週間献立表

2012年12月3日　～　2012年12月16日

	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	9日 (日)
朝	御飯 野菜炒め いんげんの辛子和え 味付けのり 味噌汁（里芋・きぬさや） 牛乳	御飯 とろろ芋 キャベツと油揚の煮付け ブロッコリーのピーナツ和え 味噌汁（白菜・麸） ヨーグルト	御飯 肉詰いなりの煮物 白菜としそのお浸し 煮豆 味噌汁（えのき・油揚） 牛乳	御飯 ひじきの炒り煮 温泉卵 小松菜のお浸し 味噌汁（いんげん・麸） 牛乳	御飯 肉団子の煮物 カリフラワーの梅肉和え ふりかけ 味噌汁（しいたけ・葉大根） 牛乳	御飯 お魚豆腐揚げの煮物 納豆 ほうれん草のわさび和え 味噌汁（はんぺん・万ねぎ） 牛乳	御飯 油麸の卵とじ しらすおろし 煮豆 味噌汁（白菜・油揚） ヤクルト
昼	御飯 鶏肉のおろし煮 切昆布の煮物 もやしの中華和え 果物（りんご） 味噌汁（大根・葉大根）	ポークカレー 野菜サラダ 福神漬 フルーツヨーグルト コンソメスープ	御飯 たらのソテーきのこソース ふろふき大根 チンゲン菜の磯和え 果物（キウイ） 味噌汁（キャベツ・人参）	御飯 ポークチャップ 白菜のクリーム煮 かにかま和え 果物（バナナ） 味噌汁（豆腐・ふのり）	御飯 ぶりと大根の煮物 かぼちゃの甘煮 春菊の中華和え 果物（オレンジ） 味噌汁（ほうれん草・人参）	御飯 鶏肉の照焼 かぶのゆずみそかけ マカロニサラダ 果物（りんご） 味噌汁（わかめ・高野豆腐）	御飯 麻婆豆腐 さつまいものマーマレード煮 切干大根のポン酢和え 杏仁豆腐 中華スープ
おやつ	バナナケーキ	さつまいも蒸しパン	うぐいす寒	スイスロール	いちご蒸しケーキ	栗蒸しようかん	ホットケーキ
夕	わかめ御飯 卵豆腐のえびあんかけ 肉じゃが 漬物 味噌汁（油揚・わかめ）	御飯 あじの香味醤油焼き 小松菜とコーンの炒め物 漬物 味噌汁（しいたけ・にら）	御飯 鶏肉のオーロラソース焼き ビーフン炒め 即席漬 味噌汁（さつまいも・おくら）	菜飯 ほっけの塩焼き キャベツと赤ピーマンのそぼろ炒め 漬物 味噌汁（きぬさや・大根）	炊き込み御飯 千草焼卵 チンゲン菜の煮浸し 漬物 味噌汁（里芋・油揚）	御飯 かれいのあっさり煮付け 揚げ出し豆腐 漬物 豚汁	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き れんこんのきんぴら 漬物 すまし汁（きぬさや・麸）
エネルギー	1581Kcal	1565Kcal	1599Kcal	1581Kcal	1644Kcal	1610Kcal	1664Kcal
タンパク質	60.6ｇ	56.8ｇ	64.6ｇ	67.5ｇ	63.5ｇ	70.2ｇ	63.7ｇ
脂質	36.6ｇ	29.2ｇ	34.2ｇ	39.5ｇ	39.8ｇ	32.1ｇ	27.4ｇ
食塩	10.0ｇ	9.5ｇ	8.5ｇ	9.5ｇ	9.8ｇ	9.1ｇ	8.5ｇ

＊仕入れ等の都合により変更することがあります。

	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	16日 (日)
朝	御飯 とろろ芋 小松菜とさつま揚げの煮浸し もやしのお浸し 味噌汁（とろろ昆布・万ねぎ） 牛乳	御飯 肉詰いなりの煮付け 白菜のポン酢和え 梅干し 味噌汁（なす・油揚） 牛乳	御飯 焼魚（ほっけ） キャベツの梅和え ふりかけ 味噌汁（さつまいも・おくら） 牛乳	御飯 野菜炒め 小松菜のお浸し 味付けのり 味噌汁（大根・きぬさや） 牛乳	御飯 大根のじゃこ煮 納豆 いんげんの土佐和え 味噌汁（里芋・しいたけ） ヤクルト	御飯 厚焼きたまご ウィンナーソテー ふりかけ 味噌汁（ふのり・ねぎ） 牛乳	御飯 生揚げの煮物 小松菜のおろし和え 昆布佃煮 味噌汁（大根・葉大根） ヨーグルト
昼	御飯 豚肉と大根の煮物 春雨炒め 漬物 果物（白桃缶） 味噌汁（ふのり・葉大根）	御飯 かに玉 蒸しぎょうざ 中華サラダ 果物（オレンジ） 中華スープ	けんちんうどん かぼちゃの煮物 春菊のお浸し ぶどうムース	御飯 ぶりのねぎみそ焼き かぶのかにあんかけ ブロッコリーサラダ 果物（グレープフルーツ） 味噌汁（じゃがいも・にら）	御飯 照焼ハンバーグ 野菜ソテー ポテトサラダ 果物（キウイ） コンソメスープ	御飯 シルバーの和風ステーキ 切昆布の煮付 チンゲン菜のごま和え 果物（黄桃缶） 味噌汁（いんげん・油揚）	御飯 牛肉と野菜炒め さつまいもとレーズンの煮物 ブロッコリーのおかか和え 果物（りんご） 味噌汁（わかめ・白菜）
おやつ	ごま蒸しパン	牛乳寒	あずき蒸しケーキ	マロンババロア	黒糖寒天 豆乳ソース	粒あずきまんじゅう	チョコバナナ
夕	御飯 ホキのタルタルソース焼き がんもの煮付 即席漬 味噌汁（しめじ・ねぎ）	御飯 さばの利休焼き 里芋の煮物 チンゲン菜の生姜和え 味噌汁（キャベツ・麸）	御飯 鶏肉の野菜あんかけ 切干大根の煮物 煮豆 味噌汁（わかめ・ねぎ）	ゆかり御飯 擬製豆腐 ひじきの炒り煮 即席漬 すまし汁（はんぺん・万ねぎ）	御飯 鮭の西京焼き ほうれん草の煮浸し 漬物 味噌汁（玉ねぎ・卵）	御飯 鶏肉のマスタード焼き なすの揚げ浸し 漬物 味噌汁（わかめ・高野豆腐）	御飯 ほっけのみりん焼き 高野豆腐の炊き合わせ 漬物 味噌汁（しめじ・麸）
エネルギー	1566Kcal	1620Kcal	1541Kcal	1624Kcal	1585Kcal	1604Kcal	1596Kcal
タンパク質	60.6ｇ	56.1ｇ	63.6ｇ	64.8ｇ	62.2ｇ	64.5ｇ	61.6ｇ
脂質	31.7ｇ	43.5ｇ	23.3ｇ	45.8ｇ	30.3ｇ	40.6ｇ	33.6ｇ
食塩	9.8ｇ	8.3ｇ	9.0ｇ	9.3ｇ	9.6ｇ	9.5ｇ	9.0ｇ

＊仕入れ等の都合により変更することがあります。