



週間献立予定表



日にち	12月14日		12月15日		12月16日		12月17日		12月18日		12月19日		12月20日	
曜日	月		火		水		木		金		土		日	
朝食 	調理パン・ごはん ベーコン入りサラダ 牛乳 ふりかけ		調理パン・ごはん ツナ入りサラダ 牛乳 味付けのり		調理パン・ごはん コーン入りサラダ 牛乳 ふりかけ		調理パン・ごはん ゆで卵入りサラダ 牛乳 味付けのり		調理パン・ごはん 蒸し鶏入りサラダ 牛乳 納豆		調理パン ハム入りサラダ 牛乳		調理パン チーズ入りサラダ 牛乳	
	豚丼 白菜と小エビの和え物 ブロッコリーのソテー 汁物 乳酸飲料		ポークカレー ポイルウィンナー 春雨のさっぱりサラダ 福神漬け 牛乳		牛肉のチンジャオ炒め丼 春巻き 青梗菜と人参の和え物 汁物 乳酸飲料		肉うどん コロッケ ほうれん草とえのきのわさび和え 混ぜご飯 乳酸飲料		そばろ丼 半熟卵 長芋とわかめのポン酢和え 汁物 乳酸飲料		豚キムチ丼 ほうれん草のゆず和え 大根とこんにゃくの煮物 汁物 乳酸飲料		焼きそば 餃子 混ぜご飯 汁物 果物	
夕食 	ご飯 鶏肉の味噌漬け焼き さつま芋のレモン煮 ポイル野菜のごまだれ和え スロー 汁物		ご飯 照焼きハンバーグ フライドポテト ほうれん草と油揚げのお浸し スロー 汁物		ご飯 ぶりのおろしポン酢 筑前煮 納豆 スロー 汁物		ご飯 鶏唐チリソース ひじき煮 ブロッコリーの塩昆布和え スロー 汁物		ご飯 ロールキャベツシチュー スパゲティソテー アスパラと帆立の和風和え スロー 汁物		ご飯 ササミチーズフライ ごぼうサラダ なすとピーマンの炒め スロー 汁物		ご飯 ピリ辛牛焼肉 かぼちゃの煮付け 小松菜ともやしのしらす和え スロー 汁物	
	エネルギー	2,792	kcal	2,762	kcal	2,671	kcal	2,801	kcal	2,755	kcal	2,650	kcal	2,792
たんぱく質	82.1	g	83.4	g	82.4	g	80.4	g	88.4	g	84.2	g	90.4	g
脂質	88.4	g	82.4	g	79.8	g	87.1	g	85.4	g	86.9	g	89.1	g
塩分	10.3	g	11.4	g	10.4	g	10.9	g	10.0	g	10.2	g	11.4	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。

