>鶏肉のディンプル風<br>えびとアスパラのカレーソテー<br>タラモサラダ<br>マカロニスープ  |
|   | I補給 - 428   | I補給 - 508   | I補給 - 370  | I補給 - 518   | I補給 - 497   | I補給 - 408  | I補給 - 443   |
|   | たんぱく質 脂質 13.1 14.7  | たんぱく質 脂質 19.8 12.3  | たんぱく質 脂質 18.3 5.9  | たんぱく質 脂質 22.7 20.8                                      | たんぱく質 脂質 17 16.2  | たんぱく質 脂質 16 4.8  | たんぱく質 脂質 25.6 9.5                                       |
|   | 塩分 3.3  | 塩分 2.2  | 塩分 1.8   | 塩分 2.1  | 塩分 3.1  | 塩分 2.1   | 塩分 2.4  |

※都合により献立を変更させていただく場合もあります。





# 今週の献立



|   | 12月 04日 (月)   | 12月 05日 (火)  | 12月 06日 (水)  | 12月 07日 (木)  | 12月 08日 (金)  | 12月 09日 (土)   | 12月 10日 (日)  |
|---|---|--|--|--|--|---|--|
| 朝 | ロールパン<br>ベーコン入りスクランブルエッグ<br>大根サラダ<br>乳酸菌飲料<br>コンソメスープ(いんげん) | ご飯<br>さつま揚げ入り野菜炒め<br>納豆<br>漬け物(高菜)<br>牛乳<br>清汁(はんぺん) | ご飯<br>きのこ豆腐の旨煮<br>キャベツのお浸し<br>ふりかけ<br>牛乳<br>清汁(とろろ昆布)            | ご飯<br>和風炒り煮<br>小松菜のなめ茸和え<br>ねり梅<br>牛乳<br>味噌汁(おくら)          | チョココロネ<br>ミートオムレツ<br>シルバーサラダ<br>ジョア<br>コンソメスープ(チンゲン菜)  | ご飯<br>揚げボールと根菜の含め煮<br>とろろ<br>漬け物(桜大根)<br>牛乳<br>清汁(はんぺん)   | ご飯<br>高野豆腐卵とし<br>チンゲン菜の和え物<br>ふりかけ<br>牛乳<br>味噌汁(にら)            |
|   | 1食分 - 467   | 1食分 - 481  | 1食分 - 437  | 1食分 - 441  | 1食分 - 514  | 1食分 - 450   | 1食分 - 484  |
|   | たんぱく質 脂質 17.3 18  | たんぱく質 脂質 21.3 14                                     | たんぱく質 脂質 18.1 10.8   | たんぱく質 脂質 18.7 10.3   | たんぱく質 脂質 17.2 20.8                                     | たんぱく質 脂質 16.9 9.4   | たんぱく質 脂質 21.4 15.2   |
|   | 塩分 2.2  | 塩分 2.4   | 塩分 2.3   | 塩分 2.2   | 塩分 2.9   | 塩分 2.4  | 塩分 2.3   |
| 昼 | ご飯<br>のし鶏のやまかけ<br>里芋の揚げ煮<br>トマトのみぞれ酢<br>フルーツ<br>清汁(なると)     | 正油ラーメン<br>エビチリ<br>中華和え<br>フルーツ                       | ひじきご飯<br>ミートボール黒酢<br>大豆の甘辛煮<br>ささみと胡瓜のたらこマヨ和え<br>フルーツ<br>味噌汁(大根) | ご飯<br>鮭のムニエル<br>ジャーマンポテト<br>コーンサラダ<br>フルーツ<br>コンソメスープ(もやし) | ご飯<br>松風焼き<br>さつま芋の甘煮<br>オクラと大豆のしそ風味<br>フルーツ<br>清汁(舞茸) | ご飯<br>鱈の香味焼き<br>茄子のそぼろあん<br>ほうれん草の和風和え<br>フルーツ<br>味噌汁(かぶ) | ご飯<br>ポークチャップ<br>きのこのバターソテー<br>スイートサラダ<br>フルーツ<br>コンソメスープ(もやし) |
