



# 週間予定献立表 (常食)



期間： 2024年12月08日 (日) ~ 2024年12月14日 (土)

	12月8日 (日)	12月9日 (月)	12月10日 (火)	12月11日 (水)	12月12日 (木)	12月13日 (金)	12月14日 (土)
<b>朝</b>	○ご飯 ○がんと冬瓜の煮物 ○しば漬け ○味噌汁 (菜の花・隠元)	○ご飯 ○はんぺんと白菜の煮物 ○つぼ漬け ○味噌汁 (えのき・油揚げ)	○食パン ○野菜と肉団子のクリーム煮 ○*マーマレードジャム ○コンソメスープ (モロヘイヤ/コーン)	○中華粥 ○キャベツと竹輪の炒め煮 ○青かっぱ ○味噌汁 (小松菜・シメジ)	○ご飯 ○冬瓜と高野豆腐の煮物 ○桜大根 ○味噌汁 (もやし・にら)	○ご飯 ○大根と薩摩揚げの煮物 ○青かっぱ ○味噌汁 (えのき/長葱)	○ロールパン ○アスパラとソーセージのソテー ○*りんごジャム ○コンソメスープ (カルトン・ペジ)
<b>食</b>	○.....おやつ..... ○牛乳	○.....おやつ..... ○牛乳	○.....おやつ..... ○牛乳	○.....おやつ..... ○牛乳	○.....おやつ..... ○牛乳	○.....おやつ..... ○牛乳	○.....おやつ..... ○牛乳
<b>昼</b>	○ご飯 ○牛肉のチャプチェ ○さつま芋のレモン煮 ○アップルムース ○トマトスープ (白菜・コーン)	○中華丼 ○茄子の生姜和え ○黄桃缶 ○中華スープ (キャベツ・玉葱)	○ご飯 ○鮭のちゃんちゃん焼き ○ほうれん草の山葵和え ○レアチーズムース ○すまし汁 (豆腐・青葱)	○ご飯 ○白身魚とエールパスタ ○切干大根のサラダ ○ジャガイモがれ (いちご) ○コンソメスープ (白菜・エノキ)	○山口名物 瓦そば ○卵の花 ○メロンムース	○ご飯 ○鱈のトマトソースがけ ○マスタードカレー ○みかん缶 ○コンソメスープ (ジャガ・茸)	○ご飯 ○鶏の山椒焼き ○菜の花のサラダ ○パナナ ○すまし汁 (豆腐・椎茸)
<b>食</b>	○もみじ饅頭 ○煎茶	○エクレア ○玄米茶	○ばかうけ ○乳酸菌ウォーター	○ソフトドーナッツ ○玄米茶	○ドームケーキ (チョコ) ○麦茶	○かぼちゃババロア ○玄米茶	○ワッフル カスタード or 抹茶 ○麦茶
<b>夕</b>	○ご飯 ○鶏肉のクリームソース ○大根サラダ ○赤かっぱ ○味噌汁 (豆腐・青葱)	○ご飯 ○鱈の竜田焼き ○隠元のきなこ和え ○納豆 ○味噌汁 (若布・庄内麩)	○ご飯 ○ヤンニョムチキン ○マカロニサラダ ○桜大根 ○味噌汁 (白菜・茄子)	○ご飯 ○ツナと豆腐チャンプル ○揚げ茄子の青じそ和え ○赤かっぱ ○味噌汁 (はんぺん/隠元)	○ご飯 ○たらの幽庵焼き ○モロヘイヤのごまドレ和え ○ふりかけ ○味噌汁 (白菜・玉葱)	○ご飯 ○豚肉おろしボン酢炒め ○小松菜とシラスのお浸し ○しば漬け ○味噌汁 (麩・葉大根)	○ご飯 ○ホキの五目あんかけ ○南瓜ときのこのミル煮 ○赤かっぱ ○味噌汁 (玉葱・にら)
<b>食</b>	○.....	○.....	○.....	○.....	○.....	○.....	○.....
<b>栄養量目安</b>	[エネルギー] 1666 kcal [タンパク質] 62.0 g [脂質] 39.7 g [炭水化物] 258.4 g [塩分] 6.8 g	[エネルギー] 1580 kcal [タンパク質] 60.4 g [脂質] 44.8 g [炭水化物] 226.1 g [塩分] 6.7 g	[エネルギー] 1585 kcal [タンパク質] 64.3 g [脂質] 46.7 g [炭水化物] 240.8 g [塩分] 7.1 g	[エネルギー] 1539 kcal [タンパク質] 61.4 g [脂質] 45.6 g [炭水化物] 215.4 g [塩分] 7.5 g	[エネルギー] 1542 kcal [タンパク質] 70.1 g [脂質] 40.1 g [炭水化物] 217.5 g [塩分] 7.4 g	[エネルギー] 1578 kcal [タンパク質] 62.0 g [脂質] 43.9 g [炭水化物] 225.6 g [塩分] 6.5 g	[エネルギー] 1546 kcal [タンパク質] 61.8 g [脂質] 37.2 g [炭水化物] 233.0 g [塩分] 6.2 g

