



週間献立表



	12月1日(月)	12月2日(火)	12月3日(水)	12月4日(木)	12月5日(金)	12月6日(土)	12月7日(日)
朝	御飯 魚の塩焼き ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 大根の煮物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 いんげんの炒め物 だいみそ 味噌汁 乳製品	御飯 切干大根の煮物 梅ひしお 味噌汁 乳製品	御飯 じゃが芋の青海苔バター ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 ウィンナーと野菜の炒め物 のり佃 味噌汁 乳製品	パン オムレツ風 シヤム 味噌汁 乳製品
昼	赤飯 豚肉の胡麻漬け焼き 里芋の味噌煮 きゅうりの塩昆布和え すまし汁	ポークカレー 薬味 フレンチサラダ チキンカツ ヨーグルト	御飯 サバの味噌煮 おでん フルーツ かき玉汁	海鮮あんかけ焼そば シューマイ 麻婆茄子 おにぎり	御飯 チキン南蛮 ひじきの煮物 フルーツ すまし汁	御飯 ハンバーグデミグラスソース フルーツ スパゲッティサラダ コンソメスープ	御飯 鶏肉の塩麹焼き さつま芋の煮物 茄子の南蛮漬 味噌汁
夕	御飯 鶏肉のパン粉焼き ヒーマンのソテー 漬物 コンソメスープ	御飯 魚の揚げ煮 和風きのこスパゲティ 漬物 すまし汁	御飯 肉団子のトマト煮 ジャーマンポテト 漬物 コンソメスープ	御飯 魚の梅かつお焼き 白菜の塩だれ炒め 漬物 味噌汁	御飯 牛肉コロッケ 金平ごぼう 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉と大根の照煮 カリフラワーの胡麻和え 漬物 味噌汁	御飯 サーモンマヨフライ 炒り豆腐 漬物 すまし汁
日計	1人分:1585kcal 糖質:60.4g 脂質:42.4g 食繊維:10.9g 鉄:5.1mg 食塩相:5.9g	1人分:1569kcal 糖質:53.4g 脂質:38.5g 食繊維:11.2g 鉄:3.4mg 食塩相:7.0g	1人分:1593kcal 糖質:51.2g 脂質:42.6g 食繊維:13.9g 鉄:4.1mg 食塩相:7.1g	1人分:1758kcal 糖質:57.6g 脂質:49.2g 食繊維:12.2g 鉄:4.0mg 食塩相:7.4g	1人分:1667kcal 糖質:46.9g 脂質:48.5g 食繊維:12.1g 鉄:4.9mg 食塩相:7.8g	1人分:1574kcal 糖質:52.0g 脂質:43.2g 食繊維:9.2g 鉄:3.9mg 食塩相:6.9g	1人分:1673kcal 糖質:53.2g 脂質:54.7g 食繊維:8.0g 鉄:4.5mg 食塩相:7.1g



