週間献立表

令和05年12月8日（金）～令和05年12月14日（木）

区分	12/8(金)	12/9(土)	12/10(日)	12/11(月)	12/12(火)	12/13(水)	12/14(木)
朝食	ご飯 大根のみそ汁 うの花炒り 卵焼き 梅干 乳製品 650KC	パン 牛乳 かぼちゃスープ シーチキンわかめ ゼリー 508KC	ご飯 えのきのみそ汁 ふきの炒め煮 あさり佃煮 ふりかけ 527KC	ご飯 ふのり汁 切干大根の煮物 さつま芋サラダ 海苔佃煮 乳製品 593KC	ご飯 わかめのみそ汁 あさりとキャベツの 炒め物 シュウマイ ふりかけ 573KC	ご飯 大根のみそ汁 ぜんまいの炒め煮 卵焼き 梅干 525KC	ご飯 みそ汁 野菜炒め 煮豆 ふりかけ
昼食	ご飯 こしね汁 たらのムニエル 白菜と揚げの和え物 洋なし（缶詰） 636KC	ご飯 きのこスープ ハンバーグ 野菜の卵とじ バナナ 729KC	カレーライス 海藻としらすの サラダ 桃（缶詰） 牛乳 822KC	ビビンバ わかめスープ 大根なます バナナ 牛乳 806KC	醤油ラーメン フルーツヨーグルト 牛乳 774KC	ご飯 かきたま汁 たらのホイル焼き ほうれん草の白和え 洋なし（缶詰） 牛乳 875KC	クリスマス 忘年会
夕食	ご飯 豚肉のめんつゆ焼き 大根ときゅうりの キムチ和え ジョア 718KC	ご飯 すきやき ほうれん草と 竹輪のごま和え 漬物 763KC	ご飯 かきたま汁 はんぺんフライ もやしのナムル 652KC	ご飯 キャベツのみそ汁 ほっけの白醤油漬け 里芋の鶏そぼろ煮 594KC	ご飯 メンチカツ 田舎煮 キムチ 639KC	ご飯 きのこスープ 酢豚 もやしのお浸し 596KC	ごはん さばのみそ煮 カリフラワーの サラダ ジョア
合計	2004KC	2000KC	2001KC	1993KC	1986KC	1996KC	

『　冬に獲れる魚　「鱈（たら）」　』

たんぱく質が多く、からだの中で血や肉をつくる助けになります。たらはクセがなく、うま味たっぷり。
旬の食材をふんだんに使った鍋や、バターで焼いたムニエルやフライなどいろいろな料理に使える万能食材です。