

## 予 定 献 立 一 覧 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	ごはん(150) ミートボール(甘酢) キャヘッの胡麻トレサラダ ふりかけ 味噌汁	ごはん(150) ツナと彩り野菜の ハニーマスタート・ソテー 納豆 漬物 味噌汁	ごはん(150) 竹輪と野菜の香味炒め マカロニサラダ のり佃煮 味噌汁	かぶの白だし煮 春菊とホタテ風味の 辛子和え 漬物 味噌汁	ごはん(150) 鶏肉と白菜の オイスターソース炒め 胡瓜とじゃこの 甘酢和え ふりかけ 味噌汁	ごはん(150) 厚焼き玉子 青梗菜と蒸し鶏の 柚子和え 漬物 味噌汁	ロールパン& 薄皮ピーナツパン ハムと菜の花の ハンジルオイル炒め ブロッコリーとレーズンの フレンチサラダ ポタージュ
			93		· -	ッ。 刃氷が張り冬一色の季節です I	, telvero <b>大雪</b>
昼	ポークカレー エビミックスフライ 香の物 フルーツヨーグルト コンソメスープ	ごはん(150) 鶏肉の塩麹焼き 高野豆腐の白煮 フルーツ 味噌汁*	ごはん(150) シイラのもろみ漬焼き 根菜の煮物 ブロッコリーと ハムの旨塩和え すまし汁	ごはん(150) 豚肉のスタミナ炒め 大根の かに風味あんかけ フルーチェ かきたま汁	ごはん(150) さばの生姜煮 春雨とひき肉の ピリ辛炒め ほうれん草と えびの磯和え 味噌汁	すき焼き風うどん かにシューマイ フルーツ	今日は何の日? ~ツリーの日~ ごはん(150) かリスマスツリーハンパーケの ステーキソース 炒り豆腐 コーヒーゼリー コンソメスープ
Я	ごはん(150) サワラの韓国風焼き 冬瓜の味噌煮 白菜のおかか和え すまし汁	ごはん(150) 千草焼き玉子 里芋のたらこ炒め 青梗菜とあさりの 梅肉和え 味噌汁	ごはん(150) 鶏肉のねぎソースかけ 南瓜の煮物 菜の花のピーナツ和え 味噌汁	ごはん(150) メヌケの梅肉焼き ベーコンと野菜の にんにく炒め めかぶとろろ 味噌汁	ごはん(150) ポークソテーブラウンソース 茄子の煮物 フルーツ 味噌汁	ごはん(150) アジフライ& ピーマン肉詰めフライ じゃが煮 小松菜のくるみ和え 味噌汁	ごはん(150) メルルーサの マヨネーズ焼き さつま芋のレモン煮 胡瓜とカニ風味の わさび和え 味噌汁
1 日 合 計	kcal 1632 kcal   蛋白質 52.8 g   脂質 48.4 g   炭水化物 244.9 g   無機質 鉄 6.2 mg   塩分相当量 9.8 g	kcal 1383 kcal   蛋白質 61.2 g   脂質 31.5 g   炭水化物 214.5 g   無機質 鉄 9.6 mg   塩分相当量 8.4 g	kcal 1370 kcal   蛋白質 63.2 g   脂質 24.8 g   炭水化物 221.5 g   無機質 鉄 8.5 mg   塩分相当量 9.6 g	kcal 1426 kcal   蛋白質 51.2 g   脂質 36.9 g   炭水化物 217.1 g   無機質 鉄 6 mg   塩分相当量 9.1 g	kcal 1600 kcal   蛋白質 51.2 g   脂質 52.8 g   炭水化物 225.2 g   無機質 鉄 5.4 mg   塩分相当量 9.9 g	kcal 1503 kcal   蛋白質 52.2 g   脂質 41.3 g   炭水化物 235 g   無機質 鉄 6.4 mg   塩分相当量 9.5 g	kcal 1497 kcal 蛋白質 51.8 g 脂質 45.6 g 炭水化物 214.4 g 無機質鉄 13.2 mg 塩分相当量 9.9 g

仕入れの都合や気候、要望等により、献立が変更になる場合がございます。ご了承くださいますようお願い申し上げます。