



週間献立表(常食)



「札幌のみそ」、「旭川の醤油」、「函館のしお」に続き、室蘭カレーラーメンは北海道の第4の味を目指し、始めました。
室蘭地域にある約50のラーメン店のうち半数以上のお店でカレーラーメンを提供しているといわれています。

	12月12日(月)	12月13日(火)	12月14日(水)	12月15日(木)	12月16日(金)	12月17日(土)	12月18日(日)
朝	米飯 味噌汁 じゃが芋と竹輪の煮物 オクラめんつゆ和え 漬物 牛乳 I補給 - 456kcal	米飯 味噌汁 和風スクランブルエッグ カリフラワーの鶏がら炒め うめびしお 牛乳 I補給 - 487kcal	米飯 味噌汁 いわし蒲焼 ほうれん草バター醤油炒め ふりかけ 牛乳 I補給 - 506kcal	米飯 味噌汁 納豆 絹揚げと野菜炒め おろししそ和え 牛乳 I補給 - 476kcal	米飯 味噌汁 温泉たまご じゃこ炒め 煮豆 牛乳 I補給 - 496kcal	米飯 味噌汁 野菜ボール煮 青じそサラダ ふりかけ 牛乳 I補給 - 497kcal	米飯 味噌汁 豆腐チャンプルー 小松菜と竹輪の和え物 漬物 牛乳 I補給 - 485kcal
昼	《スイーツコレクション》 米飯 味噌汁 メバルの和風おろしがけ 野菜ビーフン わさび和え レアチーズケーキ I補給 - 633kcal	わかめご飯 味噌汁 おでん きんぴらレンコン 小松菜の韓国風 フルーツ(洋梨缶) I補給 - 517kcal	米飯 味噌汁 鶏肉の南蛮漬け ベーコンと野菜のソテー もやし大葉和え 抹茶ムース I補給 - 516kcal	《グルメの旅 めん編》 室蘭カレーラーメン 蒸ししゅうまい チンゲン菜中華和え フルーツ(マンゴ缶) I補給 - 549kcal	混ぜ込みいなり 清し汁 さつま芋天ぷら おかか和え フルーツ(りんご缶) I補給 - 464kcal	米飯 味噌汁 メルルーサの煮魚 里芋のごまだれかけ 焼き茄子 フルーツ(みかん缶) I補給 - 391kcal	米飯 味噌汁 肉野菜炒め かぶの煮物 味噌マヨサラダ ピーチゼリー I補給 - 590kcal
夕	米飯 豚肉の味噌炒め 冬瓜と角天の旨煮 なすのごま酢和え I補給 - 470kcal	米飯 さばの竜田揚げ ブロッコリーにんにく炒め 白菜なめし和え I補給 - 468kcal	米飯 野菜入りオムレツ キャベツのクリーム煮 いんげんとホタテのサラダ I補給 - 418kcal	米飯 肉豆腐 オクラ生姜和え 漬物 I補給 - 391kcal	米飯 松風焼き かぼちゃ甘煮 春菊と人参の白和え I補給 - 451kcal	米飯 かつとじ チンゲン菜のバターソテー マカロニサラダ I補給 - 523kcal	米飯 メヌケトマトソースかけ ブロッコリーコンソメ煮 白菜サラダ I補給 - 362kcal
合計	I補給 - 1559kcal 蛋白質 59.8g 食塩 7.4g	I補給 - 1472kcal 蛋白質 54.4g 食塩 10.2g	I補給 - 1440kcal 蛋白質 60.1g 食塩 7.3g	I補給 - 1416kcal 蛋白質 60.7g 食塩 9g	I補給 - 1411kcal 蛋白質 53.1g 食塩 6.2g	I補給 - 1411kcal 蛋白質 56.9g 食塩 8.5g	I補給 - 1437kcal 蛋白質 56.2g 食塩 7.1g

週 間 献 立 表 (軟菜食)

	12月12日(月)	12月13日(火)	12月14日(水)	12月15日(木)	12月16日(金)	12月17日(土)	12月18日(日)
朝	お粥 味噌汁 じゃが芋と竹輪の煮物 オクラめんつゆ和え のり佃煮 牛乳	お粥 味噌汁 和風スクランブルエッグ カリフラワーの鶏がら炒め うめびしお 牛乳	お粥 味噌汁 いわし蒲焼 ほうれん草バター醤油炒め ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 納豆 絹揚げと野菜炒め おろししそ和え 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 野菜ボール煮 青じそサラダ ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 豆腐チャンプルー 小松菜と竹輪の和え物 たいみそ 牛乳
	Iネギ - 469kcal	Iネギ - 487kcal	Iネギ - 506kcal	Iネギ - 476kcal	Iネギ - 496kcal	Iネギ - 497kcal	Iネギ - 507kcal
昼	《スイーツコレクション》 米飯 味噌汁 メバルの和風おろしがけ わさび和え うめびしお シアチーズケーキ	ゆかり粥 味噌汁 おでん 小松菜の韓国風 煮豆 フルーツ(みかん缶)	お粥 味噌汁 小判蒸し(南蛮だれ) お魚ソーセージと野菜炒め たいみそ 抹茶ムース	《グルメの旅 めん編》 室蘭カレーラーメン 蒸ししゅうまい チンゲン菜中華和え フルーツ(マンゴー缶)	散らし粥 清し汁 赤魚レモン醤油蒸し さつま芋はちみつバター炒め おかか和え フルーツ(白桃缶)	お粥 味噌汁 メルルーサの煮魚 焼き茄子 のり佃煮 フルーツ(みかん缶)	お粥 味噌汁 ハンバーグ(ボン酢ソース) かぶの煮物 うめびしお ピーチゼリー
	Iネギ - 552kcal	Iネギ - 527kcal	Iネギ - 596kcal	Iネギ - 601kcal	Iネギ - 443kcal	Iネギ - 341kcal	Iネギ - 592kcal
夕	お粥 松風蒸し(てりだれ) 冬瓜と角天の旨煮 なすのごま酢和え	お粥 さわらの竜田蒸し ブロッコリーにんにく炒め 白菜なめし和え	お粥 野菜入りオムレツ キャベツのクリーム煮 いんげんとホタテのサラダ	お粥 肉豆腐 オクラ生姜和え のり佃煮	お粥 のし焼き(味噌だれ) かぼちゃ甘煮 春菊と人参の白和え	お粥 かつ煮 チンゲン菜のバターソテー マカロニサラダ	お粥 メヌケトマトソースがけ ブロッコリーコンソメ煮 白菜サラダ
	Iネギ - 531kcal	Iネギ - 397kcal	Iネギ - 429kcal	Iネギ - 387kcal	Iネギ - 535kcal	Iネギ - 505kcal	Iネギ - 347kcal
合計	Iネギ - 1552kcal	Iネギ - 1411kcal	Iネギ - 1531kcal	Iネギ - 1464kcal	Iネギ - 1474kcal	Iネギ - 1343kcal	Iネギ - 1446kcal
	蛋白質 57.9g 食塩 8.8g	蛋白質 53.7g 食塩 9.7g	蛋白質 59g 食塩 7.7g	蛋白質 59.2g 食塩 8.6g	蛋白質 58.3g 食塩 6.8g	蛋白質 49.5g 食塩 8.2g	蛋白質 56.4g 食塩 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。

栄養管理課