



# 週間献立表



	11月25日(月)	11月26日(火)	11月27日(水)	11月28日(木)	11月29日(金)	11月30日(土)	12月1日(日)
朝	御飯 大根の煮物 漬物 味噌汁 乳製品	御飯 魚の塩焼き 漬物 味噌汁 乳製品	御飯 茄子の煮物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 葱入り卵焼き 漬物 味噌汁 乳製品	御飯 豚肉とキャベツの塩麴蒸し ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 白菜の炒め煮 漬物 味噌汁 乳製品	パン マカロニソテー ジャム 味噌汁 乳製品
昼	ポークカレー 薬味 キャベツのサラダ コンソメスープ	御飯 鶏肉の香味焼 冬瓜の煮物 胡瓜とワカメの酢の物 すまし汁	御飯 八宝菜 焼売 三色ナムル 春雨のスープ	御飯 豆腐ステーキ 金平ごぼう ほうれん草のツナ和え 味噌汁	御飯 チキンソテーバター醤油かけ ピーマンのソテー フルーツ コンソメスープ	なめこおろしうどん 具たくさん厚焼玉子 甘酢和え おにぎり	赤飯 鶏肉の塩麴焼き 大豆五目煮 フルーツ 味噌汁
夕	御飯 魚のムニエル 野菜とウイナーのケチャップソテー フルーツ コンソメスープ	御飯 ふくさ蒸し 蓮根の青海苔炒め フルーツ 味噌汁	御飯 魚の幽庵焼き キャベツの梅おかか和え フルーツ 味噌汁	御飯 鶏肉のピリ辛味噌焼き ブロッコリーの塩炒め フルーツ すまし汁	御飯 かき揚げ 大豆五目煮 小松菜の和え物 かきたま汁	御飯 鶏ときのこのこのくず煮 いんげんと挽肉の炒め物 フルーツ 味噌汁	御飯 豚肉と生揚げの味噌炒め カリフラワーの塩昆布和え 漬物 すまし汁
日計	1日分:1519kcal 卵白ク:52.6g 脂質:37.1g 食繊維:10.4g 鉄:3.2mg 食塩相:6.9g	1日分:1583kcal 卵白ク:61.6g 脂質:39.5g 食繊維:8.1g 鉄:4.8mg 食塩相:7.0g	1日分:1641kcal 卵白ク:54.1g 脂質:49.2g 食繊維:8.6g 鉄:4.4mg 食塩相:7.7g	1日分:1646kcal 卵白ク:63.4g 脂質:48.2g 食繊維:11.6g 鉄:6.9mg 食塩相:6.3g	1日分:1559kcal 卵白ク:56.6g 脂質:42.3g 食繊維:12.3g 鉄:5.1mg 食塩相:8.0g	1日分:1480kcal 卵白ク:55.2g 脂質:27.8g 食繊維:7.6g 鉄:4.4mg 食塩相:6.3g	1日分:1610kcal 卵白ク:62.4g 脂質:39.1g 食繊維:15.4g 鉄:6.2mg 食塩相:7.2g





