



週間献立表



	11月27日(月)	11月28日(火)	11月29日(水)	11月30日(木)	12月1日(金)	12月2日(土)	12月3日(日)
朝	御飯 いんげんと蒟蒻の炒め物 漬物 味噌汁 乳製品	御飯 高野豆腐の含め煮 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 魚の塩焼き 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 肉団子と野菜の生姜炒め 漬物 味噌汁 乳製品	御飯 白菜の炒め煮 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 ひじきと大豆の煮物 みそ 味噌汁 乳製品	パン スクランブルエッグ シヤム コンソメスープ 乳製品
昼	御飯 豚肉と野菜の炒め物 茶碗蒸し フルーツ かぶのスープ	ビーフカレー 薬味 ミモザサラダ コンソメスープ	御飯 チキンピカタ 南瓜のハムソテー 胡瓜とツナのサラダ 味噌汁	御飯 魚のコーンマヨ焼き ベーコンビーンズ フルーツ コンソメスープ	赤飯 鶏肉の塩麴焼き 主徳とワカメの和風サラダ フルーツ すまし汁	御飯 魚の天ぷら ハムとポテトのソテー 漬物 味噌汁	なめこおろしそば 小松菜の 胡麻和え フルーツ おにぎり
夕	御飯 魚のしそ焼き もやしとささみの塩炒め オクラ酢の物 味噌汁	御飯 ピーマンの肉詰めフライ 根菜の煮物 フルーツ すまし汁	御飯 海老と豆腐のうま煮 きゃべつと竹輪の和え物 フルーツ 中華スープ	御飯 肉じゃが 切干し大根のごま炒め スパゲティサラダ 味噌汁	御飯 五目卵焼き カリフラワーのかか煮 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉のチリソース パンプキンサラダ フルーツ 中華スープ	御飯 魚のきのこあんかけ 漬物 香り and え すまし汁
日計	1人分 :1477kcal 刻バク :59.0g 脂質 :34.5g 食纖維:9.5g 鉄 :4.4mg 食塩相:6.8g	1人分 :1692kcal 刻バク :44.8g 脂質 :53.6g 食纖維:13.6g 鉄 :5.0mg 食塩相:7.3g	1人分 :1517kcal 刻バク :60.2g 脂質 :40.0g 食纖維:10.3g 鉄 :5.4mg 食塩相:5.8g	1人分 :1705kcal 刻バク :54.0g 脂質 :48.5g 食纖維:17.2g 鉄 :4.6mg 食塩相:7.4g	1人分 :1588kcal 刻バク :60.4g 脂質 :43.5g 食纖維:10.8g 鉄 :6.0mg 食塩相:6.3g	1人分 :1626kcal 刻バク :55.6g 脂質 :46.8g 食纖維:14.4g 鉄 :4.2mg 食塩相:6.0g	1人分 :1390kcal 刻バク :51.7g 脂質 :29.6g 食纖維:10.6g 鉄 :4.2mg 食塩相:6.3g





週間献立表



	12月4日(月)	12月5日(火)	12月6日(水)	12月7日(木)	12月8日(金)	12月9日(土)	12月10日(日)
朝	御飯 なすと鶏肉の炒め煮 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 じゃが芋の青海苔バター 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 里芋のそぼろ煮 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 白菜と厚揚げの煮物 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 ハムといんげんのソテー みそ 味噌汁 乳製品	御飯 南瓜の含め煮 みそ 味噌汁 乳製品	パン オムレツ風 コンソメスープ 乳製品
昼	御飯 魚の幽庵焼 野菜とさつま揚げの炒め物 フルーツ けんちん汁	御飯 豚肉とキャベツの味噌炒め 大根とちくわの煮物 フルーツ すまし汁	鶏肉の照りマヨ丼 温奴のカニあんかけ フルーツ 味噌汁	さつま揚げうどん ちくわの磯辺揚げ フルーツ おにぎり	御飯 魚のムニエル なすのトマト煮 フルーツ コンソメスープ	御飯 チキンカツ 根菜の煮物 漬物 すまし汁	御飯 豚肉の生姜焼き 白菜の梅肉和え フルーツ 味噌汁
夕	御飯 ハンバーグ ウイナーとブロッコリーのソテー 漬物 コンソメスープ	御飯 魚の油淋ソース かみなり豆腐 漬物 味噌汁	御飯 ミートボールの酢豚風 切干大根の煮物 漬物 中華スープ	御飯 鶏肉の梅味噌焼 大豆の煮物 漬物 すまし汁	御飯 豆腐ステーキ ピーマンとえのきオイスター炒め 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉の韓国風焼き 野菜のグリル ゴマだれソース フルーツ わかめスープ	御飯 揚げ魚のおろしかけ いんげんのバター醤油焼き 漬物 すまし汁
日計	1食分 :1745kcal 卵白ク :54.0g 脂質 :56.8g 食繊維:10.7g 鉄 :4.9mg 食塩相:7.5g	1食分 :1571kcal 卵白ク :59.5g 脂質 :37.7g 食繊維:12.7g 鉄 :4.6mg 食塩相:7.4g	1食分 :1655kcal 卵白ク :50.6g 脂質 :38.3g 食繊維:10.3g 鉄 :4.0mg 食塩相:7.1g	1食分 :1616kcal 卵白ク :55.2g 脂質 :38.5g 食繊維:10.2g 鉄 :5.0mg 食塩相:8.8g	1食分 :1568kcal 卵白ク :47.5g 脂質 :42.0g 食繊維:12.2g 鉄 :5.9mg 食塩相:6.6g	1食分 :1605kcal 卵白ク :52.4g 脂質 :40.9g 食繊維:12.3g 鉄 :5.1mg 食塩相:6.7g	1食分 :1616kcal 卵白ク :63.3g 脂質 :55.3g 食繊維:9.6g 鉄 :5.6mg 食塩相:6.9g