\*都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願い致します。



シダックスフードサービス株式会社



# 週間予定献立表 (常食)



期間：2024年12月15日(日) ~ 2024年12月21日(土)

	12月15日(日)	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)
朝	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ご飯</li> <li>○大根と鶏肉の炒め煮</li> <li>○つぼ漬け</li> <li>○味噌汁(若布・葉大根)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ロールパンとぶどうパン</li> <li>○スクランブルエッグ</li> <li>○*マーマレードジャム</li> <li>○ミルクスープ(ほうれん草)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ご飯</li> <li>○大根と薩摩揚げの煮物</li> <li>○青かっぱ</li> <li>○味噌汁(もやし・茄子)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ご飯</li> <li>○がんもとふきの煮物</li> <li>○青かっぱ</li> <li>○味噌汁(キャベツ/白玉麩)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○食パン</li> <li>○納豆草とベーコンのソテー</li> <li>○*イチゴジャム</li> <li>○ミルクスープ(白菜・エノキ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ご飯</li> <li>○かぶのかにかま煮</li> <li>○しば漬け</li> <li>○味噌汁(里芋・にら)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○菜飯粥</li> <li>○チキンボールの煮物</li> <li>○しば漬け</li> <li>○味噌汁(南瓜・長葱)</li> </ul>
食	<ul style="list-style-type: none"> <li>○おやつ</li> <li>○牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○おやつ</li> <li>○牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○おやつ</li> <li>○牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○おやつ</li> <li>○牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○おやつ</li> <li>○牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○おやつ</li> <li>○牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○おやつ</li> <li>○牛乳</li> </ul>
昼	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ご飯</li> <li>○鮭の粕漬け焼き</li> <li>○白菜と胡瓜の酢の物</li> <li>○オレンジムース</li> <li>○すまし汁(蒲鉾/みつば)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○麦飯</li> <li>○カレイの柚子味噌煮</li> <li>○山芋おくら</li> <li>○ジャムヨーグルト(りんご)</li> <li>○すまし汁(椎茸・ミツバ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○味噌ラーメン</li> <li>○ブロッコリーの和風サラダ</li> <li>○パイナップル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ご飯</li> <li>○ヒレカツ&amp;加刺しコロッケ</li> <li>○白菜とみかんのサラダ</li> <li>○ストロベリームース</li> <li>○コンソメスープ(玉葱・MIX)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ご飯</li> <li>○鶏のバター醤油焼き</li> <li>○アスパラとカブのソテー</li> <li>○黄桃缶</li> <li>○すまし汁(蒲鉾/シジ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○キーマカレー</li> <li>○コールスローサラダ</li> <li>○バナナ</li> <li>○コンソメスープ(レタ・ベーコン)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ご飯</li> <li>○鶏肉の辛味噌焼き</li> <li>○大豆とひじきの煮物</li> <li>○ジャムヨーグルト(いちご)</li> <li>○すまし汁(わかば・ハンパ)</li> </ul>
