



週間献立表(常食)

今週は春菊についてお話しします。
春菊の独特な香り成分は、食欲増進、胃もたれの解消、消化促進などの効果が期待されます。これからの冬本番、体温まるお鍋やすきやきなどにいれてもおいしい野菜。身体を温めて免疫力を高めましょう！



	12月05日(月)	12月06日(火)	12月07日(水)	12月08日(木)	12月09日(金)	12月10日(土)	12月11日(日)
朝	米飯 味噌汁 魚河岸煮 チンゲン菜とハムの生姜和え 漬物 牛乳 I補給 - 482kcal	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 ふりかけ 牛乳 I補給 - 437kcal	米飯 味噌汁 キャベツと厚揚げ炒め オクラツナ和え たいみそ 牛乳 I補給 - 471kcal	米飯 味噌汁 たまごとじ いんげんピーナツ和え ふりかけ 牛乳 I補給 - 471kcal	米飯 味噌汁 納豆(のりつく) 白菜中華煮浸し 牛乳 I補給 - 469kcal	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 I補給 - 472kcal	米飯 味噌汁 目玉焼き キャベツソテー ふりかけ 牛乳 I補給 - 431kcal
昼	梅しそ鶏天そうめん さつま芋田舎煮 豆サラダ フルーツ(黄桃缶) I補給 - 502kcal	米飯 清し汁 さばの味噌煮 ウインナーソテー 磯辺和え プリン I補給 - 580kcal	シーフードカレー スープ グリーンサラダ 福神漬 クレープ(チョコ) I補給 - 518kcal	米飯 味噌汁 豚肉しょうが炒め さつま揚げと野菜のソテー めかぶ和え フルーツカクテル I補給 - 552kcal	米飯 味噌汁 たらフライ さといもの煮物 きゅうりとかにのサラダ ぶどうゼリー I補給 - 543kcal	米飯 味噌汁 干草焼き がんものコンソメ煮 ゆず醤油和え フルーツ(マンゴー缶) I補給 - 506kcal	米飯 味噌汁 とうふのそぼろあん マカロニたらこソテー 白菜のレモンサラダ フルーツ(白桃缶) I補給 - 561kcal
夕	米飯 ほっけのくわ蒸し 小松菜和風炒め カリフラワーカレーマヨ和え I補給 - 380kcal	米飯 豆腐ハンバーグコンソメ煮 ほうれん草ソテー 大根青じそサラダ I補給 - 402kcal	米飯 つくね蒸し 【温】チンゲン菜の煮浸し さつま芋サラダ I補給 - 537kcal	米飯 鱈の唐揚げ 冬瓜味噌煮 なすの甘酢和え I補給 - 426kcal	米飯 鶏肉のにんにく醤油煮 キャベツのトマト炒め 春菊の酢味噌和え I補給 - 348kcal	米飯 メルルーサパン粉揚げ なすのさっと煮 ブロッコリー和風サラダ I補給 - 447kcal	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補給 - 501kcal
合計	I補給 - 1364kcal 蛋白質 51.9g 食塩 9.1g	I補給 - 1419kcal 蛋白質 50.7g 食塩 6.8g	I補給 - 1526kcal 蛋白質 50.5g 食塩 7.9g	I補給 - 1449kcal 蛋白質 57.2g 食塩 7.7g	I補給 - 1360kcal 蛋白質 54.9g 食塩 7.5g	I補給 - 1425kcal 蛋白質 58.7g 食塩 8g	I補給 - 1493kcal 蛋白質 56.8g 食塩 6.3g

週 間 献 立 表 (軟菜食)

	12月05日(月)	12月06日(火)	12月07日(水)	12月08日(木)	12月09日(金)	12月10日(土)	12月11日(日)
朝	お粥 味噌汁 魚河岸煮 チンゲン菜とハムの生姜和え のり佃煮 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 ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 キャベツと厚揚げ炒め オクラツナ和え たいみそ 牛乳	お粥 味噌汁 たまごとじ いんげんピーナツ和え ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 納豆 (のりつく) 白菜中華煮浸し 牛乳	お粥 味噌汁 大根甘辛炒め ほうれん草おかかポン酢和え 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 - 496kcal	I補給 - 437kcal	I補給 - 471kcal	I補給 - 471kcal	I補給 - 469kcal	I補給 - 473kcal	I補給 - 431kcal
昼	五目そうめん さつま芋田舎煮 キャベツとかにのサラダ フルーツ (白桃缶)	お粥 清し汁 さわらの味噌煮 ウイナーソテー うめびしお プリン	お粥 スープ カレーシチュー (フィッシュボー トマトと玉葱のサラダ のり佃煮 チョコムース	お粥 味噌汁 ハンバーグ (ゆず醤油) さつま揚げと野菜のソテー たいみそ フルーツ (みかん缶)	お粥 味噌汁 赤魚のソース蒸し 大根と胡瓜のサラダ うめびしお ぶどうゼリー	お粥 味噌汁 干草蒸し がんものコンソメ煮 のり佃煮 フルーツ (マンゴー缶)	お粥 味噌汁 とうふのそぼろあん 白菜のレモンサラダ たいみそ フルーツ (白桃缶)
	I補給 - 443kcal	I補給 - 488kcal	I補給 - 470kcal	I補給 - 609kcal	I補給 - 407kcal	I補給 - 486kcal	I補給 - 502kcal
夕	お粥 ほっけのくわ蒸し 小松菜和風炒め カリフラワーカレーマヨ和え	お粥 豆腐ハンバーグコンソメ煮 ほうれん草ソテー 大根青じそサラダ	お粥 つくね蒸し (てりだれ) チンゲン菜の煮浸し さつま芋サラダ	お粥 メヌケ香味蒸し 冬瓜味噌煮 なすの甘酢和え	お粥 のし焼き (塩だれ) キャベツのトマト炒め 春菊の酢味噌和え	お粥 メルルーサマヨネーズ蒸し なすのさっと煮 ブロッコリー和風サラダ	お粥 肉団子の野菜炒め 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 - 399kcal	I補給 - 398kcal	I補給 - 583kcal	I補給 - 368kcal	I補給 - 515kcal	I補給 - 384kcal	I補給 - 531kcal
合計	I補給 - 1338kcal	I補給 - 1323kcal	I補給 - 1524kcal	I補給 - 1448kcal	I補給 - 1391kcal	I補給 - 1343kcal	I補給 - 1464kcal
	蛋白質 52.7g 食塩 8.8g	蛋白質 51.1g 食塩 7.5g	蛋白質 48g 食塩 7.5g	蛋白質 56.7g 食塩 7.7g	蛋白質 57.4g 食塩 7.9g	蛋白質 56g 食塩 8.5g	蛋白質 54.1g 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。

栄養管理課