



週間献立予定表



日にち	12月21日	12月22日	12月23日	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
<div>朝食</div> 	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 牛乳か野菜ジュース	
<div>昼食</div> 	中華丼 棒々鶏 里芋の甘辛だれ 汁物 乳酸飲料	牛焼肉ビビンバ丼 半熟卵 さつま揚げの煮物 汁物 乳酸飲料	魚介とんこつラーメン なすの肉詰めフライ さつま芋のサラダ 混ぜご飯 乳酸飲料	ソースかつ丼 きのこソテー 青梗菜ときくらげの中華和え 汁物 乳酸飲料	ビーフカレー ジャーマンポテト ブロッコリーとコーンの和え 福神漬け 牛乳	ミートソーススパゲティ コロッケ 混ぜご飯 汁物 乳酸飲料	
<div>夕食</div> 	ご飯 グリルチキン ブロッコリーのガーリックソテー マカロニサラダ スロー 汁物	ご飯 鯖の蒲焼き 里芋と人参の煮物 蒸し鶏とわかめの和え物 スロー 汁物	ご飯 塩豚焼肉 金平ごぼう もやしと小松菜の和え物 スロー 汁物	★クリスマス献立★ チキンライスのホワイトソースがけ 鶏の唐揚げ グリーンサラダ 汁物 デザート	ご飯 回鍋肉 味付け肉団子 ほうれん草とかまぼこのお浸し スロー 汁物		
エネルギー	2,643	2,733	2,671	3,018	2,831	1,750	
	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal	kcal
たんぱく質	84.3	83.4	82.4	98.1	90.1	51.1	
	g	g	g	g	g	g	g
脂質	82.1	81.3	80.4	91.1	87.1	48.1	
	g	g	g	g	g	g	g
塩分	10.1	10.4	12.3	11.4	10.4	7.9	
	g	g	g	g	g	g	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。