# 週間献立表



	12月2日(月)	12月3日(火)	12月4日(水)	12月5日(木)	12月6日(金)	12月7日(土)	12月8日(日)
朝	御飯 里芋の煮物 ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 ハムと野菜の炒め物 たいみそ 味噌汁 乳製品	御飯 大根のえびあんかけ ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 白菜の中華炒め 梅ひしお 味噌汁 乳製品	御飯 がんもの含め煮 味付のり 味噌汁 乳製品	御飯 ピーマンのオイスター炒め のり佃 味噌汁 乳製品	パン じゃが芋の明太マヨ焼き ジャム 味噌汁 乳製品
昼	御飯 揚げ魚の葱ソースかけ ビーフン炒め フルーツ 中華スープ	御飯 鶏の唐揚げ 麻婆豆腐 フルーツ 味噌汁	味噌ラーメン 棒棒鶏風サラダ フルーツ ①肉まん	御飯 鶏肉の甘辛焼 茄子の南蛮酢かけ フルーツ 味噌汁	御飯 ケン南蛮 根菜煮 ゼリー かき玉汁	そば 竹輪の磯辺揚げ フルーツ おにぎり	御飯 鶏肉の山椒焼 大根の煮物 漬物 味噌汁
夕	御飯 豚肉の生姜焼き 白菜の炒め煮 漬物 味噌汁	御飯 白身魚のムニエルタルタルソース じゃがいもベーコン 漬物 コンソメスープ	御飯 スパニッシュオムレツ 大根の味噌バター炒め 漬物 コンソメスープ	御飯 魚の梅かつお焼 かぼちゃの含め煮 漬物 すまし汁	御飯 つくね焼 もやしの炒め物 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉のレモン焼 小松菜のソテー 漬物 コンソメスープ	御飯 揚げ魚の中華炒め 青梗菜のかに風味和え フルーツ 中華スープ
日計	1食分:1620kcal 塩分:59.0g 脂質:40.0g 食繊維:12.6g 鉄:7.2mg 食塩相:6.8g	1食分:1711kcal 塩分:49.7g 脂質:59.1g 食繊維:12.8g 鉄:4.3mg 食塩相:7.8g	1食分:1436kcal 塩分:41.4g 脂質:35.1g 食繊維:10.4g 鉄:5.0mg 食塩相:7.5g	1食分:1705kcal 塩分:62.0g 脂質:52.5g 食繊維:11.4g 鉄:5.6mg 食塩相:6.5g	1食分:1632kcal 塩分:52.9g 脂質:46.1g 食繊維:9.6g 鉄:5.1mg 食塩相:6.8g	1食分:1553kcal 塩分:51.5g 脂質:31.8g 食繊維:9.4g 鉄:3.4mg 食塩相:6.8g	1食分:1621kcal 塩分:57.0g 脂質:53.3g 食繊維:13.1g 鉄:3.5mg 食塩相:6.6g





# 週間献立表



	12月9日(月)	12月10日(火)	12月11日(水)	12月12日(木)	12月13日(金)	12月14日(土)	12月15日(日)
朝	御飯 いんげんと蒟蒻の炒め物 ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 里芋の含め煮 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 魚の塩焼き たいみそ 味噌汁 乳製品	御飯 肉団子と野菜の生姜炒め 味付のり 味噌汁 乳製品	御飯 白菜の炒め煮 梅ひしお 味噌汁 乳製品	御飯 大豆の煮物 のり佃 味噌汁 乳製品	パン スクランブルエッグ ジャム 味噌汁 乳製品
昼	御飯 チキン味噌カツ きゅうりの酢のもの フルーツ 具沢山汁	御飯 海老と豆腐のうま煮 もやしとささみの塩炒め フルーツ 中華スープ	御飯 おでん 揚げ茄子のおろし和え フルーツ 味噌汁	鶏ガラ醤油ラーメン 春巻 おかか和え おにぎり	エビヒラフ クリームシチュー サーモンマヨフライ スパゲッティサラダ	親子丼 さつまいもの甘煮 胡瓜とツナのサラダ 味噌汁	御飯 肉じゃが 白身魚フライ フルーツ 味噌汁
夕	御飯 豚肉の味噌漬焼 ごぼうの煮物 フルーツ すまし汁	御飯 鶏肉のくわ焼き 冬瓜とカニカマの煮物 漬物 味噌汁	御飯 牛肉コロッケ 切り干し大根の炒め煮 漬物 すまし汁	御飯 鶏肉のコーンマヨ焼き ブロッコリーのトマト煮 漬物 コンソメスープ	御飯 魚のチリソース 焼売 漬物 中華スープ	御飯 豚と野菜の炒めもの ひじきの煮物 フルーツ 味噌汁	御飯 鶏肉のきのこあんかけ 豆腐田楽 漬物 すまし汁
日	I補給:-1494kcal 欠バク:57.0g	I補給:-1509kcal 欠バク:58.5g	I補給:-1633kcal 欠バク:53.3g	I補給:-1636kcal 欠バク:55.7g	I補給:-1700kcal 欠バク:59.9g	I補給:-1617kcal 欠バク:57.9g	I補給:-1582kcal 欠バク:62.0g
計	脂質:35.3g 食繊維:11.0g 鉄:3.9mg 食塩相:5.8g	脂質:30.2g 食繊維:12.1g 鉄:5.8mg 食塩相:7.1g	脂質:46.2g 食繊維:9.6g 鉄:5.8mg 食塩相:6.6g	脂質:42.7g 食繊維:10.1g 鉄:3.5mg 食塩相:8.8g	脂質:44.9g 食繊維:10.8g 鉄:5.3mg 食塩相:6.7g	脂質:37.3g 食繊維:13.6g 鉄:4.6mg 食塩相:6.4g	脂質:38.3g 食繊維:14.5g 鉄:5.2mg 食塩相:6.8g





