



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22日～令和6年12月28日

	22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
朝	ごはん <small>みそ汁(玉ねぎ・チンゲン菜)</small>	ごはん <small>みそ汁(わけぎ・からし菜)</small>	ごはん <small>みそ汁(大根・人参)</small>	ごはん <small>みそ汁(きざみ揚げ・スナップエンドウ)</small>	ごはん <small>みそ汁(えのき茸・絹さや)</small>	ごはん <small>みそ汁(玉ねぎ・わかめ)</small>	ごはん <small>みそ汁(白菜・大根葉)</small>
	炒り豆腐 <small>生姜和え(ほうれん草)</small>	かんぴょうの卵とじ <small>しその実和え(キャベツ)</small>	野菜味噌炒め <small>ドレッシング和え(ブロッコリー)</small>	ケチャップ炒め <small>きのこ和え(ほうれん草)</small>	五目炒り卵 <small>かか和え(玉ねぎ)</small>	つきこんそぼろ炒め <small>たたき胡瓜</small>	納豆 <small>大根の炒め煮</small>
	ふりかけ(鮭)	漬物(しば漬)	漬物(桜漬)	漬物(たくあん)	のり佃煮	ふりかけ(かつお)	漬物(青かっぱ)
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	ごはん <small>みそ汁(椎茸・スナップエンドウ)</small>	ごはん <small>みそ汁(絹豆腐・わけぎ)</small>	ちらし寿司 すまし汁 とろろ芋 中華風茶碗蒸し	ごはん <small>みそ汁(豆麩・春菊)</small>	三色丼 中華スープ カニしゅうまい 果物(洋梨缶)	ごはん <small>みそ汁(白菜・かいわれ)</small>	ポークハヤシライス コンソメスープ ポテトサラダ いちごムース
	鶏肉の青のりピカタ 五目ビーフン <small>わさび和え(チンゲン菜)</small>	鶏肉の朝鮮焼 さつま芋の煮物 <small>からし和え(菜の花)</small>	クリスマスデザート	鶏肉のみりん焼 長芋かにフレーク煮 <small>ドレッシング和え(チンゲン菜)</small>		たらのバジルフライ なすのしそ炒め <small>生姜和え(菜の花)</small>	
	果物(マンゴー缶)	ブルベリーヨーグルト		果物(フルーツカクテル缶)		マスカットゼリー	
夕	ごはん たらの野菜あんかけ 白菜の炒め煮 <small>中華和え(小松菜)</small>	ごはん 野菜コロッケ 大豆とごぼうの煮物 <small>ポン酢和え(チンゲン菜)</small>	ごはん 鶏肉のガーリック焼き 切干大根の煮物 <small>しその実和え(白菜)</small>	ごはん さばのねぎ味噌焼き 大根のとろみ煮 <small>からし和え(菜の花)</small>	ごはん 豚肉の竜田焼 ごぼうと高野豆腐の煮物 梅和え(オクラ)	ごはん 豆腐ステーキ 海鮮炒め(玉ねぎ) <small>くるみ和え(いんげん)</small>	ごはん ホキの韓国風焼 味噌おでん風煮物 のり和え(春菊)
	カロリー	1320kcal	1323kcal	1291kcal	1308kcal	1324kcal	1310kcal
蛋白質	51.8g	45.4g	52.9g	47.7g	51.1g	48.7g	51.4g
脂質	42.1g	36.8g	40.9g	42.2g	42.7g	41.9g	37.9g
塩分	6.9g	7.5g	8.2g	7.4g	7.1g	7.6g	8.7g