



週間献立表（常菜食）

12月24日はクリスマス・イヴですね。
お食事からでもクリスマスを感じられるように
チキンライス、グラタン、ケーキを提供する予定です。
年に1度のクリスマスを楽しんでいただければ幸いです。



	12月20日（月）	12月21日（火）	12月22日（水）	12月23日（木）	12月24日（金）	12月25日（土）	12月26日（日）
朝	米飯 味噌汁 チキンボール 菜種炒め 佃煮 牛乳 I補ㇰ - 498kcal	米飯 味噌汁 ウインナーとかぶの煮物 キャベツ青じそサラダ ふりかけ 牛乳 I補ㇰ - 437kcal	米飯 味噌汁 ゆばひろ煮 茄子のゆず醤油和え 漬物 牛乳 I補ㇰ - 474kcal	米飯 味噌汁 和風スクランブルエッグ カリフラワーとハムのソテー ふりかけ 牛乳 I補ㇰ - 496kcal	米飯 味噌汁 納豆 冬瓜の煮物 牛乳 I補ㇰ - 486kcal	米飯 味噌汁 オムレツ オクラと人参のなめ茸和え ふりかけ 牛乳 I補ㇰ - 499kcal	米飯 味噌汁 さといもの旨煮 チンゲン菜のり和え 梅干 牛乳 I補ㇰ - 444kcal
昼	米飯 味噌汁 鶏肉の油淋鶏ソース ベーコンと野菜のソテー もやし大葉和え プリン I補ㇰ - 510kcal	★グルメの旅★ サンマーメン 蒸ししゅうまい チンゲン菜中華和え フルーツ（バナナ） I補ㇰ - 490kcal	米飯 味噌汁 豚肉生姜炒め 冬至南瓜 海草サラダ フルーツ（みかん缶） I補ㇰ - 505kcal	米飯 清し汁 ほっけのちゃんちゃん焼き 小松菜の煮浸し 浅漬け フルーツカクテル I補ㇰ - 422kcal	★クリスマス★ チキンライス スープ マカロニグラタン 盛り合わせサラダ ケーキ I補ㇰ - 529kcal	米飯 味噌汁 照り焼きチキン ブロッコリー香味炒め 豆腐サラダ フルーツ（マンゴー缶） I補ㇰ - 516kcal	米飯 味噌汁 他人煮 キャベツソテー カリフラワーピクルス どら焼き I補ㇰ - 546kcal
夕	米飯 さわらのアップル焼き じゃが芋の含め煮 春菊白和え I補ㇰ - 454kcal	米飯 塩かに玉 小松菜そぼろ炒め オクラサラダ I補ㇰ - 446kcal	米飯 麻婆豆腐 大根中華炒め いんげんごま和え I補ㇰ - 464kcal	米飯 ハンバーグ玉葱ソース がんもの煮物 ポテトサラダ I補ㇰ - 465kcal	米飯 コロッケ いんげんと豚バラ煮 白菜のお浸し I補ㇰ - 468kcal	米飯 赤魚甘酢あん ほうれん草ソテー とろろ芋 I補ㇰ - 411kcal	米飯 ほっけくわ焼き さつま芋はちみつ煮 大根かにサラダ I補ㇰ - 421kcal
合計	I補ㇰ - 1462kcal 蛋白質 61.1 g 食塩 7.5 g	I補ㇰ - 1373kcal 蛋白質 52.7 g 食塩 8.1 g	I補ㇰ - 1443kcal 蛋白質 60.8 g 食塩 7.1 g	I補ㇰ - 1383kcal 蛋白質 51.5 g 食塩 7.1 g	I補ㇰ - 1483kcal 蛋白質 52.8 g 食塩 7.4 g	I補ㇰ - 1426kcal 蛋白質 57 g 食塩 6.9 g	I補ㇰ - 1411kcal 蛋白質 55.1 g 食塩 6.9 g

週間献立表（軟菜食）

	12月20日 (月)	12月21日 (月)	12月22日 (月)	12月23日 (月)	12月24日 (月)	12月25日 (月)	12月26日 (月)
朝	お粥 味噌汁 チキンボール 菜種炒め のり佃煮 牛乳	お粥 味噌汁 ウインナーとかぶの煮物 キャベツ青じそサラダ ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 ゆばひろ煮 茄子のゆず醤油和え たいみそ 牛乳	お粥 味噌汁 和風スクランブルエッグ カリフラワーとハムのソテー ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 納豆 冬瓜の煮物 牛乳	お粥 味噌汁 オムレツ オクラと人参のなめ茸和え ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 さといもの旨煮 チンゲン菜のり和え うめびしお 牛乳
	I補給 - 498kcal	I補給 - 437kcal	I補給 - 501kcal	I補給 - 496kcal	I補給 - 486kcal	I補給 - 499kcal	I補給 - 445kcal
昼	お粥 味噌汁 ハンバーグ (油淋鶏ソース) カリフラワーソテー うめびしお プリン	★グルメの旅★ サンマーメン しゅうまい煮 チンゲン菜中華和え フルーツ (マンゴー缶)	お粥 味噌汁 のし焼き 冬至南瓜 のり佃煮 フルーツ (みかん缶)	お粥 清し汁 ほっけのちゃんちゃん焼き 小松菜の煮浸し うめびしお フルーツ (白桃缶)	★クリスマス★ 洋風粥 スープ 豆腐バーグトマト煮 マカロニグラタン チョコムース	お粥 味噌汁 松風蒸し ブロッコリー香味炒め たいみそ フルーツ (マンゴー缶)	お粥 味噌汁 他人煮 カリフラワーピクルス のり佃煮 ふいびき饅頭
	I補給 - 551kcal	I補給 - 510kcal	I補給 - 579kcal	I補給 - 413kcal	I補給 - 558kcal	I補給 - 596kcal	I補給 - 571kcal
夕	お粥 さわらのアップル焼き じゃが芋の含め煮 春菊白和え	お粥 塩かに玉 小松菜そぼろ炒め オクラサラダ	お粥 麻婆豆腐 大根中華炒め いんげんごま和え	お粥 肉団子と野菜の煮物 がんもの煮物 ポテトサラダ	お粥 かれい塩麴焼き いんげんと豚バラ煮 白菜のお浸し	お粥 赤魚甘酢あん ほうれん草ソテー とろろ芋	お粥 ほっけくわ焼き さつま芋はちみつ煮 大根かにサラダ
	I補給 - 443kcal	I補給 - 427kcal	I補給 - 469kcal	I補給 - 566kcal	I補給 - 400kcal	I補給 - 399kcal	I補給 - 419kcal
合計	I補給 - 1492kcal	I補給 - 1374kcal	I補給 - 1549kcal	I補給 - 1475kcal	I補給 - 1444kcal	I補給 - 1494kcal	I補給 - 1435kcal
	蛋白質 59.4 g	蛋白質 50.5 g	蛋白質 58.1 g	蛋白質 56.7 g	蛋白質 65 g	蛋白質 56.3 g	蛋白質 51.8 g
	食塩 8.2 g	食塩 8.4 g	食塩 7.6 g	食塩 8 g	食塩 8.1 g	食塩 7.2 g	食塩 7 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