



週間献立表

	日	月	火	水	木	金	土
朝食	<p>ご飯 といつくね 千ゲン菜の煮びたし 具たくさん味噌汁 ジョア</p>	<p>ご飯 だし巻きたまご カリフラワーおかか 味噌汁 ジョア</p>	<p>ご飯 豆腐ハンバーグ 野菜のトマト煮込み 具たくさん味噌汁 バナラヨーグルト</p>	<p>鮭とたまごのお粥 ホッケのみりん焼き 南瓜の煮物 ジョア</p>	<p>ご飯 さばの塩麹焼き 白菜の煮びたし 5種野菜の味噌汁 バナラヨーグルト</p>	<p>ご飯 オムレツ 野菜炒め ポタージュ バナラヨーグルト</p>	<p>ご飯 照り焼きチキン いんげんソテー 具たくさん味噌汁 バナラヨーグルト</p>
	<p>チャーシュー丼 マカロニサラダ フルーツゼリー 味噌汁</p>	<p>ご飯 カレーの煮付け しぎ茄子 フルーツ(みかん) お吸い物</p>	<p>ご飯 クリームシチュー グリーンサラダ フルーツゼリー コンソメスープ</p>	<p>オムライス ポテトサラダ ズウムース 味噌汁</p>	<p>ご飯 かに玉 点心(焼売) 大根のサラダ フルーツ(パイナップル) ワカメスープ</p>	<p>かやくごはん 飛鳥鍋(奈良県) 菊菜の海苔風味和え フルーツ(リンゴ) ゴマ豆腐</p>	<p>ご飯 エビフライ&メンチカツ レバナラ炒め プリン 南瓜のスープ</p>
3時	ドーナツ	人形焼き	イチゴケーキ	マドレーヌ	フッセ	とら焼き	ワッフル
夕食	<p>ご飯 メバルのあおさおろし煮 いんげんの白胡麻和え 豚汁</p>	<p>ご飯 青椒肉絲 ツナとフロッキーのサラダ 味噌汁</p>	<p>ご飯 銀ひらすの醤油麹焼き きんぴらごぼう とろろ 豚汁</p>	<p>ご飯 さわらの西京焼き ひじきの煮物 卵豆腐 味噌汁</p>	<p>ご飯 鶏肉の炙りみそ焼き カリフラワーおかか 菜の花の和え物 味噌汁</p>	<p>ご飯 メバルの煮付け 里芋の煮物 納豆 味噌汁</p>	<p>ご飯 麻婆なす フロッキーの胡麻和え 味噌汁</p>
	<p>エネルギー 1599kcal 蛋白質 66.9g 脂質 49.2g 炭水化物 234.1g 食塩 6.3g</p>	<p>エネルギー 1604kcal 蛋白質 64.0g 脂質 40.6g 炭水化物 256.4g 食塩 7.5g</p>	<p>エネルギー 1597kcal 蛋白質 63.8g 脂質 48.2g 炭水化物 240.1g 食塩 6.0g</p>	<p>エネルギー 1601kcal 蛋白質 68.6g 脂質 41.8g 炭水化物 250.1g 食塩 7.4g</p>	<p>エネルギー 1600kcal 蛋白質 67.9g 脂質 45.3g 炭水化物 241.6g 食塩 8.1g</p>	<p>エネルギー 1595kcal 蛋白質 68.8g 脂質 36.2g 炭水化物 264.3g 食塩 7.6g</p>	<p>エネルギー 1603kcal 蛋白質 63.9g 脂質 45.2g 炭水化物 246.5g 食塩 7.4g</p>

週間献立表

	日	月 	火	水	木 	金	土
朝食	ご飯 銀鮭の塩焼き 菜の花の煮びたし 豚汁 バニラヨーグルト	ご飯  といつくね ほうれん草の煮びたし 具たくさん味噌汁 ジョア	ご飯 フリの照り焼き 菜の花の煮びたし 味噌汁 フレーンヨーグルト	ホタテとたまごのお粥 鶏肉の焦がし醤油 いんげんの炒め物 ジョア	ご飯  銀鮭の塩焼き カリフラワーおかか 豚汁 バニラヨーグルト	ご飯 銀ひらすの煮つけ 里芋の煮物 具たくさん味噌汁 バニラヨーグルト	ご飯 豆腐ハンバーグ 野菜のトマト煮込み 味噌汁 バニラヨーグルト
昼食	ご飯 松風焼き 野菜かき揚げ ババロア 味噌汁	ご飯 赤魚のゴロっと野菜のあんかけ 南瓜のいとこ煮 フルーツゼリー お吸い物	菜飯 小田原おでん〜梅味噌添え アジフライ フルーツ(黄桃) 具たくさんのお吸い物	バターライス ハンバーグ ビーンズサラダ フルーチェ ミネストローネ	 ご飯 ピラフ フライドチキン マリネ イチゴゼリー コンソメスープ	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ フルーツ(パイナップル) 酸辣湯スープ	ご飯 肉団子の甘酢炒め 白菜のゆかい和え フリン けんちゃん汁
3時	カステラ	 クリスマスデザート	ワッフル	おかき	クレープ 	まんじゅう	シュークリーム
夕食	ご飯 たらこのムニエル 具たくさんトマト煮 タマゴサラダ 味噌汁	ご飯 牛焼肉 野菜ソテー ツナとフロッキーのサラダ 味噌汁	ご飯 鯖の味噌煮 里芋の煮物 納豆 豚汁	ご飯 あじのみりん焼き ひじきの煮物 オクラの梅肉和え 味噌汁	ご飯 さばの塩麹焼き きんぴらごぼう 卵豆腐 味噌汁	ご飯 鶏肉のクリーム煮 チンゲン菜の和え物 デザート(ゼリー)	ご飯 メバルの中華蒸し 大根と人参の煮物 いんげんの白胡麻和え 味噌汁
	エネルギー 1583kcal 蛋白質 70.6g 脂質 39.4g 炭水化物 247.1g 食塩 6.6g	エネルギー 1605kcal 蛋白質 64.0g 脂質 38.4g 炭水化物 265.8g 食塩 6.8g	エネルギー 1598kcal 蛋白質 66.8g 脂質 44.8g 炭水化物 244.8g 食塩 8.6g	エネルギー 1599kcal 蛋白質 69.2g 脂質 48.0g 炭水化物 236.1g 食塩 7.7g	エネルギー 1603kcal 蛋白質 64.7g 脂質 53.9g 炭水化物 227.0g 食塩 7.3g	エネルギー 1595kcal 蛋白質 65.1g 脂質 41.0g 炭水化物 247.0g 食塩 6.0g	エネルギー 1605kcal 蛋白質 63.3g 脂質 48.2g 炭水化物 242.7g 食塩 6.8g