



週間献立表（常菜食）

寒い日もあれば暖かい日もあり寒暖差で体調を崩していませんか。
今週の麺の日では『スパゲティミートソース』を予定しています。
ミートソースに使用しているんにくには「アリシン」という成分が含まれており、
豚肉に含まれているビタミンB1の吸収を促進させます。



	12月6日（月）	12月7日（火）	12月8日（水）	12月9日（木）	12月10日（金）	12月11日（土）	12月12日（日）
朝	米飯 味噌汁 煮奴 チンゲン菜とハムの炒め物 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 なすとしらすの炒め物 春菊と玉葱のめんつゆ和え 漬物 牛乳	米飯 味噌汁 はんぺんチーズ焼き キャベツと厚揚げ炒め ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 たまごとじ とろろ芋 煮豆 牛乳	米飯 味噌汁 納豆 白菜中華煮浸し 牛乳	米飯 味噌汁 大根甘辛炒め ほうれん草おかかポン酢和え 梅干 牛乳	米飯 味噌汁 目玉焼き キャベツソテー ふりかけ 牛乳
	Iレシピ - 456kcal	Iレシピ - 446kcal	Iレシピ - 458kcal	Iレシピ - 489kcal	Iレシピ - 485kcal	Iレシピ - 488kcal	Iレシピ - 447kcal
昼	スパゲティミートソース スープ ブロッコリーのツナ和え フルーツカクテル	米飯 味噌汁 メンチカツ スナッペンどうのソテー もやしゴマ酢和え ココアワッフル	米飯 味噌汁 かれいの煮魚 レバー炒め ピーマンのナムル フルーツ（パイン缶）	米飯 味噌汁 鶏肉の梅焼き 白滝とごぼうの炒め煮 菜の花としめじ和え フルーツ（洋梨缶）	米飯 味噌汁 さわらの山椒焼き 蓮根の金平 エッグサラダ ミルクプリン	米飯 味噌汁 干草焼き ジャーマンポテト ゆず醤油和え フルーツ（みかん缶）	米飯 味噌汁 とうふの肉野菜あん マカロニたらこソテー 白菜の梅風味サラダ ぶどうゼリー
	Iレシピ - 445kcal	Iレシピ - 572kcal	Iレシピ - 411kcal	Iレシピ - 456kcal	Iレシピ - 570kcal	Iレシピ - 530kcal	Iレシピ - 540kcal
タ	米飯 豚肉のポン酢だれ 小松菜和風炒め カリフラワーカレーマヨ和え	米飯 メバルバーベキューソース ほうれん草ソテー 大根青じそサラダ	米飯 つくね焼き 車麩と野菜の煮物 さつま芋サラダ	米飯 鰯の唐揚げ 冬瓜味噌煮 人参サラダ	米飯 豆腐ハンバーグコンソメ煮 キャベツのトマト炒め 春菊の酢味噌和え	米飯 メルルーサパン粉焼き なすのさっと煮 ブロッコリー和風サラダ	米飯 豚肉焼肉風 いんげんゴマ風味炒め サウザンドレッシング和え
	Iレシピ - 471kcal	Iレシピ - 410kcal	Iレシピ - 569kcal	Iレシピ - 447kcal	Iレシピ - 377kcal	Iレシピ - 417kcal	Iレシピ - 467kcal
合計	Iレシピ - 1372kcal	Iレシピ - 1428kcal	Iレシピ - 1438kcal	Iレシピ - 1392kcal	Iレシピ - 1432kcal	Iレシピ - 1435kcal	Iレシピ - 1454kcal
	蛋白質 54.5 g 食塩 6.8 g	蛋白質 50.1 g 食塩 7.3 g	蛋白質 60 g 食塩 7.6 g	蛋白質 55.3 g 食塩 7.8 g	蛋白質 60.4 g 食塩 8 g	蛋白質 58.1 g 食塩 7.8 g	蛋白質 54 g 食塩 6.1 g

週間献立表（軟菜食）

	12月6日（月）	12月7日（火）	12月8日（水）	12月9日（木）	12月10日（金）	12月11日（土）	12月12日（日）
朝	お粥 味噌汁 煮奴 チンゲン菜とハムの炒め物 ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 なすとしらすの炒め物 春菊と玉葱のめんつゆ和え たいみそ 牛乳	お粥 味噌汁 はんぺんチーズ焼き キャベツと厚揚げ炒め ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 たまごとじ とろろ芋 煮豆 牛乳	お粥 味噌汁 納豆 白菜中華煮浸し 牛乳	お粥 味噌汁 大根甘辛炒め ほうれん草おなかポンド和え うめびしお 牛乳	お粥 味噌汁 目玉焼き キャベツソテー ふりかけ 牛乳
	I補給 - 456kcal	I補給 - 472kcal	I補給 - 458kcal	I補給 - 496kcal	I補給 - 485kcal	I補給 - 489kcal	I補給 - 447kcal
昼	スパゲティミートソース スープ ブロッコリーのツナ和え フルーツ(みかん缶)	お粥 味噌汁 のし焼き いんげんゴマ酢和え うめびしお チョコムース	お粥 味噌汁 かれいの煮魚 ウインナー炒め のり佃煮 フルーツ（白桃缶）	お粥 味噌汁 ハンバーグ（うめソース） ほうれん草なめ茸和え たいみそ フルーツ（マンゴー缶）	お粥 味噌汁 さわらの山椒焼き エッグサラダ うめびしお ミルクプリン	お粥 味噌汁 干草蒸し ジャーマンポテト のり佃煮 フルーツ(みかん缶)	お粥 味噌汁 とうふの肉野菜あん マカロニたらこソテー たいみそ ぶどうゼリー
	I補給 - 449kcal	I補給 - 563kcal	I補給 - 406kcal	I補給 - 564kcal	I補給 - 544kcal	I補給 - 506kcal	I補給 - 549kcal
夕	お粥 小判蒸し 小松菜和風炒め カリフラワーカレーマヨ和え	お粥 メバルバーベキューソース ほうれん草ソテー 大根青じそサラダ	お粥 肉団子塩煮 車麩と野菜の煮物 さつま芋サラダ	お粥 鰯の香味醤油焼き 冬瓜味噌煮 人参サラダ	お粥 豆腐ハンバーグコンソメ煮 キャベツのトマト炒め 春菊の酢味噌和え	お粥 メルルーサ辛子マヨ焼き なすのさっと煮 ブロッコリー和風サラダ	お粥 焼肉風 いんげんゴマ風味炒め サウザンドレッシング和え
	I補給 - 534kcal	I補給 - 401kcal	I補給 - 574kcal	I補給 - 396kcal	I補給 - 377kcal	I補給 - 410kcal	I補給 - 540kcal
合計	I補給 - 1439kcal	I補給 - 1436kcal	I補給 - 1438kcal	I補給 - 1456kcal	I補給 - 1406kcal	I補給 - 1405kcal	I補給 - 1536kcal
	蛋白質 53.4 g 食塩 7.3 g	蛋白質 54.3 g 食塩 8.6 g	蛋白質 58.5 g 食塩 8.3 g	蛋白質 53.9 g 食塩 8.3 g	蛋白質 60.8 g 食塩 7.9 g	蛋白質 55.5 g 食塩 8.2 g	蛋白質 52.6 g 食塩 6.7 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