LEOC



週間献立表



	12月8日(月)	12月9日(火)	12月10日(水)	12月11日(木)	12月12日(金)	12月13日(土)	12月14日(日)
朝	御飯 茄子の煮物 ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 豚肉と野菜の塩だれ炒め たいみそ 味噌汁 乳製品	御飯 白菜の炒め煮 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 葱入り卵焼き 梅ひしお 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 大根の煮物 のり佃 味噌汁 乳製品	パン マカロニソテー ジャム 味噌汁 乳製品
昼	なめこおろしそば 竹輪の磯辺揚げ フルーツ おにぎり	御飯 蒸し鶏の薬味かけ 茶碗蒸し いんげんのサラダ 味噌汁	御飯 揚魚の中華炒め 焼売 もやしのナムル 春雨のスープ	御飯 豆腐ステーキ がんもの含め煮 フルーツ 味噌汁	中華丼 青梗菜のかに風味和え フルーツ わかめスープ	御飯 チキンのバター醤油がけ じゃが芋のクリーム煮 フルーツ コンソメスープ	御飯 鶏肉ときのこのくず煮 茄子のオイスター炒め フルーツ 味噌汁
夕	御飯 ふくさ蒸し もやしのピリ辛炒め 漬物 味噌汁	御飯 魚のタルタル焼 野菜とウイナーのケチャップソテー 漬物 コンソメスープ	御飯 豚肉の味噌漬焼 南瓜いとし煮 漬物 すまし汁	御飯 鶏肉のくわ焼き さつま芋の甘煮 漬物 味噌汁	御飯 魚のしょうが餡かけ じゃが芋きんぴら 漬物 かきたま汁	御飯 豚キムチ炒め 大根田楽 漬物 すまし汁	御飯 白身フライ 大豆五目煮 漬物 味噌汁
日 計	1食分:1641kcal 糖質:56.1g 脂質:42.8g 食繊維:11.7g 鉄:5.9mg 食塩相当:7.4g	1食分:1546kcal 糖質:60.1g 脂質:41.5g 食繊維:8.6g 鉄:3.8mg 食塩相当:6.8g	1食分:1673kcal 糖質:57.9g 脂質:45.0g 食繊維:13.0g 鉄:4.1mg 食塩相当:5.8g	1食分:1698kcal 糖質:63.3g 脂質:44.8g 食繊維:8.8g 鉄:6.8mg 食塩相当:6.5g	1食分:1457kcal 糖質:56.6g 脂質:28.7g 食繊維:13.1g 鉄:4.6mg 食塩相当:7.2g	1食分:1494kcal 糖質:55.9g 脂質:37.2g 食繊維:11.1g 鉄:5.2mg 食塩相当:6.5g	1食分:1578kcal 糖質:52.0g 脂質:38.3g 食繊維:10.6g 鉄:4.7mg 食塩相当:7.7g



LEOC



週間献立表



	12月15日(月)	12月16日(火)	12月17日(水)	12月18日(木)	12月19日(金)	12月20日(土)	12月21日(日)
朝	御飯 かぶの煮物 ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 ハムと野菜の炒め物 たいみそ 味噌汁 乳製品	御飯 ピーマンのオイスター炒め ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 大根のかに風味あんかけ 梅ひしお 味噌汁 乳製品	御飯 青菜の中華炒め のり佃 味噌汁 乳製品	御飯 大豆の煮物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	パン スクランブルエッグ シヤム 味噌汁 乳製品
昼	御飯 魚のムニエル パンパシジー サラダ フルーツ 豚汁	御飯 油淋鶏 大根の味噌バター炒め ビーンズサラダ すまし汁	塩ラーメン 春巻き フルーツ おにぎり	御飯 魚の煮付け 漬物 ほうれん草の白和え すまし汁	御飯 チキン カツ 玉子とブロッコリーの炒め フルーツ すまし汁	御飯 鶏肉のレモン焼 かぶのかニあんかけ カリフラワーのマヨ和え コンソメスープ	肉じゃが 春雨サラダ フルーツ わかめスープ 御飯
夕	御飯 麻婆豆腐 ビーフン炒め 漬物 中華スープ	御飯 魚の菜種焼き かぼちゃの含め煮 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉の甘辛焼 白菜の炒め煮 漬物 味噌汁	御飯 スパニッシュオムレツ おくらソーテー 漬物 コンソメスープ	御飯 肉じゃが ブロッコリーの炒め物 漬物 味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き 茄子の南蛮酢かけ 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉の山椒焼 大根の煮物 漬物 味噌汁
日 計	1475kcal 糖質:52.0g 脂質:34.1g 食繊維:10.8g 鉄:6.0mg 食塩相:6.0g	1788kcal 糖質:59.9g 脂質:65.2g 食繊維:11.9g 鉄:5.8mg 食塩相:6.2g	1500kcal 糖質:52.8g 脂質:34.4g 食繊維:9.1g 鉄:3.8mg 食塩相:9.0g	1460kcal 糖質:55.4g 脂質:33.7g 食繊維:12.2g 鉄:5.0mg 食塩相:7.1g	1604kcal 糖質:49.8g 脂質:42.6g 食繊維:15.1g 鉄:5.0mg 食塩相:6.6g	1671kcal 糖質:61.7g 脂質:48.7g 食繊維:13.1g 鉄:5.5mg 食塩相:6.1g	1606kcal 糖質:60.7g 脂質:52.1g 食繊維:7.4g 鉄:4.1mg 食塩相:6.7g





