


週間献立表

冬至
トゥンジージュシー

	12月16日(月)	12月17日(火)	12月18日(水)	12月19日(木)	12月20日(金)	12月21日(土)	12月22日(日)
朝	ごはん(学) 鮭のポテト焼き キャベツと厚揚げの炒め物(学) 納豆 かきたま汁(学) くだもの(オレンジ)	ごはん(学) 魚のホイル焼き(学) ひじきの五目煮(学) 目玉焼き(学) ゆし豆腐(学) くだもの(バナナ)	ごはん(学) ししゃも塩焼き 納豆(学) ほうれん草のソテー かに玉風厚焼き玉子 すまし汁(もずく)	ホットドッグ スクランブルエッグ コールスローサラダ(学) コーンスープ くだもの(バナナ) 牛乳	ごはん(学) 白身魚のトマトバターソースかけ(学) 小松菜炒め 納豆(学) ゆし豆腐(学) くだもの(バナナ)	ごはん(学) 赤魚の梅煮(学) 炒り豆腐 ほうれん草のしらす和え(学) にゅうめん(学) くだもの(パイナップル)	ごはん(学) 魚の香草パン粉焼き(学) 冬瓜ンブシー(学) ささみと胡瓜の梅和え(学) みそ汁(高野豆腐/わかめ) くだもの(バナナ)
昼	ごはん(学) 牛肉とセロリのオイスターソース炒め(学) 小籠包(学) 春雨サラダ(学) 中華風スープ くだもの(りんご)	ごはん(学) タンドリーチキン(学) (付)なめらかマッシュポテト ブロッコリーのカレー炒め(学) イカのマリネ(学) クラムチャウダースープ(学) くだもの(みかん)	ごはん(学) ピーマンの肉詰め(学) 千切りリチー もずくの酢の物(学) キムチチゲ(学) BDケーキ(学)	カレーうどん(学) ジャーマンポテト(学) ささみとブロッコリーのサラダ(学) フルーツポンチ(学)	おろしボン酢牛丼(学) 水菜としらすのサラダ 日本そば汁(学) くだもの(りんご)	トゥンジージュシー(学) ひれカツ 蒸しとうもろこし 厚焼き卵(学) からし菜炒め(学) 沖縄風みそ汁(学) くだもの(GF) 	中身そば(学) 野菜炒め(学) 三色なます(学) くだもの(みかん)
夕	クファージュシー(学) ソーキの煮付け(学) ささみとブロッコリーのサラダ(学) すまし汁(もずく) くだもの(キウイ)	ごはん(学) すき焼き(学) 豆乳茶碗蒸し(学) 中華もやし和え(学) 根菜のみそ汁 フルーツ盛り合わせ(学)	ごはん(学) ビーフシチューオムライス ささみとブロッコリーのサラダ(学) ワンタンスープ(学) くだもの(GF)	ごはん(学) チキンソテーのきのこソテー(学) エビチリ(学) 蒸し鶏の梅ヨーグルトサラダ(学) 貝だくさんもずく汁(学) くだもの(いちご)	ごはん(学) 鶏肉となすの味噌炒め(学) ほうれん草とひじきの鉄分強化サラダ(学) ソーキ汁(学) くだもの(オレンジ)	ほうれん草とベーコンの和風スパゲッティ(学) チーズトースト コブサラダ(学) 貝だくさんコンソメスープ(学) くだもの(キウイ)	うこんライス(学) Wポークカレー バンバンジーサラダ(学) ヨーグルト和え(学)
栄養成分	エネルギー 4464 kcal たんぱく質 228 g 脂質 132 g 食塩相当量 14.4 g	エネルギー 4294 kcal たんぱく質 230 g 脂質 103.4 g 食塩相当量 10.8 g	エネルギー 4284 kcal たんぱく質 230.2 g 脂質 119.9 g 食塩相当量 12.1 g	エネルギー 4620 kcal たんぱく質 225.5 g 脂質 150.1 g 食塩相当量 24.4 g	エネルギー 4477 kcal たんぱく質 229.7 g 脂質 127 g 食塩相当量 11.8 g	エネルギー 4615 kcal たんぱく質 233.1 g 脂質 146 g 食塩相当量 17.6 g	エネルギー 4324 kcal たんぱく質 227.6 g 脂質 110.4 g 食塩相当量 13 g

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わる事があります。