



週間献立予定表



日にち	12月2日		12月3日		12月4日		12月5日		12月6日		12月7日		12月8日	
曜日	月		火		水		木		金		土		日	
朝食 	ご飯・パン 厚焼き玉子 ツナとアスパラの塩炒め 野菜サラダ 汁物 牛乳 ふりかけ		ご飯・パン 鶏肉の味噌炒め 金平ごぼう 野菜サラダ 汁物 ヨーグルト 味付けのり		ご飯・パン オムレツ 豚肉と野菜の旨煮 野菜サラダ 汁物 牛乳 のり佃煮		ご飯・パン ウインナーと大根の煮物 ショートパスタとツナの和え物 野菜サラダ 汁物 牛乳 ふりかけ		ご飯・パン 豆腐ハンバーグ キャベツとほうれん草のツナ和え 野菜サラダ 汁物 牛乳 うめびしお		ご飯・パン 焼き魚 鶏肉と玉葱のケチャップ炒め 野菜サラダ 汁物 牛乳 ふりかけ		ご飯・パン 鶏団子の煮物 半熟卵 野菜サラダ 汁物 牛乳 ふりかけ	
	麻婆豆腐丼 ほうれん草とコーンのソテー メンマの和え物 汁物 乳酸飲料		ビーフカレー チキンカツ シーザーサラダ 福神漬け 牛乳		五目ラーメン ポテトのマスタード和え 小松菜と蒸し鶏のお浸し 混ぜご飯 乳酸飲料		二色丼 茄子とベーコンの炒め わかめときゅうりの酢味噌和え 汁物 乳酸飲料		ソース牛カツ丼 春雨と玉葱の柔らか煮 ブロッコリーのピーナッツ和え 汁物 ゼリー		いか天丼 味噌田楽 ほうれん草とえのきのお浸し 汁物 乳酸飲料		豚丼 マカロニソテー 青梗菜とエビの和え物 汁物 果物	
	ご飯 チキン南蛮 えびと白菜の和風煮 インゲンと竹輪の和え物 スロー 汁物		ご飯 ぶりのガーリックオイル焼き 挽肉と野菜のビーフソテー 春菊のお浸し スロー 汁物		ご飯 牛肉と豆腐のキムチ煮 味付け肉団子 ほうれん草とかまぼこのマヨ醤油 スロー 汁物		ご飯 ポークジンジャー がんと里芋の炒り煮 スパゲティサラダ スロー 汁物		ご飯 回鍋肉 春巻き もやしと叉焼のさっぱり和え スロー 汁物		ご飯 ハンバーグデミソース フライドポテト ブロッコリー&カリフラワー スロー 汁物		ご飯 塩ちゃんこ チーズと野菜の肉巻きフライ かぼちゃサラダ スロー 汁物	
	エネルギー	2,846	kcal	2,666	kcal	2,638	kcal	2,669	kcal	2,464	kcal	2,832	kcal	2,889
たんぱく質	97.7	g	87.3	g	83.9	g	96.6	g	91.5	g	98.3	g	97.3	g
脂質	86.7	g	66.3	g	89.6	g	73.8	g	61.1	g	80.1	g	87.3	g
塩分	11.1	g	10.2	g	11.0	g	9.0	g	9.1	g	11.2	g	10.4	g

仕入れの都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承くださいませ。