週間献立表



	12月11日(月)	12月12日(火)	12月13日(水)	12月14日(木)	12月15日(金)	12月16日(土)	12月17日(日)
朝	御飯 がんもの煮物 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 もやしの肉そぼろ炒め ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 魚の塩焼き 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 白菜とさつま揚げの煮物 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 ピーマツとウインナーの炒め物 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 高野豆腐の含め煮 みそ 味噌汁 乳製品	パン 南瓜の豆乳煮 シヤム コンソメスープ 乳製品
昼	御飯 タンドリーチキン ほうれん草のクリーム煮 フルーツ コンソメスープ	御飯 魚の煮付け なすのオイスター炒め 漬物 かきたま汁	スパゲッティ スナックエト りときのこのソテー パン ヨーグルト	かつ丼 ブロッコリーとえびの炒め物 フルーツ 味噌汁	御飯 チキン南蛮 ジャガ芋の煮物 フルーツ 味噌汁	御飯 白身魚フライ キャベツのカレー風味炒め フルーツ コンソメスープ	御飯 麻婆豆腐 いんげんとささみの炒め物 フルーツ すまし汁
夕	御飯 魚の西京焼 キャベツの塩炒め 漬物 そうめん汁	御飯 チーズコロッケ いんげんとしめじのソテー フルーツ 味噌汁	御飯 鶏肉のごま漬焼 春雨のサラダ つけもの 味噌汁	御飯 魚の磯辺焼 マカロニサラダ つけもの すまし汁	御飯 かに玉風 いんげんの胡麻和え 漬物 中華スープ	御飯 豚肉の塩ダレ炒め 大豆五目煮 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉の竜田焼き 里芋の煮ころがし 漬物 味噌汁
日計	1食分:1486kcal 刻バク:49.1g 脂質:40.3g 食繊維:9.3g 鉄:3.7mg 食塩相:7.0g	1食分:1586kcal 刻バク:48.2g 脂質:42.5g 食繊維:10.8g 鉄:4.1mg 食塩相:6.9g	1食分:1644kcal 刻バク:54.2g 脂質:45.9g 食繊維:9.9g 鉄:4.4mg 食塩相:6.5g	1食分:1554kcal 刻バク:52.0g 脂質:35.5g 食繊維:11.7g 鉄:5.2mg 食塩相:7.4g	1食分:1657kcal 刻バク:55.9g 脂質:49.5g 食繊維:10.7g 鉄:6.4mg 食塩相:7.4g	1食分:1580kcal 刻バク:55.0g 脂質:42.4g 食繊維:14.2g 鉄:4.9mg 食塩相:6.3g	1食分:1648kcal 刻バク:59.2g 脂質:54.8g 食繊維:10.8g 鉄:6.6mg 食塩相:6.9g



