



# 週間献立表



	12月9日 月曜日	12月10日 火曜日	12月11日 水曜日	12月12日 木曜日	12月13日 金曜日	12月14日 土曜日	12月15日 日曜日
朝食	和食 ご飯 冬瓜のあんかけ 春菊のおひたし 味噌汁	ご飯 ウィンナーソテー ほうれん草和え物 味噌汁	ご飯 ビーフン炒め 金時豆 すまし汁	ご飯 青梗菜のソテー マカロニサラダ 味噌汁	ご飯 カブのソテー 春雨サラダ 味噌汁	ご飯 キャベツの旨塩和え 炒り卵 味噌汁	ご飯 豆腐のケチャップ炒め 青梗菜の華風和え 味噌汁
	洋食 パン 冬瓜のあんかけ 果物 飲料	パン ウィンナーソテー 果物 飲料	パン ビーフン炒め 果物 飲料	牛乳パン 青梗菜のソテー 果物 飲料	パン カブのソテー 果物 飲料	パン キャベツの旨塩和え 果物 飲料	パン 豆腐のケチャップ炒め 果物 飲料
昼食	A ご飯 中華丼	ご飯 魚の目	ご飯 カレーチャーハン	ご飯 蒸し鶏のゴマダレ	ご飯 ローストビーフ丼	ご飯 鶏と筍の甘辛炒め	ご飯 おにぎり
	B 	 鯖の生姜煮			 ホキのコーンマヨ焼き	 赤魚の粕漬け焼	 海老天そば
	竹輪といんげんの炒め物 しろ菜和え物 すまし汁	じゃが芋のおかか煮 オクラサラダ 味噌汁	キャベツの煮浸し もやしのナムル すまし汁	かぶの炒め煮 ほうれん草のおひたし 味噌汁	大根サラダ ミネストローネ 金平ごぼう 果物盛り合わせ	大豆のうま煮 いんげんの和え物 味噌汁	パプリカのマリネ 果物
	* 麺類・カレー・シチュー・ハヤシライス等を選択された方には汁物はつきませんのでご了承ください。* 写真はイメージです。						
夕食	ご飯 玉子巻き寿司キンパ風 もやしソテー 菜の花の和え物 味噌汁	ご飯 厚揚げと豚肉の炒め物 大根の炒め物 青梗菜のドレ和え すまし汁	ご飯 散らし寿司(海老) 南瓜の煮物 なすの和え物 味噌汁	ご飯 干草焼き 里芋の柚子香煮 オクラの和え物 すまし汁	ご飯 豆腐のくずあん スナップの炒め物 もやしの中華和え 味噌汁	ご飯 メンチカツ 茄子のソテー ごぼうサラダ コンソメスープ	ご飯 アジの煮付け じゃが芋のピリ辛煮 大根のなます すまし汁

仕入れの都合上、献立が変更する場合がございます。ご了承くださいませようよろしくお願い致します。



### ■ 魚の栄養 ■

魚介類には、良質のタンパク質や、ビタミン、必須ミネラルなどの栄養素や、高度不飽和脂肪酸(DHA)など、身体に必要な栄養素がたくさん含まれています。