



週間献立表(常食)

早いものでもう1年が終わろうとしていますね。
12月の行事といえば、クリスマスですね。
24日クリスマスイブは盛りだくさんなメニューにしてみました！



	12月19日(月)	12月20日(火)	12月21日(水)	12月22日(木)	12月23日(金)	12月24日(土)	12月25日(日)
朝	米飯 味噌汁 チキンボール 菜種炒め 漬物 牛乳	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	米飯 味噌汁 卵とし 茄子のゆず醤油和え 漬物 牛乳	米飯 味噌汁 チーズはんぺん チンゲン菜ピリ辛炒め ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 にしん梅煮 野菜炒め 漬物 牛乳	米飯 味噌汁 納豆 冬瓜の煮物 牛乳	米飯 味噌汁 オムレツ オクラと人参サラダ ふりかけ 牛乳
	Iエネルギー - 466kcal	Iエネルギー - 443kcal	Iエネルギー - 465kcal	Iエネルギー - 433kcal	Iエネルギー - 464kcal	Iエネルギー - 470kcal	Iエネルギー - 506kcal
昼	米飯 味噌汁 ほっけの塩焼き 切干大根炒り煮 ザーサイ和え フルーツカクテル	米飯 味噌汁 鶏肉の梅焼き ひじきの五目煮 胡瓜漬 たい焼き(あん)	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(バナナ)	米飯 味噌汁 マスの塩麹焼き 冬至南瓜 大根サラダ クリームワッフル	米飯 スープ デミグラスハンバーグ オニオンリング ポテトサラダ フルーツ(みかん缶)	《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 ロールケーキ	米飯 味噌汁 赤魚のムニエル ブロッコリー香味炒め 白菜のお浸し フルーツ(マンゴー缶)
	Iエネルギー - 459kcal	Iエネルギー - 516kcal	Iエネルギー - 480kcal	Iエネルギー - 564kcal	Iエネルギー - 618kcal	Iエネルギー - 557kcal	Iエネルギー - 451kcal
夕	米飯 コロッケ ひろうすの煮物 ほうれん草ごま和え	米飯 さわらのアップル焼き さつま芋そぼろ炒め 白菜甘酢和え	米飯 麻婆豆腐 水餃子 オクラサラダ	米飯 五目卵焼き オイスター炒め 佃煮	米飯 銀だらの煮付け 小松菜炒め 人参サラダ	米飯 豚肉の味噌炒め 春菊と角天の煮浸し おろし和え(なめたけ)	米飯 ささみチーズフライ ほうれん草とほたてソテー とろろ芋
	Iエネルギー - 482kcal	Iエネルギー - 479kcal	Iエネルギー - 478kcal	Iエネルギー - 409kcal	Iエネルギー - 458kcal	Iエネルギー - 428kcal	Iエネルギー - 464kcal
合計	Iエネルギー - 1407kcal 蛋白質 52g 食塩 7.4g	Iエネルギー - 1438kcal 蛋白質 54.2g 食塩 7.7g	Iエネルギー - 1423kcal 蛋白質 58.5g 食塩 7.5g	Iエネルギー - 1406kcal 蛋白質 60.2g 食塩 8.3g	Iエネルギー - 1540kcal 蛋白質 51.3g 食塩 7.4g	Iエネルギー - 1455kcal 蛋白質 60.1g 食塩 7.3g	Iエネルギー - 1421kcal 蛋白質 54g 食塩 7.1g

週 間 献 立 表（軟菜食）

	12月19日(月)	12月20日(火)	12月21日(水)	12月22日(木)	12月23日(金)	12月24日(土)	12月25日(日)
朝	お粥 味噌汁 チキンボール 菜種炒め のり佃煮 牛乳 I補給 - 479kcal	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 I補給 - 443kcal	お粥 味噌汁 卵とじ 茄子のゆず醤油和え うめびしお 牛乳 I補給 - 470kcal	お粥 味噌汁 チーズはんぺん チンゲン菜ピリ辛炒め ふりかけ 牛乳 I補給 - 433kcal	お粥 味噌汁 にしん梅煮 野菜炒め たいみそ 牛乳 I補給 - 490kcal	お粥 味噌汁 納豆 冬瓜の煮物 牛乳 I補給 - 470kcal	お粥 味噌汁 オムレツ オクラと人参サラダ ふりかけ 牛乳 I補給 - 506kcal
昼	お粥 味噌汁 ほっけの塩焼き 大根炒り煮 たいみそ フルーツ（マンゴー缶） I補給 - 475kcal	お粥 味噌汁 肉団子梅煮 小松菜と絹揚げ炒め のり佃煮 あずきムース I補給 - 628kcal	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（白桃缶） I補給 - 471kcal	お粥 味噌汁 マスの塩麹焼き 冬至南瓜 たいみそ プリン I補給 - 564kcal	お粥 スープ デミグラスハンバーグ ポテトサラダ うめびしお フルーツ（みかん缶） I補給 - 590kcal	《クリスマス》 洋風粥 スープ 豆腐バーグコンソメ煮 マカロニグラタン 盛り合わせサラダ チョコムース I補給 - 587kcal	お粥 味噌汁 赤魚のムニエル 白菜のお浸し うめびしお フルーツ（マンゴー缶） I補給 - 385kcal
夕	お粥 メンチカツ風ムース ひろ우스の煮物 ほうれん草ごま和え I補給 - 484kcal	お粥 さわらのアップル焼き さつま芋そぼろ炒め 白菜甘酢和え I補給 - 479kcal	お粥 麻婆豆腐 水餃子 オクラサラダ I補給 - 483kcal	お粥 五目卵焼き オイスター炒め のり佃煮 I補給 - 403kcal	お粥 銀だらの煮付け 小松菜炒め 人参サラダ I補給 - 459kcal	お粥 松風蒸し（味噌だれ） 春菊と角天の煮浸し おろし和え（なめたけ） I補給 - 523kcal	お粥 肉団子の塩煮 ほうれん草とほたてソテー とろろ芋 I補給 - 529kcal
合計	I補給 - 1438kcal 蛋白質 54.4 g 食塩 7.4 g	I補給 - 1550kcal 蛋白質 55.8 g 食塩 7.7 g	I補給 - 1424kcal 蛋白質 58.1 g 食塩 7.9 g	I補給 - 1400kcal 蛋白質 58.4 g 食塩 8.6 g	I補給 - 1539kcal 蛋白質 54.9 g 食塩 7.4 g	I補給 - 1580kcal 蛋白質 60.6 g 食塩 8.4 g	I補給 - 1420kcal 蛋白質 54.8 g 食塩 7.6 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