食	<ul style="list-style-type: none"> <li>○たいやき</li> <li>○煎茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○コーヒーゼリー</li> <li>○麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○薄皮まんじゅう</li> <li>○煎茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○チョコ蒸しケーキ</li> <li>○麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ミニあんパン</li> <li>○玄米茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○羊ようかん</li> <li>○麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○クリームコンフェ</li> <li>○玄米茶</li> </ul>
夕	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ご飯</li> <li>○すき焼き煮</li> <li>○隠元のビーフカツ和え</li> <li>○桜大根</li> <li>○味噌汁(かぶ・青葱)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ご飯</li> <li>○鶏の甘酢あん</li> <li>○胡瓜と竹輪の中華ソテー</li> <li>○しば漬け</li> <li>○中華スープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ご飯</li> <li>○鱈のカレームニエル</li> <li>○いんげんのツナマヨ和</li> <li>○ふりかけ</li> <li>○味噌汁(小松菜えのき)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ご飯</li> <li>○肉じゃが</li> <li>○小松菜のお浸し</li> <li>○つぼ漬け</li> <li>○味噌汁(舞茸・豆腐)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ご飯</li> <li>○鯖の梅だれ焼き</li> <li>○ブロッコリーサラダ</li> <li>○青かっぱ</li> <li>○味噌汁(庄内麩・青葱)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ご飯</li> <li>○白身魚の葱ボン酢</li> <li>○さつま芋のミルク茶巾</li> <li>○桜大根</li> <li>○味噌汁(ハンパ/小松菜)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ご飯</li> <li>○麻婆茄子</li> <li>○ビーフソテー</li> <li>○赤かっぱ</li> <li>○中華スープ(青梗菜/か)</li> </ul>
食	○おやつ	○おやつ	○おやつ	○おやつ	○おやつ	○おやつ	○おやつ
栄養量目安	<ul style="list-style-type: none"> <li>[エネルギー] 1534 kcal</li> <li>[タンパク質] 61.6 g</li> <li>[脂質] 36.4 g</li> <li>[炭水化物] 230.1 g</li> <li>[塩分] 5.9 g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>[エネルギー] 1577 kcal</li> <li>[タンパク質] 65.9 g</li> <li>[脂質] 43.2 g</li> <li>[炭水化物] 228.7 g</li> <li>[塩分] 6.4 g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>[エネルギー] 1568 kcal</li> <li>[タンパク質] 58.4 g</li> <li>[脂質] 37.0 g</li> <li>[炭水化物] 242.0 g</li> <li>[塩分] 7.6 g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>[エネルギー] 1662 kcal</li> <li>[タンパク質] 55.8 g</li> <li>[脂質] 45.3 g</li> <li>[炭水化物] 241.8 g</li> <li>[塩分] 6.6 g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>[エネルギー] 1623 kcal</li> <li>[タンパク質] 65.8 g</li> <li>[脂質] 49.1 g</li> <li>[炭水化物] 226.3 g</li> <li>[塩分] 6.5 g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>[エネルギー] 1659 kcal</li> <li>[タンパク質] 55.5 g</li> <li>[脂質] 34.8 g</li> <li>[炭水化物] 275.3 g</li> <li>[塩分] 6.5 g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>[エネルギー] 1627 kcal</li> <li>[タンパク質] 63.4 g</li> <li>[脂質] 46.2 g</li> <li>[炭水化物] 231.4 g</li> <li>[塩分] 7.1 g</li> </ul>

\*都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願い致します。



シダックスフードサービス株式会社



# 週間予定献立表 (常食)



期間： 2024年12月22日(日) ~ 2024年12月28日(土)

