



# 週間献立表



	11月28日(月)	11月29日(火)	11月30日(水)	12月1日(木)	12月2日(金)	12月3日(土)	12月4日(日)
朝	御飯 切干大根の煮物 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 炒り卵 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 肉じゃが みそ 味噌汁 乳製品	御飯 がんもと芋の煮物 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 ホッケ 塩焼き みそ 味噌汁 乳製品	御飯 竹輪と野菜の煮物 みそ 味噌汁 乳製品	パン バーコン と野菜のソテー シフォン 野菜スープ 乳製品
昼	御飯 鰻天 漬物 辛子和え みそ汁	御飯 魚のチリソースかけ シーマンポテト (ホキ) 漬物 すまし汁	カレーピラフ スパニッシュオムレツ ブロッコリーのクリーム煮 フルーツ コンソメスープ	赤飯 魚の煮付け (サバ) 茶碗蒸し 白和え 赤だし	けんちゃんうどん 南瓜の甘煮 果物 おにぎり	御飯 ミネミックスハンバーグ 花野菜のかに風味あんかけ フルーツ 味噌汁	御飯 豚キムチ炒め 野菜の揚げ浸し フルーツ みそ汁
夕	御飯 魚の蒲焼き (サバ) 茄子の揚げ浸し フルーツ 味噌汁	御飯 ミートボールの酢豚風 中華和え フルーツ 中華スープ	御飯 魚の煮付け (イイ) ピーマンともやしの炒め物 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉の塩麹焼き 切干大根の煮物 フルーツ 中華スープ	御飯 ポークチャップ ポテトサラダ 漬物 コンソメスープ	麦飯 魚の照り焼き (赤魚) 漬物 ほうれんそうの和えもの すまし汁	御飯 魚の竜田焼き (ホキ) きゅうりの酢の物 つけもの みそ汁
日計	I補給 :-1684kcal タバク :69.2g 脂質 :43.9g 食繊維:11.0g 鉄 :8.5mg 食塩相:6.8g	I補給 :-1730kcal タバク :63.2g 脂質 :54.1g 食繊維:9.5g 鉄 :7.5mg 食塩相:6.4g	I補給 :-1490kcal タバク :62.9g 脂質 :29.2g 食繊維:12.3g 鉄 :7.2mg 食塩相:6.0g	I補給 :-1584kcal タバク :68.3g 脂質 :37.0g 食繊維:16.5g 鉄 :8.9mg 食塩相:6.9g	I補給 :-1539kcal タバク :51.2g 脂質 :31.1g 食繊維:12.4g 鉄 :6.7mg 食塩相:5.8g	I補給 :-1558kcal タバク :58.8g 脂質 :32.6g 食繊維:15.1g 鉄 :9.2mg 食塩相:7.4g	I補給 :-1594kcal タバク :57.8g 脂質 :50.7g 食繊維:11.2g 鉄 :7.3mg 食塩相:7.2g





