



週間献立表



※使用しているお米は全て国内産です。

令和6年12月8日～令和6年12月14日

	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
朝	ごはん みそ汁(ぶなしめじ・春菊)	ごはん みそ汁(高野豆腐・わけぎ)	ごはん みそ汁(わかめ・玉ねぎ)	ごはん みそ汁(なめこ・かいわれ)	ごはん みそ汁(卵・にら)	ごはん みそ汁(大根・わけぎ)	ごはん みそ汁(小松菜・人参)
	納豆 切干大根の炒め煮	さつまいもの煮物 ポン酢和え(キャベツ)	なす味噌炒め なめ茸おろし	厚揚げの含め煮 生姜和え(菜の花)	納豆 煮浸し	たけのこの卵とじ 和え物(もやし)	ミートボール からし和え(キャベツ)
	漬物(たくあん)	漬物(しば漬)	漬物(青かつぱ)	ふりかけ(かつお)	漬物(桜漬)	佃煮(ササメサラダ)	のり佃煮
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	ごはん みそ汁(庄内麩・絹さや)	ごはん みそ汁(棒麩・青ネギ)	ごはん みそ汁(絹豆腐・わけぎ)	ごはん みそ汁(高野豆腐・スナップエンドウ)	A 中華丼 B チキンピラフ	ごはん みそ汁(きざみ揚げ・大根葉)	かき揚げ丼 みそ汁(なめこ・スナップエンドウ)
	ほきの唐揚げ ブロッコリーのカニあんかけ	鶏肉の生姜焼 ひじきの煮物	鶏肉のガーリック焼き 五目大豆煮	たらのごま漬焼 さつまいもの金平	中華スープ ふろふき大根	鶏肉の山椒焼 煮物(厚揚げ)	しゅうまい 果物(フルーツカクテル缶)
	ゆず味噌和え(菜の花)	かかまぶし(玉ねぎ)	からし和え(チンゲン菜)	きのこ和え(小松菜)	フルーツヨーグルト和え	ポン酢和え (チンゲン菜) アロラゼリー	
	果物(洋梨缶)	果物(黄桃缶)	果物(オレンジ)	果物(マンゴー缶)			
夕	ごはん 三色卵焼	ごはん さばの生姜焼	ごはん 野菜コロッケ	ごはん 鶏肉の香味焼	ごはん 豚肉のオイスター焼	ごはん 肉豆腐	ごはん 豆腐ハンバーグ
	高野豆腐の含め煮 しそ和え(白菜)	野菜つみれの味噌煮 ドレッシング和え(ブロッコリー)	がんもの煮物 酢の物(カリフラワー)	じゃが芋の煮物 ごま和え(ほうれん草)	なすのしそ炒め 辛みそ和え(キャベツ)	さつまいもの甘酢あん わさび和え(おくら)	大根のそぼろ煮 生姜和え(春菊)
カロリー	1307kcal	1314kcal	1319kcal	1309kcal	1315kcal	1322kcal	1308kcal
蛋白質	56.0g	49.9g	41.7g	52.0g	50.8g	51.2g	40.3g
脂質	36.7g	38.6g	44.5g	36.4g	38.3g	41.3g	37.8g
塩分	6.9g	7.3g	6.9g	7.6g	9.1g	6.5g	7.0g