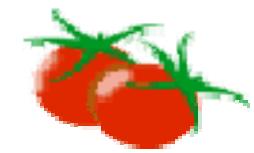
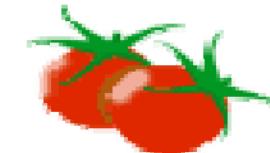


# 週間献立予定表



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