週間献立表

2012年12月17日　～　2012年12月30日

	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23日 (日)
朝	御飯 出し巻きたまご ほうれん草と油揚の煮浸し 梅干し 味噌汁（わかめ・麩） 牛乳	御飯 さんまの甘露煮 白菜のお浸し ふりかけ 味噌汁（きぬさや・麩） 牛乳	御飯 大根とツナの煮物 納豆 小松菜のピーナッツ和え 味噌汁（もやし・油揚） ヤクルト	御飯 炒り豆腐 ほうれん草の酢みそかけ 味付けのり 味噌汁（とろろ昆布・ねぎ） 牛乳	御飯 なすのひき肉炒め とろろ芋 いんげんの磯和え 味噌汁（にら・しいたけ） 牛乳	御飯 切干大根の煮付 温泉卵 春菊の中華和え 味噌汁（しめじ・麩） 牛乳	御飯 肉団子の甘酢あんかけ もやしの生姜和え ふりかけ 味噌汁（じゃがいも・わかめ） ヨーグルト
昼	御飯 さわらの照焼 かぶのそぼろあんかけ ひじきのサラダ 果物（オレンジ） 味噌汁（もやし・油揚）	御飯 鶏肉の照焼 豆腐とえびの中華うま煮 チンゲン菜のポン酢和え 果物（洋梨缶） 味噌汁（キャベツ・ふのり）	御飯 豚肉と生揚のみそ炒め さつまいものオレンジ煮 バンサンスー 果物（キウイ） 中華スープ	チキンカレー たまごサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ	御飯 豚肉のスタミナ炒め 冬至かぼちゃ グリーンサラダ 果物（白桃缶） 味噌汁（白菜・油揚）	御飯 鶏肉のみそマヨ焼き 炒めなます 白菜のごま和え 果物（りんご） 味噌汁（かまぼこ・きぬさや）	御飯 回鍋肉 小松菜とベーコンの煮浸し スパゲティサラダ 杏仁豆腐 中華スープ
おやつ	ずんだプリン	みそ蒸しパン	りんごゼリー	今川焼（小倉）	ヨーグルトゼリー	ドーナツ	かぼちゃババロア
夕	御飯 豚肉の生姜焼き えび団子の煮物 煮豆 すまし汁（はんぺん・万ねぎ）	御飯 鮭の粕漬焼き ビーフン炒め 漬物 味噌汁（えのき・にら）	御飯 たらのチーズムニエル 切昆布の煮物 即席漬 味噌汁（チンゲン菜・人参）	御飯 さわらの梅香焼き かぶのじゃこ煮 漬物 味噌汁（わかめ・玉ねぎ）	御飯 エビカツ ひじきの炒り煮 漬物 味噌汁（さつまいも・玉ねぎ）	御飯 かれいのあっさり煮付 生揚げの煮物 即席漬 味噌汁（大根・油揚）	御飯 シルバーの変わり焼き 里芋の田楽 漬物 味噌汁（いんげん・油揚）
エネルギー	1608Kcal	1571Kcal	1583Kcal	1605Kcal	1639Kcal	1608Kcal	1617Kcal
タンパク質	77.4ｇ	70.2ｇ	59.7ｇ	67.3ｇ	55.8ｇ	70.1ｇ	59.2ｇ
脂質	35.0ｇ	32.8ｇ	31.9ｇ	36.0ｇ	33.4ｇ	39.5ｇ	32.8ｇ
食塩	8.9ｇ	8.3ｇ	8.0ｇ	9.9ｇ	8.8ｇ	8.0ｇ	9.4ｇ

＊仕入れ等の都合により変更することがあります。

	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	30日 (日)
朝	御飯 キャベツと油揚の煮付け 納豆 ほうれん草のお浸し 味噌汁（高野・しいたけ） 牛乳	御飯 たまごとじ 白菜のしそ和え 昆布佃煮 味噌汁（もやし・にら） ヤクルト	御飯 ウィンナーソテー ほうれん草の錦糸和え ふりかけ 味噌汁（えのき・油揚） ヨーグルト	御飯 とろろ芋 油麩の煮物 いんげんのお浸し 味噌汁（にら・麩） 牛乳	御飯 焼魚（ほっけ） かぶの薄くず煮 味付けのり 味噌汁（キャベツ・わかめ） 牛乳	御飯 がんもの煮物 ほうれん草のお浸し ふりかけ 味噌汁（ふのり・麩） 牛乳	御飯 すごもり卵 チンゲン菜のソテー 梅干し 味噌汁（もやし・きぬさや） 牛乳
昼	御飯 あじの南蛮漬 じゃがいものきんぴら かにサラダ 果物（黄桃缶） 味噌汁（白菜・豆腐）	エビピラフ ミートローフ マリネサラダ フルーツ盛り合わせ パンプキンスープ	御飯 さばのみそ煮 切干大根の煮物 えび入りサラダ 果物（りんご） すまし汁（きぬさや・麩）	御飯 サーモンフライ ひじきれんこん 小松菜のごま和え 果物（白桃缶） 味噌汁（大根・葉大根）	バターロール ジャム クリームシチュー キャベツサラダ コーヒーゼリー コンソメスープ	御飯 焼肉野菜炒め さつまいものレモン煮 大根サラダ 果物（洋梨缶） 味噌汁（白菜・油揚）	御飯 さわらの香味焼き 筑前煮 春菊の土佐和え 果物（キウイ） 味噌汁（玉ねぎ・おくら）
おやつ	水ようかん	クリスマスケーキ	バウムクーヘン	ミルクプリン	たいやき	オレンジ蒸しパン	メープルプリン
夕	御飯 豚肉の和風ソテー 大根の吉野煮 煮豆 味噌汁（玉ねぎ・さつまいも）	御飯 ぶりのおろし煮 チンゲン菜のオイスター炒め 漬物 味噌汁（わかめ・豆腐）	ゆかり御飯 白菜の重ね蒸し 変わりきんぴら 漬物 中華スープ	御飯 豆腐の野菜あんかけ もやしの煮付け 即席漬 味噌汁（里芋・ねぎ）	御飯 豚肉の柳川風 切昆布の煮付 煮豆 味噌汁（チンゲン菜・人参）	御飯 たらの甘酢あんかけ 五目豆 漬物 味噌汁（ｼﾒｼﾞ・万ねぎ）	御飯 鶏肉のもろみ焼き お魚豆腐揚げの煮物 漬物 味噌汁（じゃがいも・わかめ）
エネルギー	1629Kcal	1607Kcal	1652Kcal	1587Kcal	1614Kcal	1584Kcal	1571Kcal
タンパク質	73.8ｇ	62.9ｇ	60.4ｇ	60.7ｇ	60.9ｇ	60.7ｇ	70.4ｇ
脂質	31.1ｇ	40.5ｇ	43.8ｇ	35.5ｇ	38.0ｇ	28.4ｇ	37.9ｇ
食塩	8.9ｇ	9.6ｇ	9.5ｇ	8.7ｇ	7.6ｇ	9.8ｇ	9.7ｇ

＊仕入れ等の都合により変更することがあります。