|   | 1食分 - 511   | 1食分 - 439  | 1食分 - 562  | 1食分 - 449  | 1食分 - 602  | 1食分 - 504   | 1食分 - 566  |
|   | たんぱく質 脂質 20.2 11  | たんぱく質 脂質 21.6 7.2                                    | たんぱく質 脂質 22.1 15.3   | たんぱく質 脂質 19.2 11.2   | たんぱく質 脂質 21.9 13.6                                     | たんぱく質 脂質 26.9 7.2   | たんぱく質 脂質 16.2 19.4   |
|   | 塩分 2.4  | 塩分 4   | 塩分 3.1   | 塩分 2.1   | 塩分 1.7   | 塩分 2.7  | 塩分 2.4   |
| 間 | 手作りパウンドケーキ  | どらやき   | エクレア   | 手作り苺ババロア   | ロールケーキ(コーヒー)   | もみじまんじゅう<br>(こしあん)  | 雪の宿  |
|   | 1食分 - 63  | 1食分 - 63   | 1食分 - 71   | 1食分 - 74   | 1食分 - 69   | 1食分 - 70  | 1食分 - 83   |
|   | たんぱく質 脂質 1.9 1.1  | たんぱく質 脂質 1.6 0.7                                     | たんぱく質 脂質 2.1 3.4   | たんぱく質 脂質 1.4 3.4   | たんぱく質 脂質 1.2 2.3                                       | たんぱく質 脂質 1.6 0.4  | たんぱく質 脂質 1 2.9   |
|   | 塩分 0  | 塩分 0   | 塩分 0.1   | 塩分 0   | 塩分 0.1   | 塩分 0  | 塩分 0.3   |
| 夕 | 麦めし<br>鯖の南部焼き<br>茎わかめの煮物<br>ほうれん草と大豆の白和え<br>味噌汁(かぶ)         | ご飯<br>治部煮<br>人参しりしり<br>ひじきの胡麻ドレ<br>味噌汁(白菜)           | ご飯<br>たらこのピザチーズ焼き<br>ベーコンとなすのソテー<br>アスパラサラダ<br>コンソメスープ(じゃが芋)     | 親子丼<br>けんちん煮<br>黒豆<br>清汁(たけのこ)                             | 麦めし<br>鯖のおろし煮<br>れんこんしらす炒め<br>春菊の磯辺和え<br>味噌汁(南瓜)       | ご飯<br>チキンのきのこソース<br>アスパラのソテー<br>カニ風味サラダ<br>コンソメスープ(小松菜)   | ご飯<br>カレーの照煮<br>人参金平<br>ひじき入り白菜浅漬<br>清汁(赤小板)                   |
|   | 1食分 - 558   | 1食分 - 470  | 1食分 - 401  | 1食分 - 459  | 1食分 - 453  | 1食分 - 394   | 1食分 - 390  |
|   | たんぱく質 脂質 26.5 19.7  | たんぱく質 脂質 22.9 9.8                                    | たんぱく質 脂質 20.4 11.1   | たんぱく質 脂質 23 9.5  | たんぱく質 脂質 21.3 8.7                                      | たんぱく質 脂質 21.5 9   | たんぱく質 脂質 15.2 8.3  |
|   | 塩分 4  | 塩分 2   | 塩分 2   | 塩分 2.7   | 塩分 2.2   | 塩分 2.6  | 塩分 2.4   |

