



# 週間献立表



	2018年11月25日(日)	2018年11月26日(月)	2018年11月27日(火)	2018年11月28日(水)	2018年11月29日(木)	2018年11月30日(金)	2018年12月1日(土)
朝食	米飯 高野豆腐の卵とじ とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきと大豆の煮もの 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳	菓子パン 野菜のポトフ ソフール	米飯 つくねと大根の煮物 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 一口がんもの含め煮 煮豆 味噌汁 牛乳	食パン&ジャム プレーンオムレツ なすのミートソース ソフール
昼食	中華丼 水餃子 イチゴミルク羹 中華スープ	米飯 酢豚 春雨サラダ 紅茶ゼリー 味噌汁	米飯 鶏肉照り焼き ほうれん草おひたし カルピスゼリー 味噌汁	カレーライス コールスローサラダ コーヒーゼリー コンソメスープ	米飯 えびのチリソース煮 バンバンジーサラダ マンゴープリン 中華スープ	米飯 オムレツ野菜ソース 野菜とかにかまの和え物 オレンジゼリー 味噌汁	米飯 麻婆豆腐 ほうれん草のナムル イチゴオレゼリー 中華スープ
夕食	米飯 鯖の文化干し焼き 車麩の卵とじ ヨーグルト 味噌汁	米飯 魚のカレーマヨネーズ焼き ずんだ和え フルーツ 吸い物	米飯 煮魚 茶碗蒸し コンポート 吸い物	米飯 魚のピカタ じゃがいもきんぴら ヨーグルト 味噌汁	米飯 魚の味噌漬け焼き じゃがいもの甘辛 フルーツカクテル 吸い物	米飯 魚の当座煮 紅白なます ロールケーキ 味噌汁	米飯 鮭の塩焼き 大根の煮物 コンポート 吸い物
栄養量	E	1624kcal	1523kcal	1296kcal	1337kcal	1427kcal	1374kcal
	P	80.3g	57.7g	63.1g	50.2g	72.4g	53.8g
	F	51.4g	50.1g	34.8g	31.9g	32.2g	44.1g
	C	8.1g	8.6g	8.6g	6.3g	8.1g	8.3g

★献立は予定です。都合により変更になることもあります。



# 週間献立表



	2018年12月2日(日)	2018年12月3日(月)	2018年12月4日(火)	2018年12月5日(水)	2018年12月6日(木)	2018年12月7日(金)	2018年12月8日(土)	
朝食	米飯 麩の煮物 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきとちくわの煮物 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳	菓子パン 野菜のポトフ ソフール	米飯 鶏五目煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 竹輪の煮物 煮豆 味噌汁 牛乳	食パン&ジャム プレーンオムレツ なすのミートソース ソフール	
昼食	米飯 キーマカレー コールスロー コーヒーゼリー スープ	米飯 スパにシュオムレツ スパサラ ミックスゼリー スープ	米飯 チンジャオロース ナムル フルーチェ 中華スープ	米飯 三色丼 白和え イチゴオレゼリー 吸い物	米飯 すき焼き 酢の物 黒蜜ゼリー 吸い物	米飯 チキンカツ 大根サラダ オレンジゼリー 味噌汁	米飯 肉団子スープ かぼちゃ煮 フルーチェ	
夕食	米飯 かれいみりん焼 炒り豆腐 フルーツ 味噌汁	米飯 メバル煮つけ オクラ和え フルーツ 味噌汁	米飯 鯖粕漬け 大根きんぴら フルーツ 味噌汁	米飯 白身魚ピカタ さといもずんだ カステラ 味噌汁	米飯 ほっけ塩焼き じゃがいもの甘辛 リンゴコンポート 味噌汁	米飯 鱈みそ焼き 長いも和え ジャムヨーグルト 吸い物	米飯 かれいムニエル 田楽 コンポート 吸い物	
栄養量	E	1452kcal	1402kcal	1494kcal	1402kcal	1348kcal	1487kcal	1363kcal
	P	71.3g	53.6g	63.3g	52.8g	52.0g	58.6g	64.8g
	F	44.1g	31.0g	49.9g	30.1g	40.5g	42.5g	30.7g
	C	8.1g	8.0g	9.1g	6.1g	6.7g	8.1g	7.5g