	12月22日(日)	12月23日(月)	12月24日(火)	12月25日(水)	12月26日(木)	12月27日(金)	12月28日(土)
朝	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ご飯</li> <li>○がんも煮</li> <li>○つぼ漬け</li> <li>○味噌汁(隠元・白麩)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ご飯</li> <li>○大根とツナの煮物</li> <li>○青かっぱ</li> <li>○味噌汁(豆腐・油揚げ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ロールパンとぶどうパン</li> <li>○チリコンカン</li> <li>○*マーマレードジャム</li> <li>○ミルクスープ(白菜/茸)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ご飯</li> <li>○高野と椎茸の煮物</li> <li>○赤かっぱ</li> <li>○味噌汁(玉葱・にら)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ご飯</li> <li>○豚肉の塩炒め</li> <li>○つぼ漬け</li> <li>○味噌汁(冬瓜・豆腐)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ご飯</li> <li>○野菜と肉団子のクリーム煮</li> <li>○桜大根</li> <li>○味噌汁(さつま・玉葱)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ご飯</li> <li>○厚揚げと冬瓜の煮物</li> <li>○しば漬け</li> <li>○味噌汁(えのき・絹さ)</li> </ul>
食	<ul style="list-style-type: none"> <li>○.....おやつ.....</li> <li>○牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○.....おやつ.....</li> <li>○牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○.....おやつ.....</li> <li>○牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○.....おやつ.....</li> <li>○牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○.....おやつ.....</li> <li>○牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○.....おやつ.....</li> <li>○牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○.....おやつ.....</li> <li>○牛乳</li> </ul>
昼	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ご飯</li> <li>○ポークチャップ</li> <li>○切干大根のサラダ</li> <li>○ぶどうムース</li> <li>○すまし汁(舞茸・万葱)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ご飯</li> <li>○鮭の塩麴焼き</li> <li>○揚げ茄子の煮びたし</li> <li>○みかん缶</li> <li>○すまし汁(印・椎茸)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ご飯</li> <li>○鶏のレモンソース</li> <li>○おくらの土佐和え</li> <li>○ジャムヨーグルト(りんご)</li> <li>○すまし汁(白麩・さや)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ミートソースパゲティ</li> <li>○サーモンマリネ</li> <li>○バナナ</li> <li>○コンソメスープ(小松菜・茸)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ご飯</li> <li>○カレイの利休焼き</li> <li>○カリフラワーのゆかり和え</li> <li>○ジャムヨーグルト(いちご)</li> <li>○すまし汁(トロ・蒲鉾)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ご飯</li> <li>○海老カツ・コロケ</li> <li>○きのこのマリネ</li> <li>○ピーチムース</li> <li>○コンソメスープ(し草・ソシ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○サンドイッチ</li> <li>○ささみの青じそサラダ</li> <li>○黄桃缶</li> <li>○コーンスープ</li> </ul>
