



# 週間献立予定表



| 日にち    | 12月7日  |       | 12月8日   |       | 12月9日   |       | 12月10日  |       | 12月11日   |       | 12月12日  |       | 12月13日   |       |
|--------|--|-------|---|-------|---|-------|---|-------|--|-------|---|-------|--|-------|
| 曜日     | 月  |       | 火   |       | 水   |       | 木   |       | 金  |       | 土   |       | 日  |       |
| 朝食<br> | 調理パン・ごはん<br>ベーコン入りサラダ<br>牛乳<br>ふりかけ                |       | 調理パン・ごはん<br>ツナ入りサラダ<br>牛乳<br>味付けのり                            |       | 調理パン・ごはん<br>コーン入りサラダ<br>牛乳<br>ふりかけ                              |       | 調理パン・ごはん<br>ゆで卵入りサラダ<br>牛乳<br>味付けのり                     |       | 調理パン・ごはん<br>蒸し鶏入りサラダ<br>牛乳<br>納豆                         |       | 調理パン<br>ハム入りサラダ<br>牛乳                             |       | 調理パン<br>チーズ入りサラダ<br>牛乳                                   |       |
|        | ハヤシライス<br>ポテトサラダ<br>ブロッコリーときのこのソテー<br>福神漬け<br>牛乳   |       | きつねうどん<br>半熟卵<br>青梗菜とイカの炒め<br>混ぜご飯<br>乳酸飲料                    |       | 牛すき井<br>チャンプルー<br>わかめときゅうりのシラス和え<br>汁物<br>乳酸飲料                  |       | 高菜チャーハン<br>大学芋<br>春雨サラダ<br>汁物<br>乳酸飲料                   |       | 牛肉と茄子のコチジャン炒め<br>かぼちゃサラダ<br>ほうれん草ともやしのおか<br>汁物<br>乳酸飲料   |       | スパゲティナポリタン<br>豚肉野菜巻きフライ<br>混ぜご飯<br>汁物<br>乳酸飲料     |       | 鶏ごぼう丼<br>大根のそぼろ煮<br>わかめときゅうりの和え物<br>汁物<br>乳酸飲料           |       |
| 夕食<br> | ご飯<br>若鶏の七味焼き<br>刻み昆布の炒め煮<br>小松菜のごま和え<br>スロー<br>汁物 |       | ご飯<br>豚肉のシャリアピンソース炒め<br>フライドポテト<br>ほうれん草ともやしの和え物<br>スロー<br>汁物 |       | ご飯<br>アジのガーリックオイル焼き<br>鶏肉のトマトクリーム煮<br>ブロッコリーの青じそ和え<br>スロー<br>汁物 |       | ご飯<br>ひれかつ<br>竹の子とぜんまいの煮物<br>オクラとめかぶのポン酢和え<br>スロー<br>汁物 |       | ご飯<br>鶏肉のバター醤油炒め<br>里芋の甘辛だれ<br>青梗菜とかにかまの和え物<br>スロー<br>汁物 |       | ご飯<br>牛肉と豆腐のキムチ煮<br>シューマイ<br>小松菜のお浸し<br>スロー<br>汁物 |       | ご飯<br>葱塩牛焼肉<br>ピーマンの肉詰めフライ<br>ひじきと人参のキヌアサラダ<br>スロー<br>汁物 |       |
|        | エネルギー  | 2,739 | kcal  | 2,691 | kcal  | 2,724 | kcal  | 2,831 | kcal   | 2,749 | kcal  | 2,731 | kcal   | 2,639 |
| たんぱく質  | 90.1   | g     | 81.4  | g     | 89.1  | g     | 83.9  | g     | 91.4   | g     | 88.6  | g     | 85.7   | g     |
| 脂質     | 87.2   | g     | 79.2  | g     | 85.4  | g     | 85.9  | g     | 87.9   | g     | 84.2  | g     | 89.1   | g     |
| 塩分     | 10.0   | g     | 12.4  | g     | 10.3  | g     | 11.3  | g     | 9.9  | g     | 10.4  | g     | 10.1   | 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。