※都合により献立を変更させていただく場合もあります。





# 今週の献立



|   | 12月 11日 (月)   |    |      |      | 12月 12日 (火)  |    |      |      | 12月 13日 (水)   |    |      |      | 12月 14日 (木)  |    |      |      | 12月 15日 (金)   |    |      |      | 12月 16日 (土)   |    |      |      | 12月 17日 (日)  |    |      |      |
|---|---|----|------|------|--|----|------|------|---|----|------|------|--|----|------|------|---|----|------|------|---|----|------|------|--|----|------|------|
| 朝 | 食パン<br>目玉焼き<br>マカロニサラダ<br>ジョア<br>パンプキンポターージュ          |    |      |      | ご飯<br>車麩と野菜の煮物<br>胡瓜甘酢漬け<br>のり佃煮<br>牛乳<br>清汁(たけのこ) |    |      |      | ロールパン<br>ウインナー入り野菜ソテー<br>ツナサラダ<br>ジョア<br>コンソメスープ(じゃが芋)            |    |      |      | ご飯<br>豆腐の中華風炒め煮<br>もやしの辛子醤油<br>ふりかけ<br>牛乳<br>清汁(とろろ昆布) |    |      |      | ご飯<br>車麩と野菜の含め煮<br>白菜のしその実和え<br>ねり梅<br>牛乳<br>味噌汁(さつま芋)                    |    |      |      | ご飯<br>はんぺんの卵とし<br>長芋のポン酢かけ<br>のり佃煮<br>牛乳<br>味噌汁(おくら)              |    |      |      | ご飯<br>さつま揚げの煮付け<br>いんげんのきなこ和え<br>ふりかけ<br>牛乳<br>味噌汁(なす)               |    |      |      |
|   | I補給 - 608   |    |      |      | I補給 - 445  |    |      |      | I補給 - 434   |    |      |      | I補給 - 441  |    |      |      | I補給 - 475   |    |      |      | I補給 - 493   |    |      |      | I補給 - 466  |    |      |      |
|   | たんぱく質   | 脂質 | 26   | 20.8 | たんぱく質  | 脂質 | 17.1 | 11.9 | たんぱく質   | 脂質 | 20.2 | 12.5 | たんぱく質  | 脂質 | 20.3 | 11   | たんぱく質   | 脂質 | 17.3 | 12.1 | たんぱく質   | 脂質 | 20   | 13.8 | たんぱく質  | 脂質 | 18.7 | 10.8 |
|   | 塩分  |    | 2.7  |      | 塩分   |    | 2.1  |      | 塩分  |    | 2.4  |      | 塩分   |    | 2.7  |      | 塩分  |    | 2.2  |      | 塩分  |    | 2.1  |      | 塩分   |    | 2.5  |      |
| 昼 | ご飯<br>鯖の味噌煮<br>卵の花炒り<br>いんげんの生姜お浸し<br>フルーツ<br>清汁(しめじ) |    |      |      | バターライス<br>クリームシチュー<br>温野菜サラダ<br>フルーツポンチ<br>りんごジュース |    |      |      | ご飯<br>メルルーサの照り焼き<br>キャベツの和風炒め<br>れんこんとひじきの梅風味<br>フルーツ<br>清汁(たけのこ) |    |      |      | 牛丼<br>人参の甘酢炒め<br>春菊なめ茸和え<br>フルーツ<br>味噌汁(なす)            |    |      |      | ご飯<br>ほうれん草とベーコンのキッシュ<br>えびとヤングコーンのソテー<br>レタスサラダ<br>フルーツ<br>コンソメスープ(キャベツ) |    |      |      | 赤飯<br>かれいの揚げ煮<br>大根ホタテあんかけ<br>ほうれん草とささみの生姜醤油<br>フルーツ<br>清汁(海老ボール) |    |      |      | ご飯<br>豚肉のガーリック炒め<br>ブロッコリーとしめじソテー<br>白菜サラダ<br>フルーツ<br>コンソメスープ(チンゲン菜) |    |      |      |
|   | I補給 - 491   |    |      |      | I補給 - 524  |    |      |      | I補給 - 427   |    |      |      | I補給 - 559  |    |      |      | I補給 - 491   |    |      |      | I補給 - 470   |    |      |      | I補給 - 491  |    |      |      |
