



# 週間献立表



※食材の入荷の都合により変更させていただく場合もございます。

	朝食	昼食	夕食	おやつ	栄養量
12/4 (日)	しらす雑炊 もやしの炒め物 豆腐の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 あじの柚子味噌だれ いんげんの バター醤油 大根の和え物	ご飯 肉じゃが ピーマンソテー 揚げ茄子の ポン酢和え	煎茶 ミニエクレア	エネルギー 1702 kcal たんぱく質 70.0 g 塩分相当量 6.6 g
12/5 (月)	食パン ポテトサラダ フルーツ寒天 (みかん) 牛乳	ご飯 ポークチャップ 高野豆腐の含め煮 小松菜の胡麻和え	ご飯 鱈の菜種焼き 南瓜のいとこ煮 青梗菜の和え物	☆おやつ盛合せ☆ 洋菓子 和菓子 煎茶	エネルギー 1818 kcal たんぱく質 68.3 g 塩分相当量 6.7 g
12/6 (火)	ゆかり雑炊 焼き豆腐の煮物 しめじの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 マスの幽庵焼き 茶碗蒸し 茄子の揚げ浸し	ご飯 豚肉の生姜焼き 冬瓜のかにあん 白菜の錦糸和え	煎茶 ミルクまんじゅう	エネルギー 1672 kcal たんぱく質 71.3 g 塩分相当量 6.4 g
12/7 (水)	黒糖あんぱん キャベツのソテー バナナ 牛乳	麦ご飯 鶏肉とごぼうの しぐれ煮 豆腐の味噌汁 もずく酢和え	ご飯 海鮮八宝菜 肉団子甘酢あん 春雨サラダ	煎茶 いちごゼリー	エネルギー 1708 kcal たんぱく質 63.2 g 塩分相当量 6.9 g
12/8 (木)	茶粥 ブロッコリーソテー 油揚げの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 鱈の西京焼き 五目豆 ほうれん草の和え物	ご飯 鶏と野菜の さっぱり煮 れんこんの炒め物 めかぶの和え物	ココア クリームワッフル	エネルギー 1708 kcal たんぱく質 71.9 g 塩分相当量 6.7 g
12/9 (金)	食パン 白菜のスープ煮 バナナ 牛乳	☆カレーランチ☆ ハヤシライス じゃが芋のソテー 卵サラダ	ご飯 カレーの バター醤油焼き パプリカの生姜炒め オクラのお浸し	煎茶 プチシュー	エネルギー 1739 kcal たんぱく質 68.7 g 塩分相当量 6.6 g
12/10 (土)	ジャムパン マカロニサラダ フルーツ寒天 (パイン) 牛乳	ご飯 ぶりの照焼き 高野豆腐の 炊き合わせ ピーマンの和え物	ご飯 温しゃぶ エンドウの炒め物 白菜のお浸し	煎茶 蒸しパン	エネルギー 1792 kcal たんぱく質 66.4 g 塩分相当量 6.0 g

## 【プチ情報】

ハヤシライスという名称の由来は、はっきりしたことが分かっていません。ハッシュドビーフがなまったという説のほか、林さんという人が作った、大手書店チェーン「丸善」の創業者である早矢仕(ハヤシ)有的氏が考案して社内食堂で提供し始めたことが由来となった、など、いくつかの説があるそうです。