

週 間 献 立 表 (常 菜 食)



今週は月に1度のカレーが提供予定となっています。
シーフードカレーにはえび、いか、あさりがお肉の代わりに入ります。
えびの色素成分であるアスタキサンチンは抗酸化作用があり
ビタミンCを豊富に含んでいるじゃが芋と一緒に摂ることで
UPするといわれています。



	12月13日 (月)	12月14日 (火)	12月15日 (水)	12月16日 (木)	12月17日 (金)	12月18日 (土)	12月19日 (日)
朝	米飯 味噌汁 魚河岸煮 オクラめんつゆ和え 漬物 牛乳	米飯 味噌汁 にしん梅煮 チンゲン菜バター醤油炒め たいみそ 牛乳	米飯 味噌汁 厚焼き玉子銀あんかけ 大根の煮物 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 納豆 絹揚げと野菜炒め 牛乳	米飯 味噌汁 いなりの煮物 大根サラダ ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 温泉たまご じゃこ炒め 煮豆 牛乳	米飯 味噌汁 豆腐チャンプルー いんげん味噌和え ふりかけ 牛乳
	I補給 - 518kcal	I補給 - 492kcal	I補給 - 490kcal	I補給 - 492kcal	I補給 - 488kcal	I補給 - 521kcal	I補給 - 523kcal
昼	米飯 味噌汁 赤魚の和風おろし さつま芋の甘煮 わさび和え フルーツ (りんご缶)	シーフードカレー スープ グリーンサラダ 福神漬 フルーツ (黄桃缶)	梅しそ鶏天うどん じゃが芋田舎煮 豆サラダ たい焼き	米飯 味噌汁 豚肉の塩麴炒め 茄子そぼろ炒め 甘酢和え 抹茶ムース	米飯 清し汁 さばの味噌煮 いんげんソテー 磯辺和え フルーツ (みかん缶)	米飯 味噌汁 肉野菜炒め かぶのかにあんかけ 味噌マヨサラダ いちごクレープ	米飯 味噌汁 メルルーサわさびマヨ焼き 里芋のごまだれかけ 焼き茄子 フルーツ (白桃缶)
	I補給 - 472kcal	I補給 - 465kcal	I補給 - 563kcal	I補給 - 558kcal	I補給 - 509kcal	I補給 - 562kcal	I補給 - 493kcal
夕	米飯 鶏肉の竜田焼き 中華炒め なすのお浸し	米飯 肉豆腐 ブロッコリーにんにく炒め 白菜なめし和え	米飯 マスの塩焼き キャベツのおかか煮 いんげん中華サラダ	米飯 野菜入りオムレツ カリフラワーの炒め物 オクラ生姜和え	米飯 松風焼き かぼちゃクリーム煮 春菊と人参の和え物	米飯 メヌケトマトソースがけ 白菜コンソメ煮 胡瓜とカリフラワーサラダ	米飯 かつとじ チンゲン菜のさっと煮 ツナサラダ
	I補給 - 416kcal	I補給 - 488kcal	I補給 - 372kcal	I補給 - 411kcal	I補給 - 435kcal	I補給 - 377kcal	I補給 - 478kcal
合計	I補給 - 1406kcal	I補給 - 1445kcal	I補給 - 1425kcal	I補給 - 1461kcal	I補給 - 1432kcal	I補給 - 1460kcal	I補給 - 1494kcal
	蛋白質 56.6g	蛋白質 53.9g	蛋白質 55g	蛋白質 61.1g	蛋白質 60.1g	蛋白質 60.5g	蛋白質 58.2g
	食塩 7.5g	食塩 7.6g	食塩 8.7g	食塩 7.8g	食塩 6.9g	食塩 7.1g	食塩 7.4g

週 間 献 立 表 (軟菜食)

	12月13日 (月)	12月14日 (火)	12月15日 (水)	12月16日 (木)	12月17日 (金)	12月18日 (土)	12月19日 (日)
朝	お粥 味噌汁 魚河岸煮 オクラめんつゆ和え うめびしお 牛乳	お粥 味噌汁 にしん梅煮 チンゲン菜バター醤油炒め たいみそ 牛乳	お粥 味噌汁 厚焼き玉子銀あんかけ 大根の煮物 ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 納豆 絹揚げと野菜炒め 牛乳	お粥 味噌汁 いなりの煮物 大根サラダ ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 温泉たまご じゃこ炒め 煮豆 牛乳	お粥 味噌汁 豆腐チャンプルー いんげん味噌和え ふりかけ 牛乳
	I補給 - 522kcal	I補給 - 492kcal	I補給 - 490kcal	I補給 - 492kcal	I補給 - 488kcal	I補給 - 528kcal	I補給 - 523kcal
昼	お粥 味噌汁 赤魚の和風おろし さつま芋の甘煮 のり佃煮 フルーツ (白桃缶)	お粥 スープ カレーシチュー ちくわサラダ うめびしお フルーツ (マンゴー缶)	とろろうどん じゃが芋田舎煮 トマトサラダ きなこプリン	お粥 味噌汁 小判蒸し 甘酢和え たいみそ 抹茶ムース	お粥 清し汁 かれの味噌煮 いんげんソテー のり佃煮 フルーツ(みかん缶)	お粥 味噌汁 肉団子ジンギスカン風 かぶのかにあんかけ うめびしお いちごフルーチェ	お粥 味噌汁 メルルーサわさびマヨ焼き 焼き茄子 たいみそ フルーツ(白桃缶)
	I補給 - 461kcal	I補給 - 467kcal	I補給 - 470kcal	I補給 - 565kcal	I補給 - 385kcal	I補給 - 552kcal	I補給 - 451kcal
夕	お粥 のし焼き 中華炒め なすのお浸し	お粥 肉豆腐 ブロッコリーにんにく炒め 白菜なめし和え	お粥 マスの塩焼き キャベツのおかか煮 いんげん中華サラダ	お粥 野菜入りオムレツ カリフラワーの炒め物 オクラ生姜和え	お粥 松風焼き かぼちゃクリーム煮 春菊と人参の和え物	お粥 メヌケトマトソースかけ 白菜コンソメ煮 胡瓜とカリフラワーサラダ	お粥 かつ煮 チンゲン菜のさっと煮 ツナサラダ
	I補給 - 536kcal	I補給 - 493kcal	I補給 - 400kcal	I補給 - 411kcal	I補給 - 526kcal	I補給 - 357kcal	I補給 - 441kcal
合計	I補給 - 1519kcal	I補給 - 1452kcal	I補給 - 1360kcal	I補給 - 1468kcal	I補給 - 1399kcal	I補給 - 1437kcal	I補給 - 1415kcal
	蛋白質 54.6g 食塩 8.7g	蛋白質 53.9g 食塩 7.7g	蛋白質 50.1g 食塩 7.8g	蛋白質 57.8g 食塩 7.6g	蛋白質 58.3g 食塩 7.9g	蛋白質 58.1g 食塩 8g	蛋白質 51.9g 食塩 6.8g

※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。