LEOC



週間献立表



	12月18日(月)	12月19日(火)	12月20日(水)	12月21日(木)	12月22日(金)	12月23日(土)	12月24日(日)
朝	御飯 にらの卵とし みそ 味噌汁 乳製品	御飯 いんげんの炒め物 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 金平ごぼう みそ 味噌汁 乳製品	御飯 じゃが芋のそぼろ煮 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 キャベツの炒め物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 里芋の煮物 みそ 味噌汁 乳製品	パン ウインナーと野菜のソテー マカロニスープ 乳製品
昼	御飯 魚のチーズ焼 スパゲティソテー フルーツ コンス-ポ	鶏ガラ醤油ラーメン 春巻 コールスローサラダ おにぎり	御飯 豚肉と野菜の炒め物 おでん 漬物 味噌汁	御飯 魚の菜種焼き 塩麻婆豆腐 フルーツ 味噌汁	御飯(梅ちりめんこぼん) チキンの薬味ソースかけ かぼちゃの含め煮 フルーツ すまし汁	クリスマスメニュー	ホ-クカレー 野菜炒め コンソメスープ ヨーグルト
夕	御飯 肉団子の野菜あんかけ 漬物 カリフラワーサラダ すまし汁	御飯 鶏肉の照り焼き じゃがいもとさつま揚げの煮物 漬物 味噌汁	御飯 エビカツ 小松菜のバター醤油炒め フルーツ すまし汁	御飯 鶏肉の香味焼 ブロッコリーのツナ炒め 漬物 茶そば汁	御飯 中華風炒り卵 揚げなす煮 漬物 中華スープ	御飯 鶏肉の治部煮 きゅうりの塩昆布和え 漬物 味噌汁	御飯 魚の味噌マヨネーズ焼き 田楽 漬物 すまし汁
日計	1補給:-1538kcal 夕バク:54.8g 脂質:36.9g 食繊維:6.5g 鉄:8.3mg 食塩相:6.5g	1補給:-1552kcal 夕バク:53.1g 脂質:37.3g 食繊維:12.1g 鉄:4.1mg 食塩相:9.3g	1補給:-1670kcal 夕バク:59.9g 脂質:43.2g 食繊維:12.9g 鉄:6.1mg 食塩相:7.0g	1補給:-1571kcal 夕バク:60.4g 脂質:40.4g 食繊維:14.2g 鉄:4.7mg 食塩相:5.9g	1補給:-1638kcal 夕バク:49.3g 脂質:47.1g 食繊維:11.3g 鉄:5.9mg 食塩相:6.4g	1補給:-1580kcal 夕バク:56.8g 脂質:27.9g 食繊維:13.7g 鉄:4.8mg 食塩相:8.3g	1補給:-1610kcal 夕バク:52.9g 脂質:48.8g 食繊維:12.8g 鉄:4.5mg 食塩相:8.6g





週間献立表



	12月25日(月)	12月26日(火)	12月27日(水)	12月28日(木)	12月29日(金)	12月30日(土)	12月31日(日)
朝	御飯 肉団子のクリーム煮 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 魚の塩焼き 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 切り昆布と大豆の煮物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 白菜ときのこの中華炒め みそ 味噌汁 乳製品	御飯 鶏肉とほうれん草の炒め物 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 葱入り卵焼き みそ 味噌汁 乳製品	パン レンコンの明太マヨ炒め ジャム コンソメスープ 乳製品
昼	御飯 海老と豆腐の旨煮 カボチャサラダ フルーツ 中華スープ	菜飯 鶏肉のくわ焼 揚げだし豆腐 漬物 すまし汁	御飯 サーモンフライ&J-ソウダック じゃが芋の炒め物 漬物 味噌汁	御飯 (炊き込み御飯) 鶏肉の柚子胡椒焼 フルーツ 胡瓜の梅和え すまし汁	親子丼 ピーマンの炒め物 フルーツ すまし汁	御飯 豚肉の五目炒め 漬物 中華風煮奴 中華スープ	御飯 鶏肉の味噌漬け焼き 白菜の煮浸し フルーツ すまし汁
夕	御飯 揚げ鶏ねぎソースかけ 大根の煮物 漬物 味噌汁	御飯 干草焼き もやしの塩炒め フルーツ 味噌汁	御飯 筑前煮 茄子の南蛮酢 フルーツ すまし汁	御飯 魚の生姜煮 ごぼうのそぼろ炒め 漬物 味噌汁	御飯 豆腐ハンバーグ 肉じゃが 漬物 すまし汁	御飯 魚のタルタル焼 里芋の煮物 フルーツ 味噌汁	年越しそば 他
日計	1766kcal 糖質:53.0g 脂質:52.4g 食繊維:9.7g 鉄:4.1mg 食塩相:7.9g	1701kcal 糖質:64.7g 脂質:54.9g 食繊維:10.2g 鉄:5.8mg 食塩相:7.2g	1776kcal 糖質:55.0g 脂質:54.9g 食繊維:16.3g 鉄:5.3mg 食塩相:6.5g	1453kcal 糖質:60.6g 脂質:27.7g 食繊維:9.5g 鉄:3.9mg 食塩相:7.1g	1585kcal 糖質:54.1g 脂質:41.8g 食繊維:13.6g 鉄:8.6mg 食塩相:6.1g	1580kcal 糖質:59.9g 脂質:41.0g 食繊維:7.6g 鉄:4.7mg 食塩相:6.9g	1564kcal 糖質:48.9g 脂質:40.3g 食繊維:10.0g 鉄:4.2mg 食塩相:6.4g