|   | たんぱく質   | 脂質 | 22.7 | 12.2 | たんぱく質  | 脂質 | 13.8 | 13.5 | たんぱく質   | 脂質 | 18.4 | 6.9  | たんぱく質  | 脂質 | 15.6 | 18.1 | たんぱく質   | 脂質 | 19.3 | 18.6 | たんぱく質   | 脂質 | 23.6 | 11.6 | たんぱく質  | 脂質 | 16.8 | 17.9 |
|   | 塩分  |    | 2.5  |      | 塩分   |    | 2.2  |      | 塩分  |    | 2.6  |      | 塩分   |    | 2.4  |      | 塩分  |    | 2.7  |      | 塩分  |    | 2.8  |      | 塩分   |    | 1.9  |      |
| 間 | メープルドーナッツ   |    |      |      | 厚切りカットバウム  |    |      |      | 手作りプリン  |    |      |      | やわらか団子   |    |      |      | 手作りフレンチトースト   |    |      |      | ホワイトクリームブッセ   |    |      |      | たまごロールケーキ  |    |      |      |
|   | I補給 - 78  |    |      |      | I補給 - 87   |    |      |      | I補給 - 28  |    |      |      | I補給 - 42   |    |      |      | I補給 - 89  |    |      |      | I補給 - 67  |    |      |      | I補給 - 69   |    |      |      |
|   | たんぱく質   | 脂質 | 1.7  | 2.3  | たんぱく質  | 脂質 | 1.7  | 4.6  | たんぱく質   | 脂質 | 1.4  | 1    | たんぱく質  | 脂質 | 0.9  | 0.1  | たんぱく質   | 脂質 | 3.1  | 2.5  | たんぱく質   | 脂質 | 1.1  | 3.4  | たんぱく質  | 脂質 | 1.2  | 3.8  |
|   | 塩分  |    | 0.1  |      | 塩分   |    | 0    |      | 塩分  |    | 0    |      | 塩分   |    | 0.1  |      | 塩分  |    | 0.2  |      | 塩分  |    | 0    |      | 塩分   |    | 0.1  |      |
| 夕 | ご飯<br>肉野菜炒め<br>はんぺんと野菜の煮物<br>茄子の胡麻酢風味<br>味噌汁(じゃが芋)    |    |      |      | 麦めし<br>白身魚のすり身蒸し<br>大学芋<br>トマトの和風ドレ<br>味噌汁(おくら)    |    |      |      | ご飯<br>豚肉のおろしポン酢かけ<br>南瓜の含め煮<br>まさご和え<br>味噌汁(小松菜)                  |    |      |      | ご飯<br>たらひのピカタ<br>ポークビーンズ<br>ミックスローサラダ<br>マカロニスープ       |    |      |      | ご飯<br>揚げ出し豆腐の野菜あん<br>がんもとふきの煮物<br>黒豆<br>清汁(はんぺん)                          |    |      |      | ご飯<br>青椒肉絲<br>チンゲン菜の華風炒め<br>春雨サラダ<br>中華スープ(かにかま)                  |    |      |      | 麦めし<br>赤魚の塩焼き<br>里芋と舞茸の煮付け<br>小松菜の炒りたらこ和え<br>豚汁                      |    |      |      |
|   | I補給 - 534   |    |      |      | I補給 - 491  |    |      |      | I補給 - 490   |    |      |      | I補給 - 557  |    |      |      | I補給 - 522   |    |      |      | I補給 - 493   |    |      |      | I補給 - 470  |    |      |      |
|   | たんぱく質   | 脂質 | 19.9 | 19.1 | たんぱく質  | 脂質 | 19.6 | 4.9  | たんぱく質   | 脂質 | 20.2 | 14.7 | たんぱく質  | 脂質 | 26.7 | 16.2 | たんぱく質   | 脂質 | 19.8 | 16.3 | たんぱく質   | 脂質 | 17   | 20   | たんぱく質  | 脂質 | 24   | 9.7  |
|   | 塩分  |    | 2.4  |      | 塩分   |    | 1.5  |      | 塩分  |    | 2.3  |      | 塩分   |    | 2.5  |      | 塩分  |    | 2.5  |      | 塩分  |    | 2.6  |      | 塩分   |    | 2.5  |      |

