



	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	ごはん(150) 豚肉と野菜の味噌炒め 温泉卵 漬物 すまし汁	ごはん(150) いわしの生姜煮 人参とハムのフレンチサラダ ふりかけ 味噌汁 	ごはん(150) お魚ソーセージと カリフラワーの洋風ソテー 菜の花とみかんの コールスローサラダ 漬物 味噌汁	ごはん(150) さつま揚げと 野菜の塩麴炒め いんげんとツナの マヨサラダ ふりかけ 味噌汁	ごはん(150) 厚揚げと冬瓜の煮物 春菊と蒲鉾の旨塩和え 漬物 味噌汁	ごはん(150) きのこオムレツ ごぼうサラダ たいみそ すまし汁 	食パン ボイルウインナー 大根のサウザンサラダ コンソメスープ
昼	ごはん(150) あじの幽庵焼き 茄子のそぼろあんかけ フルーツ 味噌汁	ごはん(150) 鶏のから揚げ 南瓜のピーナツがらめ 青梗菜とかに風味の 華風あえ 味噌汁	ミートソーススパゲティ チーズポテト 白菜としらすの イタリアンサラダ ポタージュ 	ごはん(150) ホキの味噌煮 キャベツとハムの 和風炒め フルーツヨーグルト かきたますまし汁	ごはん(150) 豚肉の ハニーマスタードソース ぜんまいの煮物 オクラの梅肉和え 味噌汁	ごはん(150) カレーの七味焼き 蓮根の オイスターソース炒め ほうれん草の白和え 味噌汁	茄子カレー 野菜ソテー 香の物 フルーツ コンソメスープ
夕	ごはん(150) 肉団子の中華煮 マカロニとピーマンの コンソメソテー 春菊としらすの 朝地和え 味噌汁	ごはん(150) 赤魚の 香味青じそオイル焼き 五目豆煮 フルーツヨーグルト 味噌汁	ごはん(150) 治部煮風 温奴のなめ茸のせ 胡瓜とめかぶの さっぱり和え 味噌汁	ごはん(150) 豚肉のプルコギ風 水餃子(ポン酢) ブロッコリーとホタテ風味の マリネレモンサラダ 中華スープ	ごはん(150) サワラの 海鮮ネギオイル焼き さつま芋の金時豆煮 茄子のもろみ味噌和え すまし汁	ごはん(150) 鶏肉のBBQソース 里芋の白だしおかか煮 フルーツ 味噌汁	ごはん(150) メヌケのとろろ蒸し 菜の花のえびの 塩だれ炒め 白菜とかに風味の 辛子和え 味噌汁
1 日 合 計	kcal 1500 蛋白質 54.5 g 脂質 40.4 g 炭水化物 226.3 g 無機質 鉄 6.5 mg 塩分相当量 9 g	kcal 1492 蛋白質 62.1 g 脂質 35.2 g 炭水化物 228.4 g 無機質 鉄 6.5 mg 塩分相当量 8.7 g	kcal 1401 蛋白質 58.9 g 脂質 36.6 g 炭水化物 220.4 g 無機質 鉄 7.8 mg 塩分相当量 9.7 g	kcal 1582 蛋白質 52.8 g 脂質 47.9 g 炭水化物 227 g 無機質 鉄 5.8 mg 塩分相当量 10.3 g	kcal 1551 蛋白質 51.4 g 脂質 49.6 g 炭水化物 232.3 g 無機質 鉄 7.9 mg 塩分相当量 8.7 g	kcal 1373 蛋白質 57.5 g 脂質 27.8 g 炭水化物 223.2 g 無機質 鉄 7.5 mg 塩分相当量 8 g	kcal 1394 蛋白質 48.8 g 脂質 44.5 g 炭水化物 201.4 g 無機質 鉄 6 mg 塩分相当量 10.7 g
備 考	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。						