# 週間献立表



	12月5日(月)	12月6日(火)	12月7日(水)	12月8日(木)	12月9日(金)	12月10日(土)	12月11日(日)
朝	御飯 里芋のそぼろ炒め みそ 味噌汁 乳製品	御飯 大豆五目煮 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 南瓜の煮物 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 じゃが芋リテー みそ 味噌汁 乳製品	御飯 肉団子ともやしの炒め物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 ブロッコリーのおかか炒め みそ 味噌汁 乳製品	キャロットパン ハムと野菜の炒め物 コンソメスープ 乳製品
昼	御飯 鶏肉の治部煮 三色炒め フルーツ 味噌汁	ビーフカレー 薬味 マカロニサラダ かぶのスープ	御飯 魚の南蛮漬け(ホキ) 厚揚げの味噌炒め フルーツ おまし汁	御飯 木村川風煮 いじきのマヨ和え 漬物 味噌汁	御飯 魚の西京焼(サワラ) 青菜の中華和え 漬物 すまし汁	ちゃんぽん 揚げ春巻き 和え物 おにぎり	御飯 鶏肉のにんにく醤油焼き 大根の海老そぼろ煮 漬物 味噌汁
夕	御飯 メンチカツ 小松菜と卵の炒め物 漬物 みそ汁	御飯 麻婆豆腐 ビーフン炒め フルーツ 中華スープ	御飯 糸島の照り焼き きゃべつときのこの炒め物 漬物 味噌汁	御飯 魚の柚子焼(ホキ) 炊き合わせ フルーツ すまし汁	御飯 白菜の重ね蒸し 春雨の酢の物 フルーツ 味噌汁	御飯 魚の塩焼き(サバ) 金平ごぼう 漬物 みそ汁	御飯 スパニッシュオムレツ 洋風ソテー フルーツ コンソメスープ
日計	I補給:-:1580kcal タバク:-:58.0g 脂質:-:35.5g 食繊維:-:7.7g 鉄:-:7.9mg 食塩相:-:6.8g	I補給:-:1707kcal タバク:-:55.3g 脂質:-:46.8g 食繊維:-:15.2g 鉄:-:9.5mg 食塩相:-:7.6g	I補給:-:1638kcal タバク:-:61.8g 脂質:-:34.9g 食繊維:-:12.8g 鉄:-:9.2mg 食塩相:-:7.6g	I補給:-:1591kcal タバク:-:55.4g 脂質:-:40.2g 食繊維:-:12.5g 鉄:-:7.3mg 食塩相:-:7.6g	I補給:-:1544kcal タバク:-:58.7g 脂質:-:30.6g 食繊維:-:14.9g 鉄:-:8.9mg 食塩相:-:7.2g	I補給:-:1684kcal タバク:-:58.8g 脂質:-:44.0g 食繊維:-:12.4g 鉄:-:7.8mg 食塩相:-:8.0g	I補給:-:1596kcal タバク:-:55.2g 脂質:-:48.3g 食繊維:-:13.4g 鉄:-:7.9mg 食塩相:-:7.0g





# 週間献立表



	12月12日(月)	12月13日(火)	12月14日(水)	12月15日(木)	12月16日(金)	12月17日(土)	12月18日(日)
朝	御飯 炒り豆腐 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 じゃが芋の炒め物 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 かぶの薄葛煮 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 厚焼きたまご みそ 味噌汁 乳製品	御飯 白菜の中華煮 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 スタップエンドウの炒め物 みそ 味噌汁 乳製品	パン ほうれん草のソテー シヤム ミネストローネ 乳製品
昼	御飯 魚の揚げおろし煮(サバ) キャベツの炒め物 漬物 味噌汁	御飯 豆腐ハンバーグ 漬物 干草和え すまし汁	御飯 揚げ鶏のチリソースかけ 胡瓜とカニカマのサラダ 果物 みそ汁	かしわそば 竹輪の磯辺揚 和え物 おにぎり	とりめし 肉じゃが 茶碗蒸し 果物 みそ汁	御飯 揚魚のあんかけ(赤魚) 切干大根の煮物 漬物 味噌汁	御飯 鶏天 もやしとにらの炒め物 漬物 味噌汁
夕	御飯 青椒肉炒 ポテトサラダ フルーツ みそ汁	御飯 鶏肉のわさび醤油焼き ひじきの炒り煮 フルーツ 味噌汁	麦飯 サバの生姜煮 ブロッコリーソテー 漬物 味噌汁	御飯 魚の胡麻味噌焼き(ホキ) 漬物 ごぼうサラダ すまし汁	御飯 鶏肉と野菜の蒸し物 なすのオイスター炒め 漬物 すまし汁	御飯 肉団子とかぶの煮物 果物 胡瓜のしらす和え すまし汁	御飯 魚の和風ムニエル(ホキ) 白菜と油揚げの煮浸し フルーツ すまし汁
日計	1食分:1582kcal タンパク:59.2g 脂質:36.8g 食繊維:10.2g 鉄:7.7mg 食塩相:7.2g	1食分:1598kcal タンパク:55.1g 脂質:38.1g 食繊維:12.1g 鉄:8.8mg 食塩相:7.0g	1食分:1617kcal タンパク:56.8g 脂質:41.3g 食繊維:10.1g 鉄:7.3mg 食塩相:6.7g	1食分:1664kcal タンパク:66.4g 脂質:43.4g 食繊維:7.3g 鉄:7.7mg 食塩相:7.4g	1食分:1445kcal タンパク:57.3g 脂質:29.2g 食繊維:14.8g 鉄:8.3mg 食塩相:6.4g	1食分:1529kcal タンパク:52.0g 脂質:26.6g 食繊維:10.8g 鉄:6.5mg 食塩相:8.0g	1食分:1564kcal タンパク:59.0g 脂質:38.8g 食繊維:13.2g 鉄:7.7mg 食塩相:6.7g





