

○週間献立表○

常食

日付	2025年12月15日(月)	2025年12月16日(火)	2025年12月17日(水)	2025年12月18日(木)	2025年12月19日(金)	2025年12月20日(土)	2025年12月21日(日)				
朝食	ごはん 味噌汁(玉葱/三つ葉) 温泉卵 ほうれん草煮 卵の花 牛乳	ごはん 味噌汁(豆麴/畑菜) 炒り豆腐 煮浸し のり佃煮 牛乳	ごはん 味噌汁(豆腐/絹さや) 鶏団子の煮物 ピーマンの炒め煮 うめびしお 牛乳	ごはん 味噌汁(かいわれ菜/じゃがいも) 冷奴 いんげん炒め煮 もずく酢 牛乳	ごはん 味噌汁(茄子/葱) サンマかば焼き 野菜煮 ふりかけ 牛乳	ごはん 味噌汁(三つ葉/里芋) 豆腐のそぼろ煮 キャベツ炒め煮 味付海苔 牛乳	ごはん 味噌汁(人参/冬瓜) 目玉焼き 菜の花煮 梅びしお 牛乳				
	昼食	ごはん 魚の照り焼き 里芋のそぼろあんかけ キャベツのポン酢和え 果物	◆県産食材の日◆ ごはん ブリ大根 小松菜のかにかま和え 果物	ごはん 白身魚のムニエル 茄子の煮物 白菜サラダ 果物缶	◆特別メニュー◆ (A)ごはん 魚の黄身焼き (B)天津飯 チンゲン菜の煮浸し 大根サラダ 果物	ごはん ポークステーキ風 かぶのおかか煮 春雨サラダ 果物	ごはん アジの甘酢あんかけ 青菜炒め煮 かぼちゃサラダ ゼリー	ごはん 魚の磯部焼き 里芋の煮物 おくらのお浸し 果物缶			
		夕食	ごはん 味噌汁(茄子/かいわれ菜) 鶏肉のチーズ焼き 青菜炒め オクラのおかか和え	ごはん 味噌汁(葱/かぶ) 鶏肉の煮つけ 金平ごぼう チンゲン菜サラダ	ごはん 味噌汁(さつま芋/高野豆腐) 千草焼き 里芋煮 ほうれん草のお浸し	ごはん 味噌汁(玉葱/三つ葉) 豚肉のオイスター炒め ブロッコリー煮 菜の花のお浸し	ごはん 味噌汁(葉大根/豆腐) 魚と野菜のホイル焼き さつま芋のレモン煮 和え物	ごはん 味噌汁(畑菜/高野豆腐) 鶏肉のうま塩煮 いんげんの煮物 チンゲン菜のドレッシング和え	ごはん すまし汁(葱/花麴) 五目豆腐 レンコンの味噌煮 ほうれん草のお浸し		
			一日合計	エネルギー 1781 kcal 蛋白質 79.1 g 脂質 41.3 g 炭水化物 267.8 g 食塩 6.6 g	エネルギー 1796 kcal 蛋白質 71.3 g 脂質 48.3 g 炭水化物 263.7 g 食塩 6.7 g	エネルギー 1798 kcal 蛋白質 70.4 g 脂質 39.4 g 炭水化物 286.2 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1762 kcal 蛋白質 76.6 g 脂質 44.7 g 炭水化物 261.9 g 食塩 6.5 g	1831 kcal 蛋白質 70.0 g 脂質 52.9 g 炭水化物 266.1 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1777 kcal 蛋白質 71.1 g 脂質 36.0 g 炭水化物 288.0 g 食塩 6.4 g	エネルギー 1812 kcal 蛋白質 73.8 g 脂質 41.5 g 炭水化物 282.0 g 食塩 6.3 g	エネルギー 1766 kcal 蛋白質 75.8 g 脂質 35.7 g 炭水化物 282.1 g 食塩 6.5 g

※特別メニューを選択された場合は、通常の食事負担金額の他に別途100円を頂きます。