

生卵用の出し醤油を
準備しました。
お好みどうぞ

週間献立予定表



日にち	12月 18 日	12月 19 日	12月 20 日	12月 21 日	12月 22 日	12月 23 日	12月 24 日					
曜日	月	火	水	木	金	土	日					
朝食	ご飯・生卵	ご飯・生卵	ご飯・味海苔	ご飯・生卵	ご飯・生卵	ご飯・梅びしお	ご飯・味海苔					
	豚もやし炒め	鮭照り焼き	ベーコンスクランブル	肉野菜炒め	食パン・ジャム	ウイナースクランブル	目玉焼き					
	ポテトサラダ	厚焼き玉子	ハッシュ	ハム	ササミチーズカツ	キャベツのツナ和え	肉団子					
	ひじき煮	インゲン蒸し鶏和え	ウイナー	ナゲット	ハンバーグ	昆布佃煮	中華サラダ					
	ピルクル	漬物	さくら大根	鮭フレーク	ナポリタン	ピルクル	コロッケ					
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁・野菜ジュース	コーンスープ	味噌汁	味噌汁					
昼食	ピリ辛コムタンクッパ丼	味噌タンメン	のり白身丼	けんちんうどん	とんこつラーメン	<div style="border: 2px solid purple; padding: 5px; color: white; text-align: center;"> オムライス カルボナーラソース コーンサラダ コンソメスープ </div>	きつねそば					
	ポテトチーズもち	焼きぎょうざ	ピーナツ和え	稲荷寿司	わかめご飯		メンチカツ					
	牛乳	緑茶	味噌汁	牛乳	牛乳		牛乳					
夕食	<div style="border: 2px solid pink; padding: 10px; color: red; font-size: 2em; font-weight: bold;"> バイキング </div>	ご飯・納豆	ご飯・納豆	ご飯・納豆	ご飯・納豆	ご飯・納豆	ご飯・納豆					
		豚焼肉	牛肉の甘辛炒め	ホッケー夜干し	鶏の竜田揚げ	ポークカレー	ハンバーグ					
		鶏肉と根菜のおろし煮	蒸し鶏の中華くらげ和え	豚肉とキムチのチーズ焼き	鯆の塩麹漬け焼き	焼肉サラダ	& 塩だれカルビメンチ					
		カシューナッツ入り ゴボウサラダ	ジャーマンポテト	肉団子と白菜のあんかけ煮	イカと卵の煮物	フルーツヨーグルト	豚と里芋ピリ辛煮					
			フルーチェ		みかん		菜の花とくらげの和え物					
		味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁		味噌汁					
エネルギー	kcal	3,567	kcal	3,748	kcal	3,826	kcal	3,658	kcal	3,754	kcal	3,652
たんぱく質	g	122.0	g	119.0	g	148.0	g	148.0	g	110.0	g	97.8
脂質	g	94.0	g	82.0	g	88.0	g	74.0	g	90.0	g	92.0
カルシウム	mg	348	mg	412	mg	442	mg	468	mg	560	mg	574
塩分	g	11.2	g	11.5	g	10.8	g	11.8	g	14.9	g	10.8

1日食事摂取基準に基づく食品構成基準表(H27, 4, 5)

区分	男子	女子
エネルギー kcal	3150	2500
たんぱく質 g	129	103
脂質 g	87	69
カルシウム g	800	650
鉄 g	9.5	7~10.5
ビタミン A μgRE	900	650
ビタミン B1 mg	1.5	1.2
ビタミン B2 mg	1.7	1.4

食品分類別	男子	女子
米	350	270
パン・小麦類	10・135	10・95
甘藷・じゃが芋	120	60
その他・いも類	15	10
油脂・砂糖類	15・10	15・10
大豆製品	100	60
味噌類	15	20
魚介類	105	80

食品分類別	男子	女子
獣鳥肉類	215	160
乳類	240	180
緑黄色野菜	200	150
その他の野菜・海藻	300	260
果物類	20	20
調理加工品	50	40
たまご	40	40



仕入れの都合により献立が変更になる場合があります。 女子には、朝食時に納豆もしくは味海苔・たまごがつかます。

たまご料理の朝食の際は、味海苔とさせていただきます。 朝夕のご飯は、300gの計算となっております。

12月18日 バイキングメニュー

●夕食

ビーフシチュー

ローストレッグ

手羽元唐揚げ

豚角煮

フライドポテト

一口チキンステーキ

ピザ

シーザーサラダ

●パン各種

オレンジデニッシュ、クロワッサン、クリームパン

●デザート

ゼリー(3種)〈オレンジ、グレープフルーツ、イチゴ〉

ケーキ(5種)チーズ、ショコラ、抹茶、いちごショート、キャラメル、イチゴクレープ、プチシュークリーム

●フルーツ

パイナップル、メロン、ぶどう2種、キウイ、グレープフルーツ