★献立は予定です。都合により変更になることもあります。



# 週間献立表



	2018年12月9日(日)	2018年12月10日(月)	2018年12月11日(火)	2018年12月12日(水)	2018年12月13日(木)	2018年12月14日(金)	2018年12月15日(土)
朝食	米飯 高野豆腐の卵とじ とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきと大豆の煮もの 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳	菓子パン 野菜のポトフ ソファール	米飯 つくねと大根の煮物 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 一口がんもの含め煮 煮豆 味噌汁 牛乳	食パン&ジャム プレーンオムレツ なすのミートソース ソファール
昼食	さつまいもご飯 <small>豆腐ステーキえびあんかけ</small> 黒糖寒天 さつま汁	米飯 とんてき <small>錦糸卵とトマトの中華風サラダ</small> オレンジゼリー 味噌汁	米飯 チキンクリームシチュー コールスローサラダ マンゴプリン	米飯 鶏のから揚げ 生姜醤油和え 青リンゴゼリー 味噌汁	キーマカレー かぼちゃの煮物 水ようかん コンソメスープ	米飯 鶏肉のタルタルソース スパゲティーナポリタン フルーツ コンソメスープ	ちらしずし 酢の物 水ようかん 吸い物
夕食	米飯 魚の味噌漬け焼き 野菜炒め コンポート 吸い物	米飯 魚の西京焼き ねぎ入り卵焼き フルーツカクテル 味噌汁	米飯 煮魚 <small>白菜としめじのおひたし</small> マンゴプリン 味噌汁	米飯 鯖の文化干し焼き <small>じゃがいもそぼろ煮</small> コンポート 味噌汁	米飯 魚のつけ焼き <small>はんぺんと野菜の煮物</small> コンポート 味噌汁	米飯 魚のかず漬け焼き なすの鍋しぎ コンポート 味噌汁	米飯 <small>魚のムニエルクリームソース</small> おくらサラダ ヨーグルト コンソメスープ
栄養量	E	1465kcal	1314kcal	1406kcal	1402kcal	1439kcal	1336kcal
	P	71.1g	62.8g	60.0g	51.9g	54.5g	58.4g
	F	37.1g	39.2g	39.9g	43.6g	36.5g	39.0g
	C	7.0g	8.8g	8.3g	5.7g	10.2g	6.7g

★献立は予定です。都合により変更になることもあります。



# 週間献立表



	2018年12月16日(日)	2018年12月17日(月)	2018年12月18日(火)	2018年12月19日(水)	2018年12月20日(木)	2018年12月21日(金)	2018年12月22日(土)
朝食	米飯 高野豆腐の卵とじ とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきと大豆の煮もの 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳	菓子パン 野菜のポトフ ソフール	米飯 つくねと大根の煮物 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 一口がんもの含め煮 煮豆 味噌汁 牛乳	食パン&ジャム プレーンオムレツ なすのミートソース ソフール
昼食	米飯 青椒肉絲 キャベツと帆立のサラダ ぶどうゼリー 中華スープ	米飯 親子煮 紅白なます 黒糖寒天 味噌汁	中華丼 水餃子 イチゴミルク羹 中華スープ	米飯 豚肉しょうが焼き ポテトサラダ フルーツ 味噌汁	米飯 肉豆腐 千切り野菜の和え物 カルピスゼリー 味噌汁	米飯 チキンカツ わかめときゅうりの生姜醤油 フルーツカクテルゼリー 味噌汁	米飯 魚のかば焼き 若竹煮 甘酢しょうが 味噌汁
夕食	米飯 魚のマヨネーズ焼き ほうれん草ソテー コンポート 味噌汁	米飯 魚の塩焼き おから煮 ところてん 吸い物	米飯 煮魚 もずく酢 フルーツ 味噌汁	米飯 魚のちゃんちゃん焼き かぶの炒め煮 フルーツ 吸い物	米飯 魚のかす漬け焼き 炒り豆腐 ロールケーキ 味噌汁	米飯 鯖の味噌煮 ごぼうサラダ フルーツ かきたま汁	米飯 かに玉 冷ややっこ フルーチェ 中華スープ
栄養量	E	1595kcal	1290kcal	1472kcal	1222kcal	1272kcal	1355kcal
	P	68.2g	57.5g	64.5g	47.8g	52.2g	58.4g
	F	63.1g	27.4g	42.8g	31.7g	37.0g	41.2g
	C	7.5g	8.0g	9.8g	6.2g	8.0g	7.1g

