



週間献立予定表



日にち	12月9日		12月10日		12月11日		12月12日		12月13日		12月14日		12月15日		
曜日	月		火		水		木		金		土		日		
朝食 	ご飯・パン ポイルウインナー ほうれん草と蒲鉾のわさび和え 野菜サラダ 汁物 牛乳 ふりかけ		ご飯・パン スクランブルエッグ 切干大根 野菜サラダ 汁物 牛乳 味付けのり		ご飯・パン 肉野菜炒め 半熟卵 野菜サラダ 汁物 ヨーグルト うめびしお		ご飯・パン 卵ロール こんにやくと竹輪のピリ辛和 野菜サラダ 汁物 牛乳 ふりかけ		ご飯・パン 里芋と牛肉の煮物 卵サラダ 野菜サラダ 汁物 牛乳 のり佃煮		ご飯・パン 魚の塩焼き ブロッコリーのクリーム煮 野菜サラダ 汁物 牛乳 ふりかけ		ご飯・パン 鶏肉とアスパラの塩炒め マカロニサラダ 野菜サラダ 汁物 牛乳 ふりかけ		
	五目チャーハン 棒々鶏 中華ポテト 汁物 乳酸飲料		牛焼肉ビビンバ 春雨と玉葱の柔らかか煮 ザーサイ和え 汁物 ゼリー		ポークカレー きのこの炒め物 イタリアンサラダ 福神漬け 牛乳		鶏山菜うどん 茄子と玉葱とベーコンの炒め物 ポテトサラダ 混ぜご飯 乳酸飲料		豚味噌丼 チャンプルー わかめと胡瓜のポン酢和え 汁物 フルーツカクテル		焼きそば 餃子 混ぜご飯 汁物 乳酸飲料		ご飯 串カツ&エビカツ 白菜と豚肉の炒り煮 チーズ入り野菜サラダ 汁物 果物		
	ご飯 クリームシチュー ナゲット ブロッコリーのおかか和え スロー 汁物		ご飯 鮭のチャンチャン焼き 大根と豚肉の煮物 さつま芋サラダ スロー 汁物		ご飯 チキンソテーガーリックソース バジルスパゲティ 五目豆煮 スロー 汁物		ご飯 豚肉のマスタードソース ビーフソテー 白菜と小松菜のお浸し スロー 汁物		ご飯 八宝菜 肉入りコロッケ もやしとほうれん草の中華和え スロー 汁物		ご飯 タンドリーチキン 粉ふき芋 青梗菜の辛子和え スロー 汁物		ご飯 牛肉のおろしソース ごぼうとこんにやくの煮物 かぼちゃサラダ スロー 汁物		
	エネルギー	2,512	kcal	2,646	kcal	2,775	kcal	2,747	kcal	2,755	kcal	2,822	kcal	2,602	kcal
	蛋白質	89.4	g	96.2	g	97.7	g	95.6	g	90.6	g	94.6	g	86.6	g
脂質	71.9	g	64.3	g	78.1	g	88.7	g	90.4	g	64.4	g	71.7	g	
塩分	9.0	g	10.3	g	10.1	g	10.1	g	12.4	g	11.0	g	9.5	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。