食	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ソフトクレープ</li> <li>○麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ムーンライトクッキー</li> <li>○カフェオレ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ケーキ</li> <li>○紅茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○黒糖まんじゅう</li> <li>○煎茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○和風パイ</li> <li>○麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○杏仁豆腐</li> <li>○玄米茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○カルシウムせん</li> <li>○レモネード</li> </ul>
夕	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ご飯</li> <li>○カニ玉</li> <li>○アスパラと青菜の炒め</li> <li>○納豆</li> <li>○中華スープ(若布・か)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ご飯</li> <li>○えびと豆腐のチャンプル</li> <li>○れんこんのあおさ炒め</li> <li>○たくあん</li> <li>○味噌汁(玉葱・にら)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ご飯</li> <li>○鰯のごまだれ焼き</li> <li>○胡瓜とわかめの酢の物</li> <li>○つぼ漬け</li> <li>○味噌汁(もやし・茄子)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ご飯</li> <li>○鶏肉の治部煮</li> <li>○南瓜の煮付けカニあん</li> <li>○ふりかけ</li> <li>○味噌汁(かぶ・揚げ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ご飯</li> <li>○肉豆腐</li> <li>○もやしゆずポン和え</li> <li>○青かっぱ</li> <li>○味噌汁(若布・庄内麩)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ご飯</li> <li>○鰯の南蛮あんかけ</li> <li>○菜の花の酢味噌和え</li> <li>○赤かっぱ</li> <li>○味噌汁(もやし・青葱)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ご飯</li> <li>○たららの西京焼き</li> <li>○金平ごぼう</li> <li>○たくあん</li> <li>○味噌汁(豆腐・にら)</li> </ul>
食	○.....	○.....	○.....	○.....	○.....	○.....	○.....
栄養量目安	<ul style="list-style-type: none"> <li>[エネルギー] 1665 kcal</li> <li>[タンパク質] 56.7 g</li> <li>[脂質] 52.6 g</li> <li>[炭水化物] 226.6 g</li> <li>[塩分] 6.9 g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>[エネルギー] 1634 kcal</li> <li>[タンパク質] 69.6 g</li> <li>[脂質] 42.5 g</li> <li>[炭水化物] 238.7 g</li> <li>[塩分] 6.7 g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>[エネルギー] 1689 kcal</li> <li>[タンパク質] 69.4 g</li> <li>[脂質] 46.9 g</li> <li>[炭水化物] 243.7 g</li> <li>[塩分] 7.3 g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>[エネルギー] 1583 kcal</li> <li>[タンパク質] 66.8 g</li> <li>[脂質] 33.9 g</li> <li>[炭水化物] 245.2 g</li> <li>[塩分] 6.2 g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>[エネルギー] 1573 kcal</li> <li>[タンパク質] 63.5 g</li> <li>[脂質] 45.3 g</li> <li>[炭水化物] 223.4 g</li> <li>[塩分] 6.0 g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>[エネルギー] 1608 kcal</li> <li>[タンパク質] 60.0 g</li> <li>[脂質] 45.0 g</li> <li>[炭水化物] 238.8 g</li> <li>[塩分] 6.9 g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>[エネルギー] 1541 kcal</li> <li>[タンパク質] 53.7 g</li> <li>[脂質] 48.6 g</li> <li>[炭水化物] 218.1 g</li> <li>[塩分] 7.4 g</li> </ul>

