

## デイ 予定献立表

|      |                |      |                |         |                |         |                |         |                |         |                |         |                |         |
|------|----------------|------|----------------|---------|----------------|---------|----------------|---------|----------------|---------|----------------|---------|----------------|---------|
|      |                |      |                |         |                |         |                |         |                |         |                |         |                |         |
|      | 令和07年12月14日(日) |      | 令和07年12月15日(月) |         | 令和07年12月16日(火) |         | 令和07年12月17日(水) |         | 令和07年12月18日(木) |         | 令和07年12月19日(金) |         | 令和07年12月20日(土) |         |
| 昼    |                |      | ◇赤魚の野菜あんかけ定食   |         | ◇ぼかぼかシチューランチ   |         | ◇母さんの味！肉じゃが定食  |         | ◇本格！天津飯ランチ     |         | ◇かしわそば定食       |         | ◇ミックスフライランチ    |         |
|      |                |      | 御飯             |         | バターロール         |         | 御飯             |         | 天津飯            |         | かしわそば          |         | 御飯             |         |
|      |                |      | 赤魚の野菜あんかけ      |         | ジャム            |         | 肉じゃが           |         | 点心(焼売)         |         | 具)             |         | 2種盛り           |         |
|      |                |      | なすの煮浸し         |         | クリームシチュー       |         | 豆腐のみそ田楽        |         | 切干大根のサラダ       |         | 白菜の塩昆布和え       |         | ほうろくの和え物       |         |
|      |                |      | フルーツ缶(マンゴー)    |         | グリーンサラダ        |         | フルーツ(バナナ)      |         | わかめスープ         |         | フルーツ缶(白桃)      |         | いちごムース         |         |
|      |                |      | のっぺい汁          |         | 野菜と果物のゼリー      |         | つみれ汁           |         |                |         | ゆかりおにぎり        |         | 塩豚汁            |         |
| 15時  |                |      | チョコババロア        |         | かすてら饅頭         |         | 抹茶ゼリー          |         | バニラババロア        |         | おやつ(きみしぐれ)     |         | ぶどうゼリー         |         |
|      |                |      | 抹茶オレ           |         | 牛乳             |         | 牛乳             |         | 牛乳             |         | 抹茶オレ           |         | 牛乳             |         |
| 栄養量  | I単位 -          | kcal | I単位 -          | 691kcal | I単位 -          | 684kcal | I単位 -          | 635kcal | I単位 -          | 700kcal | I単位 -          | 597kcal | I単位 -          | 697kcal |
|      | 蛋白質            | g    | 蛋白質            | 29.4g   | 蛋白質            | 26.1g   | 蛋白質            | 27.7g   | 蛋白質            | 26.9g   | 蛋白質            | 25.2g   | 蛋白質            | 26.1g   |
|      | 脂質             | g    | 脂質             | 23.3g   | 脂質             | 22.3g   | 脂質             | 15.7g   | 脂質             | 23g     | 脂質             | 12.4g   | 脂質             | 21.3g   |
|      | 炭水化物           | g    | 炭水化物           | 93.9g   | 炭水化物           | 98.3g   | 炭水化物           | 97.4g   | 炭水化物           | 98.7g   | 炭水化物           | 96.6g   | 炭水化物           | 104.4g  |
|      | 食塩相当           | g    | 食塩相当           | 2.3g    | 食塩相当           | 3.1g    | 食塩相当           | 2.6g    | 食塩相当           | 3.9g    | 食塩相当           | 2.1g    | 食塩相当           | 2.7g    |
|      |                |      |                |         |                |         |                |         |                |         |                |         |                |         |
| 軟菜食  |                |      | ◇赤魚の野菜あんかけ定食   |         | ◇ぼかぼかシチューランチ   |         | ◇母さんの味！肉じゃが定食  |         | ◇本格！天津飯ランチ     |         | ◇かしわそば定食       |         | ◇メヌケの煮付け定食     |         |
|      |                |      | 御飯             |         | バターロール         |         | 御飯             |         | 天津飯            |         | かしわそば          |         | 御飯             |         |
|      |                |      | 赤魚の野菜あんかけ      |         | ジャム            |         | 肉じゃが           |         | 点心(焼売)         |         | 具)             |         | メヌケの煮付け        |         |
|      |                |      | なすの煮浸し         |         | クリームシチュー       |         | 豆腐のみそ田楽        |         | 切干大根のサラダ       |         | 白菜の塩昆布和え       |         | ほうれん草の和え物      |         |
|      |                |      | フルーツ缶(マンゴー)    |         | インゴットのサラダ      |         | フルーツ(バナナ)      |         | わかめスープ         |         | フルーツ缶(白桃)      |         | いちごムース         |         |
|      |                |      |                |         | 野菜と果物のゼリー      |         | つみれ汁           |         |                |         |                |         | 塩豚汁            |         |
| ソフト食 |                |      | 全粥             |         | 全粥             |         | 全粥             |         | 全粥             |         | 全粥             |         | 全粥             |         |
|      |                |      | 赤魚の煮つけ         |         | 野菜炒め           |         | 牛すき煮           |         | たまごとじ          |         | 豚肉の生姜焼き        |         | 八宝菜            |         |
|      |                |      | &切干大根煮         |         | &かぼちゃ含め煮       |         | &ほうれん草         |         | &いんげんのごま和え     |         | &小松菜の煮びたし      |         | &ポテトサラダ        |         |
|      |                |      | マンゴーゼリー        |         | 野菜と果物のゼリー      |         | おろしバナナ         |         | フルーツ(マンゴー)     |         | ピーチゼリー         |         | いちごムース         |         |
|      |                |      | すまし汁           |         | のり佃煮           |         | すまし汁           |         | 中華スープ          |         | のり佃煮           |         | すまし汁           |         |
|      |                |      |                |         |                |         |                |         |                |         |                |         |                |         |

※牛乳はたんぱく質強化の牛乳（乳飲料）です。 ※材料仕入の都合により多少メニューが変更されることがありますので、あらかじめご了承下さい。