# 週間献立表



	12月19日(月)	12月20日(火)	12月21日(水)	12月22日(木)	12月23日(金)	12月24日(土)	12月25日(日)
朝	御飯 がんもどきの含め煮 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 サバの塩焼き 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 ブロッコリーの炒め物 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 肉団子の和風あん ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 里芋の含め煮 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 ツナともやし炒め みそ 味噌汁 乳製品	パン 豚肉とピーマンのカレー炒め シム コンソメスープ 乳製品
昼	御飯 鶏肉のチーズパン粉焼き 春雨サラダ 果物 オニオンスープ	みそラーメン 揚げ餃子 和え物 おにぎり	御飯 ミックスフライ じゃがいものソテー フルーツ コンソメスープ	御飯 かに玉 焼売 果物 中華スープ	御飯 鶏肉のみそ焼き 大根のさっぱり和え フルーツ すまし汁	オムライス風 洋風プレート フレンチサラダ パンプキンスープ	御飯 チキンのきのこソースかけ マカロニソテー 果物 みそ汁
夕	御飯 豚肉ときのこの生姜焼き ビーンズサラダ 漬物 味噌汁	御飯 豆腐ステーキ ごぼうの葱みそ炒め フルーツ すまし汁	御飯 魚の漬焼き(ホキ) 里芋の煮物 漬物 みそ汁	御飯 魚の幽庵焼き(赤魚) 冬至南瓜 漬物 みそ汁	御飯 魚のタルタル焼き(ホキ) 金平ごぼう 漬物 味噌汁	御飯 魚の山椒焼(赤魚) 大根の生姜煮 フルーツ 味噌汁	御飯 魚の南部焼き(サバ) 茄子の煮物 漬物 みそ汁
日計	I補給 :-:1564kcal タバク:61.0g 脂質 :39.5g 食繊維:12.9g 鉄 :7.7mg 食塩相:7.3g	I補給 :-:1628kcal タバク:58.0g 脂質 :39.2g 食繊維:9.7g 鉄 :8.9mg 食塩相:7.0g	I補給 :-:1785kcal タバク:60.7g 脂質 :48.3g 食繊維:14.4g 鉄 :7.8mg 食塩相:6.6g	I補給 :-:1559kcal タバク:57.7g 脂質 :30.8g 食繊維:8.8g 鉄 :7.8mg 食塩相:7.6g	I補給 :-:1687kcal タバク:65.0g 脂質 :44.5g 食繊維:12.4g 鉄 :8.8mg 食塩相:6.3g	I補給 :-:1617kcal タバク:53.0g 脂質 :41.5g 食繊維:12.5g 鉄 :7.5mg 食塩相:7.1g	I補給 :-:1749kcal タバク:61.2g 脂質 :66.1g 食繊維:10.0g 鉄 :7.6mg 食塩相:7.0g