\*都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願い致します。



シダックスフードサービス株式会社



# 週間予定献立表 (常食)



期間： 2024年12月29日(日) ~ 2025年01月04日(土)

	12月29日(日)	12月30日(月)	12月31日(火)	1月1日(水)	1月2日(木)	1月3日(金)	1月4日(土)
<b>朝</b>	○ご飯 ○はんぺんと大根の煮物 ○赤かっぱ ○味噌汁(さつま・さや)	○ご飯 ○肉団子とじゃが芋煮 ○青かっぱ ○味噌汁(キャベツ・モツ)	○ご飯 ○がんもとふきの煮物 ○たくあん ○味噌汁(舞茸・青葱)	○小豆粥 ○バナナ(100g) ○かきたま汁	○ご飯 ○三色いなり煮 ○鯛味噌 ○味噌汁(隠元・白麩)	○ロールパン ○スクランブルエッグ ○*イチゴジャム ○トマトスープ(パジ・マッシュ)	○ご飯 ○冬瓜のかにかま煮 ○青かっぱ ○味噌汁(モロ・えのき)
<b>食</b>	○.....おやつ..... ○牛乳	○.....おやつ..... ○牛乳	○.....おやつ..... ○牛乳	○.....おやつ..... ○牛乳	○.....おやつ..... ○牛乳	○.....おやつ..... ○牛乳	○.....おやつ..... ○牛乳
<b>昼</b>	○ご飯 ○カレイのガムニエル ○菜の花のサラダ ○レアチーズムース ○味噌汁(舞茸・青葱)	○ご飯 ○牛皿 ○ほうれん草の胡麻和え ○バナナ ○味噌汁(若布・麩)	○年越しそば ○フロッカーの和風サラダ ○メロンムース	○桜寿司 ○赤魚の照り焼き ○えび煮・伊達巻・蒲鉾 ○御煮しめ ○お雑煮 ○陽だまりわたようかん	○ご飯 ○天ぶらの盛り合わせ ○卵の花 ○アップルムース ○味噌汁(じゃが・油揚げ)	○ご飯 ○鶏と大豆の味噌煮 ○里芋のずんだ和え ○ジャムヨーグルト(いちご) ○すまし汁(白菜・青葱)	○ちらし寿司 ○筑前煮 ○みかん缶 ○すまし汁(手揉麩/万葱)
<b>食</b>	○ドームケーキ(カスタード) ○玄米茶	○黒棒名門 ○麦茶	○よもぎまんじゅう ○煎茶	○バウムクーヘン ○麦茶	○和菓子 ○煎茶	○せんべい 雪の宿 ○アップルティー	○干支まんじゅう ○煎茶
<b>夕</b>	○ご飯 ○鶏のマヨネーズ焼き ○茄子と車麩の煮物 ○つぼ漬け ○すまし汁(トロ・芽)	○ご飯 ○鯖の塩焼き ○山芋おくら ○しば漬け ○味噌汁(えのき/長葱)	○ご飯 ○白身魚の葱ソース ○菜の花の酢味噌和え ○桜大根 ○味噌汁(はんぺん/隠元)	○ご飯 ○牛肉の時雨煮 ○ねぎとろ(小鉢) ○黒豆 ○味噌汁(冬瓜・青葱)	○ご飯 ○ホッケの塩麩焼き ○金平れんこん ○桜大根 ○すまし汁(トロ・貝割)	○ご飯 ○たらの梅焼き ○アスパラのおかか和え ○つぼ漬け ○味噌汁(若布・葉大根)	○ご飯 ○鯖の照り焼き ○茄子のおろしポン酢 ○しば漬け ○味噌汁(じゃが・油揚げ)
<b>食</b>	○.....	○.....	○.....	○.....	○.....	○.....	○.....
<b>栄養量目安</b>	[エネルギー] 1554 kcal [タンパク質] 61.9 g [脂質] 36.0 g [炭水化物] 236.8 g [塩分] 6.8 g	[エネルギー] 1669 kcal [タンパク質] 57.8 g [脂質] 52.1 g [炭水化物] 242.2 g [塩分] 6.8 g	[エネルギー] 1659 kcal [タンパク質] 66.7 g [脂質] 50.9 g [炭水化物] 223.3 g [塩分] 7.4 g	[エネルギー] 1712 kcal [タンパク質] 78.6 g [脂質] 40.8 g [炭水化物] 274.3 g [塩分] 6.4 g	[エネルギー] 1633 kcal [タンパク質] 55.4 g [脂質] 38.2 g [炭水化物] 249.4 g [塩分] 6.8 g	[エネルギー] 1601 kcal [タンパク質] 70.0 g [脂質] 41.1 g [炭水化物] 240.2 g [塩分] 7.5 g	[エネルギー] 1626 kcal [タンパク質] 69.6 g [脂質] 39.1 g [炭水化物] 240.4 g [塩分] 6.9 g

\* 都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願い致します。



シダックスフードサービス株式会社



# 週間予定献立表

(常食)



期間： 2025年01月05日(日) ~ 2025年01月11日(土)

