



週 間 献 立 表（常菜食）

気温がぐっと下がり雪も降り始め、季節が冬に変わりましたね。
 今週は寒い冬に体温まるメニューとして
 『五目にゅうめん』を献立に組み込みました。
 鶏肉、椎茸、ほうれん草、揚げ、蒲鉾を具材にトッピングする予定です。



	11月29日（月）	11月30日（火）	12月1日（水）	12月2日（水）	12月3日（水）	12月4日（水）	12月5日（水）
朝	米飯 味噌汁 じゃが芋の煮物 ツナマヨ和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 たまご豆腐 魚肉ソーセージとブロッコリー炒め 佃煮 牛乳	米飯 味噌汁 ゆばひろ煮 玉葱サラダ ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 野菜炒め 豆腐サラダ 漬物 牛乳	米飯 味噌汁 チキンボール煮 マカロニサラダ ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 スクランブルエッグ チンゲン菜の野菜炒め のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁 納豆 ほうれん草の鰹そぼろ和え おろししそ和え 牛乳
	I礼㊦ - 507kcal	I礼㊦ - 473kcal	I礼㊦ - 497kcal	I礼㊦ - 485kcal	I礼㊦ - 540kcal	I礼㊦ - 486kcal	I礼㊦ - 489kcal
昼	米飯 味噌汁 玉子ときくらげの炒め物 すり身のふんわり揚げ ほうれん草めんつゆ和え ヨーグルトムース	米飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き いんげんのエスニック炒め 春雨サラダ フルーツ(黄桃缶)	ひじきの炊き込みご飯 味噌汁 おでん 竹の子土佐炒め 小松菜の韓国風 フルーツ(みかん缶)	五目にゅうめん コーンコロッケ 塩昆布和え いちごゼリー	米飯 味噌汁 豚肉カレー醤油炒め 切干大根炒り煮 ザーサイ和え フルーツ(りんご缶)	米飯 味噌汁 メヌケの菜種焼き なすのオイスター炒め 春菊のピーナツ和え 黒糖まんじゅう	米飯 味噌汁 ポークチャップ がんものコンソメ煮 ドレッシング和え フルーツ(マンゴー缶)
	I礼㊦ - 533kcal	I礼㊦ - 460kcal	I礼㊦ - 513kcal	I礼㊦ - 472kcal	I礼㊦ - 507kcal	I礼㊦ - 542kcal	I礼㊦ - 538kcal
夕	米飯 豆腐の和風八宝菜風 チンゲン菜ソテー 漬物	米飯 さば生姜焼き かぶと豚バラの煮物 白和え	米飯 ほっけフライ なすけチャップ炒め 大根サラダ	米飯 かに玉 カリフラワーとハムのソテー 白菜の中華風ごま和え	米飯 白身魚のタルタルソース焼き キャベツバター醤油炒め ブロッコリーのサラダ	米飯 鶏肉のみそ漬け焼き 里芋ごまだれかけ オクラポン酢和え	米飯 赤魚の塩麹焼き さつま芋レモン煮 キャベツさっぱり和え
	I礼㊦ - 399kcal	I礼㊦ - 492kcal	I礼㊦ - 438kcal	I礼㊦ - 439kcal	I礼㊦ - 430kcal	I礼㊦ - 374kcal	I礼㊦ - 395kcal
合計	I礼㊦ - 1439kcal 蛋白質 55.7g 食塩 7.5g	I礼㊦ - 1425kcal 蛋白質 58.7g 食塩 8.4g	I礼㊦ - 1448kcal 蛋白質 56.7g 食塩 8.3g	I礼㊦ - 1396kcal 蛋白質 52.3g 食塩 7.9g	I礼㊦ - 1477kcal 蛋白質 56.7g 食塩 6.5g	I礼㊦ - 1402kcal 蛋白質 53.2g 食塩 7g	I礼㊦ - 1422kcal 蛋白質 60.9g 食塩 6.8g

週 間 献 立 表（軟菜食）

	11月29日（月）	11月30日（火）	12月1日（水）	12月2日（水）	12月3日（水）	12月4日（水）	12月5日（水）
朝	お粥 味噌汁 じゃが芋の煮物 ツナマヨ和え ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 たまご豆腐 魚肉ソーセージとブロッコリー炒め のり佃煮 牛乳	お粥 味噌汁 ゆばひろ煮 玉葱サラダ ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 野菜炒め 豆腐サラダ たいみそ 牛乳	お粥 味噌汁 チキンボール煮 マカロニサラダ ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 スクランブルエッグ チンゲン菜の野菜炒め のり佃煮 牛乳	お粥 味噌汁 納豆 ほうれん草の鰹そぼろ和え おろししそ和え 牛乳
	Iエネルギー - 507kcal	Iエネルギー - 470kcal	Iエネルギー - 497kcal	Iエネルギー - 512kcal	Iエネルギー - 540kcal	Iエネルギー - 486kcal	Iエネルギー - 489kcal
昼	お粥 味噌汁 肉団子のガラスープ煮 ほうれん草めんつゆ和え のり佃煮 ヨーグルトムース	お粥 味噌汁 のし焼き いんげんのエスニック炒め うめびしお フルーツ（マンゴー缶）	さけ粥 味噌汁 おでん 小松菜の韓国風 煮豆 フルーツ（みかん缶）	五目にゆうめん じゃが芋クリーム煮 おかか和え いちごゼリー	お粥 味噌汁 ハンバーグ 大根炒り煮 うめびしお フルーツ（白桃缶）	お粥 味噌汁 メヌケの菜種焼き 春菊のピーナツ和え たいみそ 吹雪まんじゅう	お粥 味噌汁 肉団子ケチャップ煮 がんものコンソメ煮 のり佃煮 フルーツ（マンゴー缶）
	Iエネルギー - 525kcal	Iエネルギー - 551kcal	Iエネルギー - 485kcal	Iエネルギー - 427kcal	Iエネルギー - 545kcal	Iエネルギー - 529kcal	Iエネルギー - 594kcal
夕	お粥 豆腐の和風八宝菜風 チンゲン菜ソテー うめびしお	お粥 メバル生姜焼き かぶと豚バラの煮物 白和え	お粥 ほっけムニエル なすケチャップ炒め 大根サラダ	お粥 かに玉 カリフラワーとハムのソテー 白菜の中華風ごま和え	お粥 白身魚のタルタルソース焼き キャベツバター醤油炒め ブロッコリーのサラダ	お粥 松風蒸し 里芋ごまだれかけ オクラポン酢和え	お粥 赤魚の塩麹焼き さつま芋レモン煮 キャベツさっぱり和え
	Iエネルギー - 405kcal	Iエネルギー - 424kcal	Iエネルギー - 380kcal	Iエネルギー - 417kcal	Iエネルギー - 422kcal	Iエネルギー - 505kcal	Iエネルギー - 386kcal
合計	Iエネルギー - 1437kcal	Iエネルギー - 1445kcal	Iエネルギー - 1362kcal	Iエネルギー - 1356kcal	Iエネルギー - 1507kcal	Iエネルギー - 1520kcal	Iエネルギー - 1469kcal
	蛋白質 52.5 g	蛋白質 56.8 g	蛋白質 53 g	蛋白質 51.3 g	蛋白質 56 g	蛋白質 53.9 g	蛋白質 59.8 g
	食塩 8.4 g	食塩 8.4 g	食塩 7.7 g	食塩 7.8 g	食塩 8 g	食塩 7.2 g	食塩 7.5 g

※食材の納入により献立内容が変更となる場合があります。

栄養管理課