# 週間献立表



	12月16日(月)	12月17日(火)	12月18日(水)	12月19日(木)	12月20日(金)	12月21日(土)	12月22日(日)
朝	御飯 じゃが芋の青のりバター炒 ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 なすの炒め煮 たいみそ 味噌汁 乳製品	御飯 里芋のそぼろ煮 味付のり 味噌汁 乳製品	御飯 厚揚げの煮物 ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 ハムといんげんのソテー ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 白菜と油揚げの煮浸し のり佃 味噌汁 乳製品	パン オムレツ風 シム 味噌汁 乳製品
昼	御飯 鶏肉の韓国風焼き 里芋の煮物 さっぱり和え わかめスープ	御飯 豚キムチ炒め(小鉢) 鶏肉の治部煮... フルーツ すまし汁	きつねうどん 天ぷら盛り合わせ フルーツ おにぎり	御飯 蒸し鶏のごまだれかけ チンゲン菜のソテー ゼリー 豚汁	御飯 魚のムニエル タルタル なすのトマト煮 フルーツ コンソメスープ	御飯 ビーフカレー コンソメスープ ブロッコリーと玉子の物 ヨーグルト	御飯 サバの味噌煮 大根とチクワの炒めもの 漬物 けんちん汁
夕	御飯 ハンバーグ ほうれん草のソテー 漬物 コンソメスープ	御飯 魚の柚子焼き かみなり豆腐 漬物 味噌汁	御飯 酢鶏 ツナとブロッコリーの炒め煮 漬物 中華スープ	御飯 魚の味噌焼 大豆の煮物 漬物 すまし汁	御飯 メンチカツ ピーマンのオイスター炒め 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉のハチミツ照り焼き 茄子の南蛮漬 フルーツ 味噌汁	御飯 鶏のおろしかけ 金平ごぼう フルーツ 味噌汁
日	I補材:1620kcal ｶﾞﾊﾞｸ:50.7g 脂質:42.9g 食繊維:14.4g 鉄:4.4mg 食塩相:7.5g	I補材:1487kcal ｶﾞﾊﾞｸ:57.4g 脂質:31.3g 食繊維:11.8g 鉄:4.4mg 食塩相:6.9g	I補材:1566kcal ｶﾞﾊﾞｸ:48.2g 脂質:30.9g 食繊維:9.6g 鉄:4.4mg 食塩相:6.7g	I補材:1678kcal ｶﾞﾊﾞｸ:63.8g 脂質:50.8g 食繊維:12.5g 鉄:5.6mg 食塩相:7.4g	I補材:1589kcal ｶﾞﾊﾞｸ:53.6g 脂質:44.2g 食繊維:13.5g 鉄:5.8mg 食塩相:6.3g	I補材:1565kcal ｶﾞﾊﾞｸ:56.9g 脂質:30.9g 食繊維:13.3g 鉄:6.1mg 食塩相:7.4g	I補材:1558kcal ｶﾞﾊﾞｸ:50.5g 脂質:49.4g 食繊維:12.5g 鉄:3.7mg 食塩相:7.8g