週間献立表



	12月22日(月)	12月23日(火)	12月24日(水)	12月25日(木)	12月26日(金)	12月27日(土)	12月28日(日)
朝	御飯 いんげんと蒟蒻の炒め物 ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 里芋の含め煮 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 魚の塩焼き たいみぎ 味噌汁 乳製品	御飯 肉団子と野菜の生姜炒め 梅ひしお 味噌汁 乳製品	御飯 白菜の炒め煮 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 がんもの含め煮 のり佃 味噌汁 乳製品	パン じゃが芋の明太マヨ焼き ジャム 味噌汁 乳製品
昼	カレーライス(備蓄用) 他 献立 しばらくお待ち 下さい	御飯 豆腐と野菜のうま煮 ごぼう金平 漬物 味噌汁	【クリスマスプレート】 オムライス 煮込みハンバーグ エビフライ 野菜サラダ ポテトサラダ カボチャスープ デザート	【ミニクリスマスプレート】 ロールパンサント クリームシチュー 照焼チキン フルーツ おやつ クリスマスケーキ プレート	御飯 鶏肉のピリ辛味噌焼き 大豆の五目煮 フルーツ すまし汁	味噌煮込みうどん 貝だくさん厚焼玉子 ヒーナッツ和え おにぎり	御飯 魚の生姜煮 豚シャブサラダ 漬物 味噌汁
夕	御飯 魚の西京焼 蓮根の煮物 漬物 すまし汁	御飯 蒸し鶏のごまだれかけ ひじきの煮物 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉のコーンマヨ焼き ブロッコリーのトマト煮 漬物 コンソメスープ	御飯 豚肉と野菜の炒め物 切干し大根の煮物 漬物 味噌汁	御飯 メンチカツ 溶けの青海苔炒め 漬物 味噌汁	御飯 魚のチリソース 小松菜の炒め物 漬物 中華スープ	御飯 鶏肉のきのこあんかけ 大根田楽 漬物 すまし汁
日 計	1食分:1588kcal タバコ:55.5g 脂質:43.9g 食繊維:11.0g 鉄:4.0mg 食塩相:6.1g	1食分:1490kcal タバコ:55.2g 脂質:29.6g 食繊維:14.8g 鉄:6.4mg 食塩相:7.0g	1食分:1605kcal タバコ:65.1g 脂質:45.2g 食繊維:9.4g 鉄:4.6mg 食塩相:6.2g	1食分:1757kcal タバコ:56.7g 脂質:53.6g 食繊維:10.2g 鉄:3.1mg 食塩相:7.0g	1食分:1701kcal タバコ:55.0g 脂質:50.5g 食繊維:8.9g 鉄:4.6mg 食塩相:7.0g	1食分:1646kcal タバコ:56.4g 脂質:43.4g 食繊維:9.6g 鉄:4.9mg 食塩相:7.8g	1食分:1451kcal タバコ:57.3g 脂質:30.2g 食繊維:12.3g 鉄:4.4mg 食塩相:6.6g



LEOC



週間献立表



	12月29日(月)	12月30日(火)	12月31日(水)				
朝	御飯 なすの炒め煮 ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 ハムといんげんの炒め物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 かぶのそぼろ煮 たいみそ 味噌汁 乳製品				
昼	御飯 魚の香味焼 大根とちくわの煮物 きゅうりとワカメの酢の物 すまし汁	御飯 豚肉のスタミナ炒め 揚げ茄子のおろし酢和 フルーツ すまし汁	御飯 酢鶏 焼ビーフン フルーツ 中華スープ				
夕	御飯 鶏肉の韓国風焼 かみなり豆腐 漬物 味噌汁	御飯 肉団子のクリームソース ほうれん草のソテー 漬物 コンソメスープ	年越しそば(汁碗) 天ぷら お刺身 茶碗蒸し 御飯				
日 計	1人1日:1736kcal 糖質:58.0g 脂質:55.1g 食繊維:7.8g 鉄:4.6mg 食塩相当:6.6g	1人1日:1501kcal 糖質:56.2g 脂質:34.2g 食繊維:15.1g 鉄:4.4mg 食塩相当:7.6g	1人1日:1579kcal 糖質:59.5g 脂質:34.3g 食繊維:13.3g 鉄:5.5mg 食塩相当:5.8g				

