

週間献立表

令和05年12月15日(金)～令和05年12月21日(木)

区分	12/15(金)	12/16(土)	12/17(日)	12/18(月)	12/19(火)	12/20(水)	12/21(木)
朝食	ご飯 しめじ汁 金平ごぼう 海苔佃煮 梅干 乳製品 535KC	パン 牛乳 ウイナースープ かぼちゃサラダ 果物ゼリー 604KC	ご飯 みそ汁 ひじきの煮物 あさり佃煮 ふりかけ 517KC	ご飯 しめじ汁 すき昆布の炒め煮 ハムステーキ 梅干 乳製品 559KC	ご飯 みそ汁 納豆 もやしと竹輪の炒め物 海苔佃煮 515KC	ご飯 ふのり汁 豚肉と切干大根の炒め物 卵焼き 梅干 544KC	ご飯 しめじ汁 あさりとキャベツの炒め物 煮豆 ふりかけ 544KC
昼食	ご飯 ざぶ汁 さわらの西京漬け 小松菜のなめ茸和え バナナ 牛乳 831KC	ご飯 わかめスープ 豚肉のケチャップ炒め いんげんの ごまみそ和え 洋なし(缶詰) 725KC	他人丼 小松菜のみそ汁 芋の煮ころがし 桃(缶詰) ショア 893KC	鶏めし なめこ汁 キムチ和え 卵豆腐 桃(缶詰) 牛乳 725KC	シーフードラーメン フルーツヨーグルト 牛乳 766KC	キーマカレー 海藻としらすの サラダ バナナ 牛乳 732KC	豚汁うどん ナゲット ジャムヨーグルト 牛乳 780KC
夕食	ご飯 大根のみそ汁 鶏もものてり焼き 竹輪ときゅうりの中華和え 627KC	ご飯 みそ汁 たらフライ (タルタルソース) 大根の煮物 662KC	ご飯 水餃子の 中華風あんかけ ツナぼんほうれん草 ごま昆布 585KC	ご飯 里芋のみそ汁 ぶりの生姜醤油漬け 人参しりしり 716KC	ご飯 牛肉のすきやき きゅうりのおろし和え 漬物 722KC	ご飯 青菜のみそ汁 ハムカツ 根菜の田舎煮 723KC	ご飯 ピリ辛じゃがいも いんげんとひじきの マヨ和え たいみそ 665KC
合計	1993KC	1991KC	1995KC	2000KC	2003KC	1999KC	1989KC

『 ロールキャベツがおすすめ！ 冬キャベツ 』

冬キャベツは葉がしっかりと生じていて煮崩れしにくいのが特徴です。食物繊維が多いので便秘などに効果があります。キャベツはずっしりと重みがあるので、なるべく緑の濃いものを選びましょう！