★献立は予定です。都合により変更になることもあります。



# 週間献立表



	2018年12月23日(日)	2018年12月24日(月)	2018年12月25日(火)	2018年12月26日(水)	2018年12月27日(木)	2018年12月28日(金)	2018年12月29日(土)
朝食	米飯 高野豆腐の卵とじ とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきと大豆の煮もの 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳	菓子パン 野菜のポトフ ソフール	米飯 つくねと大根の煮物 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 一口がんもの含め煮 煮豆 味噌汁 牛乳	食パン&ジャム プレーンオムレツ なすのミートソース ソフール
昼食	米飯 つくね焼き 白菜としらすの和え物 ワインゼリー 味噌汁	米飯 ポークチャップ かぼちゃサラダ 杏仁豆腐 卵スープ	炊き込みピラフ エビフライ&コロケ コールスローサラダ プリン・ア・ラ・モード 人参ポターージュ	米飯 茄子の味噌炒め 春雨サラダ 紅茶ゼリー 味噌汁	米飯 鶏肉照り焼き ほうれん草おひたし カルピスゼリー 味噌汁	カレーライス コールスローサラダ コーヒーゼリー コンソメスープ	米飯 えびのチリソース煮 バンバンジーサラダ マンゴープリン 中華スープ
夕食	米飯 魚の南蛮漬け 油揚げと野菜の煮物 コンポート 味噌汁	米飯 魚の塩焼き 野菜炒め コンポート 味噌汁	米飯 魚の味噌漬け焼き じゃがいもの甘辛 フルーツカクテル 吸い物	米飯 魚のカレーマヨネーズ焼き ずんだ和え フルーツ 吸い物	米飯 煮魚 茶碗蒸し コンポート 吸い物	米飯 魚のピカタ じゃがいもきんぴら ヨーグルト 味噌汁	米飯 鯖の文化干し焼き 車麩の卵とじ ヨーグルト 味噌汁
栄養量	E	1391kcal	1550kcal	1871kcal	1415kcal	1218kcal	1442kcal
	P	69.3g	59.1g	60.9g	49.6g	57.4g	84.9g
	F	37.1g	59.0g	60.5g	41.9g	30.3g	40.5g
	C	7.5g	7.7g	8.9g	6.7g	7.4g	7.7g

★献立は予定です。都合により変更になることもあります。

# 週間献立表

	2018年12月30日(日)	2018年12月31日(月)					
朝食	米飯 高野豆腐の卵とじ とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳					
昼食	米飯 オムレツ野菜ソース 野菜とかにかまの和え物 オレンジゼリー 味噌汁	米飯 鶏肉きじ焼き 青菜と厚揚げ炒め 青リンゴゼリー 味噌汁					
夕食	米飯 魚の当座煮 紅白なます ロールケーキ 味噌汁	年越しそば しんじょうあんかけ みかん					
栄養量	E	1481kcal	1668kcal				
	P	64.1g	65.0g				
	F	49.1g	52.2g				
	C	8.4g	7.8g				

★献立は予定です。都合により変更になることもあります。