



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15日～令和6年12月21日

	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
朝	ごはん <small>みそ汁(きざみ揚げ・小松菜)</small>	ごはん <small>みそ汁(スナップエンドウ・人参)</small>	ごはん <small>みそ汁(たけのこ・わけぎ)</small>	ごはん <small>みそ汁(大根・絹さや)</small>	ごはん <small>みそ汁(はんぺん・高野豆腐)</small>	ごはん <small>みそ汁(豆麩・かいわれ)</small>	ごはん <small>みそ汁(高野豆腐・スナップエンドウ)</small>
	ソーセージソテー 梅肉和え(オクラ)	大根のそぼろ煮 <small>ドレッシング和え(ブロッコリー)</small>	大豆とひじきの煮物 酢の物(大根)	豆腐のそぼろ煮 ごま和え(春菊)	ごぼうとひじきの炒め煮 酢味噌和え(玉ねぎ)	生揚げの味噌炒め ゆかり和え(白菜)	納豆 大根と昆布の煮物
	たまごソース	のり佃煮	ふりかけ(たらこ)	のり佃煮	漬物(たくあん)	漬物(桜漬)	漬物(青かつぱ)
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	ごはん <small>みそ汁(高野豆腐・大根菜)</small>	チキンライス コンソメスープ	ごはん <small>みそ汁(花麩・青ネギ)</small>	天津井 <small>みそ汁(玉ねぎ・青ネギ)</small>	ミートソーススパゲティ コンソメスープ	ごはん コンソメスープ	大豆のキーマカレー <small>みそ汁(白菜・豆麩)</small>
	赤魚の味噌煮 南瓜あんかけ	マカロニサラダ 果物(マンゴー缶)	鶏肉の鉄火焼 さつまいもの田舎煮	和え物(白菜) 果物(黄桃缶)	大根サラダ <small>果物(フルーツカクテル缶)</small>	ハンバーグ 大根金平	ポテトサラダ <small>はちみつ柚子ゼリー</small>
	ごま和え(いんげん) 果物(洋梨缶)		和え物(菜の花) ピーチゼリー			<small>ドレッシング和え(小松菜)</small> 果物(マンゴー缶)	
夕	ごはん 豚肉の竜田焼 <small>切干大根とひじきの煮物</small>	ごはん 鶏肉の甘辛焼 <small>じゃが芋のカレー炒め</small>	ごはん クリーミーコロッセ 高野豆腐の煮物	ごはん 豚肉の辛風味焼 がんもの煮物	ごはん 肉豆腐 さつまいもの煮物	ごはん さばのごま漬焼 <small>ブロッコリーの香り炒め</small>	ごはん 千草焼 冬至南瓜
	<small>ポン酢和え(チンゲン菜)</small>	ごま和え(ほうれん草)	生姜和え(もやし)	<small>ピリ辛マヨ和え(いんげん)</small>	<small>なめ茸和え(キャベツ)</small>	からし和え(もやし)	のり和え(おくら)
カロリー	1321kcal	1292kcal	1322kcal	1318kcal	1292kcal	1325kcal	1318kcal
蛋白質	53.6g	42.6g	42.7g	51.0g	50.7g	45.4g	46.1g
脂質	38.7g	40.4g	37.6g	41.8g	32.6g	50.4g	39.3g
塩分	8.1g	6.2g	8.0g	6.7g	7.7g	7.7g	8.8g