	1月5日(日)	1月6日(月)	1月7日(火)	1月8日(水)	1月9日(木)	1月10日(金)	1月11日(土)
<b>朝</b>	○ご飯 ○野菜と豚肉のクリーム煮 ○つぼ漬け ○味噌汁(若布・葉大根)	○ご飯 ○はんぺんと冬瓜の煮物 ○たくあん ○味噌汁(小松菜・かぶ)	○七草粥 ○大根とツナの煮物 ○青かっぱ ○味噌汁(玉葱・隠元)	○ご飯 ○肉団子のトマト煮 ○たくあん ○味噌汁(里芋・玉葱)	○食パン ○ブロッコリーとウインナーのソテー ○*マーメレードジャム ○トマトスープ(シジ・玉葱)	○ご飯 ○はんぺんと白菜の煮物 ○つぼ漬け ○味噌汁(椎茸・貝割れ)	○ご飯 ○がんもと冬瓜の煮物 ○しば漬け ○味噌汁(茄子・菜の花)
<b>食</b>	○・・・おやつ・・・ ○牛乳	○・・・おやつ・・・ ○牛乳	○・・・おやつ・・・ ○牛乳	○・・・おやつ・・・ ○牛乳	○・・・おやつ・・・ ○牛乳	○・・・おやつ・・・ ○牛乳	○・・・おやつ・・・ ○牛乳
<b>昼</b>	○ご飯 ○鶏の柚子こしょう焼き ○いんげんの胡麻和え ○ストロベリームース ○味噌汁(豆腐・油揚げ)	○ハヤシライス ○マカロニサラダ ○ジャムヨーグルト(りんご) ○コンソメスープ(キャベツ・玉葱)	○ご飯 ○ヒレカツ&ポテトコロッケ ○隠元のピーナッツ和え ○バナナ ○トマトスープ(シジ・コーン)	○ご飯 ○白身魚ムニエル ガーリックソース ○ほうれん草チーズクリーム煮 ○オレンジムース ○コンソメスープ	○ご飯 ○鯖の味噌煮 ○小松菜の煮びたし ○ジャムヨーグルト(いちご) ○すまし汁(豆腐・貝割)	○ご飯 ○鶏の磯辺焼き ○切干大根煮 ○パイナップル ○味噌汁(えのき/青葱)	○ご飯 ○牛肉のチャブチエ ○さつま芋のレモン煮 ○ジャムヨーグルト(りんご) ○トマトスープ(白菜・コーン)
<b>食</b>	○今川焼き ○煎茶	○ふわふわワッフル ○玄米茶	○パァクリームワッフル ○麦茶	○どら焼き ○煎茶	○マリービスケット ○ミルクティー	○プリン ○玄米茶	○もみじ饅頭 ○麦茶
<b>夕</b>	○ご飯 ○カレイの五目あんかけ ○白菜のゆかり和え ○納豆 ○すまし汁(トロ・ミツバ)	○ご飯 ○鮭の西京焼き ○里芋サラダ ○赤かっぱ ○味噌汁(にら・絹さや)	○ご飯 ○回鍋肉 ○ブロッコリーの和風サラダ ○つぼ漬け ○すまし汁(とろろ昆布)	○ご飯 ○鶏の照り焼き ○やわらか大学芋 ○しば漬け ○すまし汁(花麩・三葉)	○ご飯 ○ハンバーグ ケチャップソース ○胡瓜とわかめの酢の物 ○赤かっぱ ○味噌汁(里芋・油揚げ)	○ご飯 ○豚肉の生姜焼き ○春雨のマヨサラダ ○ふりかけ ○味噌汁(南瓜・隠元)	○ご飯 ○鶏肉のクリームソース ○大根サラダ ○赤かっぱ ○味噌汁(豆腐・青葱)
<b>食</b>	○・・・	○・・・	○・・・	○・・・	○・・・	○・・・	○・・・
<b>栄養量目安</b>	[エネルギー] 1597 kcal [タンパク質] 70.0 g [脂質] 33.7 g [炭水化物] 234.4 g [塩分] 6.9 g	[エネルギー] 1579 kcal [タンパク質] 61.0 g [脂質] 29.9 g [炭水化物] 241.2 g [塩分] 7.1 g	[エネルギー] 1593 kcal [タンパク質] 55.6 g [脂質] 46.6 g [炭水化物] 212.1 g [塩分] 7.1 g	[エネルギー] 1648 kcal [タンパク質] 62.5 g [脂質] 36.0 g [炭水化物] 262.8 g [塩分] 7.0 g	[エネルギー] 1615 kcal [タンパク質] 63.2 g [脂質] 47.6 g [炭水化物] 236.0 g [塩分] 7.6 g	[エネルギー] 1623 kcal [タンパク質] 67.3 g [脂質] 42.4 g [炭水化物] 233.7 g [塩分] 6.5 g	[エネルギー] 1692 kcal [タンパク質] 63.4 g [脂質] 40.0 g [炭水化物] 264.0 g [塩分] 7.1 g

\*都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願い致します。



シダックスフードサービス株式会社