※都合により献立を変更させていただく場合もあります。





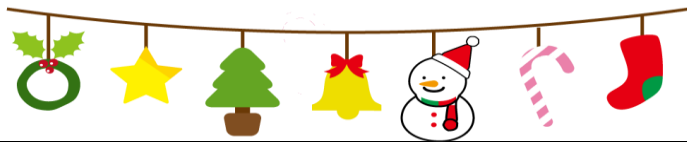
# 今週の献立



|   | 12月 18日 (月)   | 12月 19日 (火)  | 12月 20日 (水)   | 12月 21日 (木)   | 12月 22日 (金)   | 12月 23日 (土)  | 12月 24日 (日)  |
|---|---|--|---|---|---|--|--|
| 朝 | ロールパン<br>チーズ入りスクランブルエッグ<br>カニ風味サラダ<br>ジョア<br>コンソメスープ(もやし)           | ご飯<br>チンゲン菜と生揚げの炒め物<br>納豆<br>漬け物(たくあん)<br>牛乳<br>味噌汁(玉ねぎ)                   | ご飯<br>じゃが芋としめじの炒り煮<br>小松菜胡麻よごし<br>ふりかけ<br>牛乳<br>味噌汁(にら) | クリームパン<br>カレースープ煮<br>アスパラの和風マヨサラダ<br>りんごジュース                | ご飯<br>沢煮椀風<br>キャベツの梅和え<br>ふりかけ<br>牛乳                                | あんぱん<br>ウイナー入り野菜ソテー<br>ブロッコリーサラダ<br>りんごジュース<br>コンソメスープ(白菜) | ご飯<br>肉じゃが<br>納豆<br>漬け物(しば漬け)<br>牛乳<br>味噌汁(なす)                   |
|   | エネルギー 406   | エネルギー 514  | エネルギー 476   | エネルギー 529   | エネルギー 396   | エネルギー 513  | エネルギー 588  |
|   | たんぱく質 脂質 20.2 12.3  | たんぱく質 脂質 22.7 16.8   | たんぱく質 脂質 18 13.2  | たんぱく質 脂質 17.5 19.9  | たんぱく質 脂質 14.4 9.3   | たんぱく質 脂質 15.1 14.8   | たんぱく質 脂質 23.2 19.6   |
|   | 塩分 2.1  | 塩分 1.6   | 塩分 1.9  | 塩分 2.7  | 塩分 1.5  | 塩分 2.8   | 塩分 1.8   |
| 昼 | ゆかり御飯<br>秋刀魚の塩焼き<br>大豆と切り干し大根の生姜味噌炒<br>長芋の磯辺和え<br>フルーツ<br>清汁(とろろ昆布) | ご飯<br>チキンのトマトソース煮<br>アスパラバター炒め<br>たらこときのこのマカロニサラダ<br>フルーツ<br>コンソメスープ(かにかま) | たぬきうどん<br>大根の吉野煮<br>トマトの和風和え<br>フルーツ                    | ご飯<br>鶏の唐揚げ<br>もやしの沢庵風味炒め<br>春菊とえのきの酢の物<br>フルーツ<br>味噌汁(なめこ) | いなり寿司<br>赤魚のかぶら蒸し<br>南瓜のいとこ煮<br>ささみとブロッコリーの柚子胡麻<br>フルーツ<br>清汁(はんぺん) | 麦めし<br>鶏肉のおろしポン酢かけ<br>人参のたらこ炒め<br>ひじきサラダ<br>フルーツ<br>吉野汁    | ご飯<br>秋刀魚の梅照り焼き<br>ふきと切り干し大根の炒め煮<br>ほうれん草の胡麻よごし<br>フルーツ<br>けんちん汁 |