# 週間献立表



	12月23日(月)	12月24日(火)	12月25日(水)	12月26日(木)	12月27日(金)	12月28日(土)	12月29日(日)
朝	御飯 野菜とハムの炒め物 ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 がんもの煮物 味付のり 味噌汁 乳製品	御飯 茄子とインゲンの炒め煮 たいみそ 味噌汁 乳製品	御飯 魚の塩焼き 梅ひしお 味噌汁 乳製品	御飯 切干大根の煮物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 高野豆腐の含め煮 のり佃 味噌汁 乳製品	パン 肉団子のクリーム煮 ジャム 味噌汁 乳製品
昼	ソース焼きそば 焼売 フルーツ 中華スープ おにぎり	御飯 鶏肉の南部焼き 茶碗蒸し フルーツ すまし汁	チキンライス 煮込みハンバーグ ポテトサラダ ポタージュスープ エビフライ デザート	とりめし サバの南蛮漬 豆腐とカニカマの煮奴 フルーツ すまし汁	御飯 魚の煮付け じゃが芋きんぴら 漬物 すまし汁	ハヤシライス 白身魚フライ ヨーグルト コンソメスープ	御飯 鶏肉の韓国風焼き 里芋の煮ころがし フルーツ 味噌汁
夕	御飯 魚の西京焼 漬物 カリフラワーのごまサラダ すまし汁	御飯 チーズコロッケ 青菜のソテー 漬物 コンソメスープ	御飯 豚肉の塩ダレ炒め 春雨の炒め煮 漬物 すまし汁	御飯 鶏肉の竜田焼き もやしのスタミナ炒め 漬物 味噌汁	御飯 かに玉風 なすのオイスター炒め フルーツ 中華スープ	御飯 魚の磯辺焼 大豆五目煮 漬物 すまし汁	御飯 豚肉と野菜の味噌炒め 白菜の炒め煮 漬物 すまし汁
日 計	1687kcal 23.6g 脂質:50.3g 食繊維:10.7g 鉄:4.3mg 食塩相:7.7g	1608kcal 23.9g 脂質:41.3g 食繊維:9.5g 鉄:5.3mg 食塩相:7.2g	1718kcal 26.4g 脂質:50.5g 食繊維:10.8g 鉄:4.0mg 食塩相:7.7g	1654kcal 26.9g 脂質:45.9g 食繊維:8.9g 鉄:5.5mg 食塩相:6.6g	1513kcal 23.3g 脂質:38.0g 食繊維:12.7g 鉄:5.0mg 食塩相:7.3g	1570kcal 26.8g 脂質:40.8g 食繊維:10.3g 鉄:5.6mg 食塩相:6.7g	1567kcal 26.1g 脂質:44.5g 食繊維:9.2g 鉄:4.2mg 食塩相:7.2g





# 週間献立表



	12月30日(月)	12月31日(火)					
朝	御飯 にらの卵とし ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 もやしの炒め物 たいみそ 味噌汁 乳製品					
昼	御飯 白身魚のタルタル 焼き スパゲティソテー フルーツ コンソメスープ	御飯 鶏肉の照り焼き じゃがいもの煮物 漬物 味噌汁					
夕	御飯 エビカツ ブロッコリーのバター醤油炒め 漬物 すまし汁	年越しそば 天ぷら お刺身盛り合わせ 茶碗蒸し 御飯					
日	I補給 :1669kcal タバク :53.3g	I補給 :1497kcal タバク :55.3g					
計	脂質 :47.4g 食繊維:10.3g 鉄 :4.3mg 食塩相:7.6g	脂質 :30.6g 食繊維:10.7g 鉄 :4.7mg 食塩相:6.2g					

