

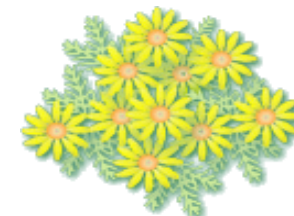
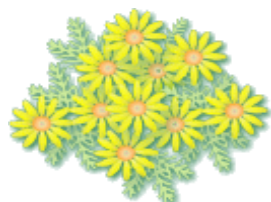


予定献立表



基本食1400

	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)
朝食	御飯130g 味噌汁 刻みオクラ のり佃煮 牛乳	御飯130g 味噌汁 切昆布大豆煮 いりこみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 ミートボール たいみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 里芋クリーム煮 ゆずみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 スクランブルエッグ 梅びしお 牛乳	御飯130g 味噌汁 大豆五目煮 ゆずみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 湯豆腐 たいみそ 牛乳
昼食	御飯130g 豚肉のスタミナ炒め さつま芋のにーサラダ のっぺい汁 果物	御飯130g カレームニエル ポテトサラダ うどん汁 漬物	御飯130g 親子丼 もずく酢 赤出し 果物	御飯130g 白身魚のフライ キャベツと柚子甘酢和え ミートローネ風スープ 漬物	御飯130g 鶏肉のハーブ焼き 南瓜サラダ 茶そば汁 漬物	御飯130g 鮭のピザ焼き ほうれん草の胡麻和え オニオンスープ 漬物	御飯130g 魚の煮つけ 酢の物 ワカメスープ 果物
間食	★バームクーヘン (チョコ)	★紫芋のスイートポテト	★どらやき (こしあん)	★チョコケーキ	★バナナ抹茶ケーキ	★蜂蜜りんごヨーグルト	★ババロアシュー
夕食	御飯130g チキンカツ ひじきの五目煮 だしとろろ	御飯130g 鶏肉のさっぱり煮 ピーナッツ和え 炒り豆腐	御飯130g 揚げ出し豆腐 ゴボウの胡麻サラダ ピーマン炒め	御飯130g 焼肉風ソテー エビとわかめのサラダ 白菜と油揚げの煮浸し	御飯130g 魚のケチャップ炒め 蒸し鶏のごまサラダ 人参の千切り炒め	御飯130g 肉団子のトマト煮 手作り卵豆腐 春雨の炒め物	御飯130g クリームチュー 人参ラペ 青菜の煮びたし
成分	エネルギー(kcal) 1411 たんぱく質 56.0 脂質 36.5	1410 60.5 49.2	1413 52.9 41.5	1412 58.0 42.9	1408 62.4 46.3	1405 64.9 48.4	1412 60.8 39.3



食材の入荷状況により、献立を一部変更する場合がございます。ご了承ください。