



# 週 間 予 定 献 立 表



|                                                                                                                       |   | 11月30日(日)                                | 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)                                      |                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 今週の麺メニュー<br>12月2日(火)夕食<br>「焼きそば」<br> | 朝 | 御飯<br>味噌汁<br>お魚豆腐の照り煮<br>キャベツの和えもの<br>漬物 | 御飯<br>味噌汁<br>野菜炒め<br>オクラのなめ茸和え<br>味付け海苔           | 御飯/パン<br>コンソメスープ<br>マカロニクリーム煮<br>ブロッコリーサラダ<br>パン⇒いちごジャム<br>御飯⇒漬物 | 御飯<br>味噌汁<br>野菜の煮物<br>カリフラワーサラダ<br>ふりかけ       | 御飯<br>味噌汁<br>なすとはんぺんの含め煮<br>おろし納豆                     | 御飯/パン<br>コーンスープ<br>ジャーマンポテト<br>いんげんのマヨ和え<br>パン⇒マーガリン<br>御飯⇒ふりかけ | 御飯<br>味噌汁<br>ツナの卵とじ<br>ほうれん草の磯和え<br>漬物        |                                                 |
| ※イメージ図                                                                                                                |   | 昼                                        | 御飯<br>豚肉の生姜焼き<br>ふろふき大根<br>イタリアンサラダ<br>みかん缶<br>牛乳 | 御飯<br>ホキのマヨ焼き<br>ミートなす<br>ツナサラダ<br>洋梨缶<br>牛乳                     | 御飯<br>鶏の照り焼き<br>ほうれん草炒め<br>とろろ芋<br>黄桃缶<br>牛乳  | さつまいも御飯<br>親子煮<br>なます炒め<br>小松菜のゆず和え<br>パイン缶<br>牛乳     | 御飯<br>回鍋肉<br>蒸しシュウマイ<br>オクラの和え物<br>オレンジ<br>牛乳                   | 御飯<br>竜田揚げ<br>ビーフン炒め<br>わかめの酢の物<br>りんご缶<br>牛乳 | 御飯<br>ひき肉カレー<br>ミモザサラダ<br>青りんごゼリー<br>ジョア        |
| セレクトメニュー<br>・火曜日と金曜日の朝はパンかご飯か選べます<br>・火曜日の夜は麺類かご飯か選べます                                                                |   |                                          | タ                                                 | 御飯<br>味噌汁<br>ぶりの煮付け<br>肉団子の甘酢炒め<br>かぼちゃサラダ                       | 御飯<br>オニオンスープ<br>鶏肉のポロトガル風<br>つみれの生姜煮<br>ピクルス | 御飯<br>すまし汁<br>豆腐の肉味噌あん<br>ツナとじゃがいもの炒め煮<br>キャベツの梅しそサラダ | 御飯<br>味噌汁<br>タラのバター醤油焼き<br>厚揚げのオイスターソース炒め<br>白菜のお浸し             | 御飯<br>味噌汁<br>バサの香味焼き<br>ブロッコリーの塩炒め<br>春雨和風サラダ | 御飯<br>味噌汁<br>スナッPEndウと鶏炒め<br>ひじき煮<br>キャベツとカニサラダ |
| エネルギー (kcal)<br>たんぱく質 (g)<br>脂 質 (g)<br>炭水化物 (g)<br>食 塩 (g)                                                           |   | 1834<br>69.6<br>42.9<br>279.2<br>8.8     |                                                   | 1787<br>69.4<br>41.1<br>279.6<br>8.9                             | 1784<br>67.5<br>38.2<br>282.4<br>8.5          | 1779<br>66.7<br>43.4<br>271.8<br>9.1                  | 1839<br>70.7<br>49.3<br>269.8<br>7.9                            | 1849<br>68.3<br>42.9<br>289.6<br>7.7          | 1773<br>68.4<br>40.8<br>276.2<br>9.3            |

食材の都合により一部献立を変更する場合がございます。