|   | エネルギー 532   | エネルギー 458  | エネルギー 431   | エネルギー 446   | エネルギー 510   | エネルギー 515  | エネルギー 594  |
|   | たんぱく質 脂質 21.6 17.3  | たんぱく質 脂質 21.2 7.3  | たんぱく質 脂質 12.2 7.2                                       | たんぱく質 脂質 20.8 10.9  | たんぱく質 脂質 23.8 7.6   | たんぱく質 脂質 19.3 15.6   | たんぱく質 脂質 20.1 16   |
|   | 塩分 2.2  | 塩分 1.8   | 塩分 3.8  | 塩分 2.1  | 塩分 2.3  | 塩分 1.8   | 塩分 2.6   |
| 間 | 抹茶カステラ  | 手作りコーヒーゼリー   | 金時芋あんまんじゅう  | 手作りクッキー   | あんドーナツ  | 窯焼きチーズケーキ  | はちみつ丸ぼうろ   |
|   | エネルギー 65  | エネルギー 62   | エネルギー 103   | エネルギー 81  | エネルギー 94  | エネルギー 24   | エネルギー 42   |
|   | たんぱく質 脂質 2 1.1  | たんぱく質 脂質 0.7 1.8   | たんぱく質 脂質 2.3 0.6  | たんぱく質 脂質 1.2 4.1  | たんぱく質 脂質 2.7 2.4  | たんぱく質 脂質 0.9 8.4   | たんぱく質 脂質 0.9 0.3   |
|   | 塩分 0  | 塩分 0   | 塩分 0  | 塩分 0.1  | 塩分 0.1  | 塩分 0   | 塩分 0.2   |
| 夕 | ご飯<br>豚肉とごぼうの甘辛煮<br>かぶと油揚げの煮物<br>もやしと竹輪の大葉和え<br>味噌汁(さつま芋)           | ご飯<br>鯖の韓国風つけ焼き<br>炒り鶏<br>菊花和え<br>清汁(赤小板)                                  | ご飯<br>鶏肉のピカタ<br>キャベツソテー<br>マリネ<br>コンソメスープ(いんげん)         | 麦めし<br>鱈の幽庵焼き<br>ひじきとほうれん草の炒め物<br>白菜のお浸し<br>清汁(なると)         | ご飯<br>豚肉の甜麺醬焼き<br>もやしのソテー<br>拌三絲<br>かきたま汁                           | ご飯<br>たらのみりん焼き<br>小松菜とはんぺんの煮浸し<br>かぶの即席漬け<br>清汁(たけのこ)      | ご飯<br>もみの木ハンバーグ トマトソー<br>野菜ソテー<br>パンプキンサラダ<br>コンソメスープ(チンゲン菜)     |
|   | エネルギー 535   | エネルギー 543  | エネルギー 438   | エネルギー 397   | エネルギー 509   | エネルギー 301  | エネルギー 535  |
|   | たんぱく質 脂質 20.4 19.9  | たんぱく質 脂質 25.2 13.6   | たんぱく質 脂質 20.4 12  | たんぱく質 脂質 22.3 6.9   | たんぱく質 脂質 19.2 17.8  | たんぱく質 脂質 17.6 1.1  | たんぱく質 脂質 17.1 18.9   |
|   | 塩分 2.9  | 塩分 2.6   | 塩分 2.2  | 塩分 3.1  | 塩分 2.9  | 塩分 1.8   | 塩分 2.9   |

