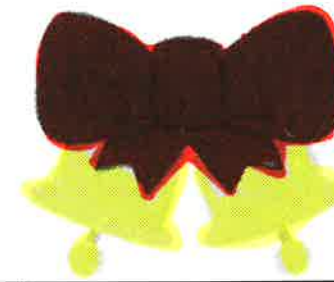




週間献立表



令和7年12月14日～令和7年12月20日

	14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
朝	ごはん みそ汁(きざみ揚げ・チンゲン菜)	ごはん みそ汁(キャベツ・人参)	ごはん みそ汁(白菜・人参)	ごはん みそ汁(にら・もやし)	ごはん みそ汁(人参・高野豆腐)	ごはん みそ汁(花麩・青ネギ)	ごはん みそ汁(きざみ揚げ・スナッPEndウ)
	ソーセージソテー	豆腐とひき肉の煮物	大豆とひじきの煮物	大根とひき肉の炒め物	ごぼうと豚肉の炒め煮	生揚げの味噌炒め	納豆
	なめ茸和え	フレンチサラダ(ブロッコリー)	酢の物(かぶ)	ごま和え(ほうれん草)	酢味噌和え(玉ねぎ)	ゆかり和え(白菜)	切干大根の煮物
	ふりかけ(梅かつお)	たいみそ	漬物(しば漬)	漬物(赤かっぱ)	漬物(桜漬)	漬物(たくあん)	漬物(青かっぱ)
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	ごはん みそ汁(高野豆腐・長葱)	天津丼 みそ汁(花麩・青ネギ)	ごはん コンソメスープ(コーン・絹さや)	エビピラフ コンソメスープ(人参・キャベツ)	ごはん みそ汁(玉ねぎ・かぶの葉)	五目チャーハン 中華スープ	大豆のキーマカレー わかめスープ
	麩と卵のふわとろ煮	厚揚げとチンゲン菜の煮物	メンチカツ	マカロニサラダ	鶏肉の照焼	春雨サラダ	ポテトサラダ
	南瓜あんかけ	果物(黄桃缶)	さつま芋とちくわの煮物	果物(マンゴー缶)	野菜の煮物	果物(フルーツカクテル缶)	果物(洋梨缶)
	ポン酢和え(白菜)		和え物(キャベツ)		きのこ和え(小松菜)		
	果物(洋梨缶)		ピーチゼリー		果物(黄桃缶)		
夕	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	豚肉の竜田焼	鶏肉の甘辛焼	豆腐のそぼろ煮	豚肉のガーリック焼き	フィッシュボールの酢豚風	さばのゆず味噌焼	千草焼
	切り干し大根とひじきの煮物	じゃが芋の中華炒め	白菜とえびの炒め物	がんもの煮物	いんげんの煮物	大根の煮物	さつま芋の煮物
	ごま和え(いんげん)	切干大根のツナサラダ	生姜和え(春菊)	ドレッシング和え(スナッPEndウ)	梅和え(キャベツ)	おかか和え(もやし)	のり和え(おくら)
カロリー	1310kcal	1311kcal	1304kcal	1274kcal	1280kcal	1286kcal	1298kcal
蛋白質	51.7g	50.2g	45.9g	43.9g	44.3g	43.5g	45.9g
脂質	37.1g	36.8g	35.2g	43.3g	35.3g	44.9g	36.1g
塩分	6.8g	7.8g	8.8g	7.3g	7.4g	6.9g	9.5g