※都合により献立を変更させていただく場合もあります。





# 今週の献立



|   | 12月25日(月)  | 12月26日(火)  | 12月27日(水)   | 12月28日(木)                                 | 12月29日(金)   | 12月30日(土)   | 12月31日(日)  |
|---|--|--|---|---|---|---|--|
| 朝 | ご飯<br>あじつみれと野菜の煮物<br>白菜のゆかり和え<br>ふりかけ<br>牛乳<br>清汁(はんぺん)        | ご飯<br>竹輪と青菜の炒め物<br>とろろ<br>のり佃煮<br>牛乳<br>清汁(なると)        | 食パン<br>プレーンオムレツ<br>スパゲティーサラダ<br>ジョア<br>コーンスープ                       | ご飯<br>和風ポトフ<br>小松菜の辛子醤油<br>ふりかけ<br>牛乳     | ご飯<br>さんまのみぞれ煮<br>茄子のお浸し<br>漬物(たくあん)<br>牛乳<br>清汁(かにかま)      | ご飯<br>野菜炒め<br>胡瓜の梅カツオ<br>ふりかけ<br>牛乳<br>清汁(赤小板)        | ロールパン<br>ベーコンと南瓜のクリーム煮<br>ビーンズサラダ<br>ジョア                     |
|   | I補給 - 443  | I補給 - 443  | I補給 - 488   | I補給 - 447                                 | I補給 - 515   | I補給 - 436   | I補給 - 507  |
|   | たんぱく質 脂質 18.3 11.1   | たんぱく質 脂質 16.3 9.2                                      | たんぱく質 脂質 19.5 14.8  | たんぱく質 脂質 16.1 14.7                        | たんぱく質 脂質 21.1 17.7  | たんぱく質 脂質 17 11.5                                      | たんぱく質 脂質 18.1 17.7   |
|   | 塩分 2.2   | 塩分 2.3   | 塩分 1.8  | 塩分 1.5                                    | 塩分 2.2  | 塩分 2  | 塩分 2   |
| 昼 | サドウィッチ<br>タンドリーチキン<br>えびグラタン<br>シーザーサラダ<br>フルーツ<br>ブロッコリーポタージュ | 菜飯<br>アジフライ<br>昆布大豆<br>白菜のレモン醤油<br>フルーツ<br>味噌汁(もやし)    | ご飯<br>焼き豆腐のしぐれ煮<br>じゃがいもと桜海老の和風炒め<br>たくあんの切りごま和え<br>フルーツ<br>味噌汁(大根) | 山菜おろしそば<br>かぶのカニあんかけ<br>長芋のわさび酢和え<br>フルーツ | 麦めし<br>メンチカツ<br>カリフラワーの薄くす煮<br>ごぼうのゆず風味<br>フルーツ<br>味噌汁(なめこ) | カレーライス<br>ツナサラダ<br>フルーツヨーグルト<br>コンソメスープ(チンゲン菜)        | ご飯<br>鯖の塩焼き<br>厚揚げのそぼろあん<br>ひじきとささみのごま和え<br>フルーツ<br>味噌汁(もやし) |
|   | I補給 - 754  | I補給 - 504  | I補給 - 493   | I補給 - 407                                 | I補給 - 533   | I補給 - 603   | I補給 - 584  |
|   | たんぱく質 脂質 39.7 31.7   | たんぱく質 脂質 21.9 13.3                                     | たんぱく質 脂質 20.1 15.4  | たんぱく質 脂質 15.8 2.1                         | たんぱく質 脂質 19.2 10.7  | たんぱく質 脂質 15.8 23.5                                    | たんぱく質 脂質 32.4 22.9   |
|   | 塩分 4.5   | 塩分 2.2   | 塩分 2.3  | 塩分 3.2                                    | 塩分 2.9  | 塩分 3.7  | 塩分 1.7   |
| 間 | クリスマスケーキ   | 黒糖カステラ   | 手作りあんこパイ  | もみじまんじゅう<br>(クリーム)                        | 手作りデザートぶどうムース   | 人形焼き(くりあん)  | 窯焼きミルクケーキ  |
|   | I補給 - 101  | I補給 - 67   | I補給 - 71  | I補給 - 70                                  | I補給 - 13  | I補給 - 65  | I補給 - 48   |
|   | たんぱく質 脂質 2.4 4.1   | たんぱく質 脂質 1.5 0.9                                       | たんぱく質 脂質 1.3 2.8  | たんぱく質 脂質 1.6 0.4                          | たんぱく質 脂質 0.3 0  | たんぱく質 脂質 1.5 0.3                                      | たんぱく質 脂質 0.9 2.6   |
|   | 塩分 0.1   | 塩分 0   | 塩分 0  | 塩分 0                                      | 塩分 0.1  | 塩分 0  | 塩分 0.1   |
| 夕 | ご飯<br>ホキの粕漬け<br>炒り豆腐<br>春菊の辛子醤油<br>味噌汁(にら)                     | ご飯<br>豚肉のマスタード焼き<br>茄子のソテー<br>レタスサラダ<br>コンソメスープ(ほうれん草) | 麦めし<br>シルバーの西京焼き<br>ふきと油揚げの煮物<br>ほうれん草のお浸し<br>清汁(麩)                 | ご飯<br>八宝菜<br>焼売<br>もやしの中華ドレ<br>中華スープ(にら)  | ご飯<br>スパニッシュオムレツ<br>アスパラと海老のソテー<br>人参サラダ<br>コンソメスープ(もやし)    | 麦めし<br>赤魚の刻み昆布あんかけ<br>レンコンとこんにゃくの炒め物<br>黒豆<br>味噌汁(なす) | ご飯<br>天ぷら(3種)<br>ふろふき蕪<br>即席漬け(白菜)<br>清汁(年越しそば)              |
|   | I補給 - 369  | I補給 - 504  | I補給 - 421   | I補給 - 532                                 | I補給 - 469   | I補給 - 469   | I補給 - 461  |
|   | たんぱく質 脂質 20.9 5  | たんぱく質 脂質 18.4 22.3                                     | たんぱく質 脂質 22.3 10.2  | たんぱく質 脂質 20.8 18.9                        | たんぱく質 脂質 17.3 13.6  | たんぱく質 脂質 21.9 8.3                                     | たんぱく質 脂質 9.5 12  |
|   | 塩分 1.7   | 塩分 1.6   | 塩分 1.9  | 塩分 2.3                                    | 塩分 3.2  | 塩分 2.1  | 塩分 1.3   |



※都合により献立を変更させていただく場合もあります。

株式会社メフォス