



	1 (金)	2 (土)	
朝食	パン フルーツ 牛乳 カリフラワーのスープ煮	ご飯 味噌汁 ふりかけ 切干大根とベーコンの炒め物	朝食
昼食	ご飯 牛肉の柚庵焼き 白菜の胡麻和え 味噌汁 漬物	ご飯 豚肉のボン酢炒め いんげんの海苔和え 漬物 フルーツ	昼食
間食	チヂミ	スイートポテト 牛乳	間食
夕食	ご飯 千草焼き 大参しりしり 漬物 フルーツ	ご飯 赤魚の照焼き 大豆のどひじきのサラダ 味噌汁 漬物	夕食

  

	3 (日)	4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	9 (土)		
朝食	パン フルーツ 牛乳 ブロッコリーサラダ	ご飯 味噌汁 ふりかけ 茄子と薩摩揚げの炒め煮	パン フルーツ コーヒー牛乳 大豆のクリーム煮	わかめご飯 味噌汁 キャベツの煮しめ	パン フルーツ 牛乳 アスパラとベーコンのソテー	ご飯 味噌汁 ふりかけ 出し巻卵	パン フルーツ 牛乳 ピーマンのソテー	朝食	
昼食	ご飯 鶏肉の梅焼き もやしの和え物 巻麩の清汁 漬物	ご飯 カレイの醤油バター焼き 胡瓜と茗荷の酢の物 味噌汁 漬物	ご飯 おほかご飯 醤油ラーメン 春菊の胡麻和え フルーツ	ご飯 鶏のくわ焼き 茄子と貝割れの和え物 茶碗蒸し 漬物	ご飯 鶏のくわ焼き 茄子と貝割れの和え物 湯葉と小松菜の和え物 手越麩の清汁 漬物	ご飯 天ぷら盛合わせ 湯葉と小松菜の和え物 手越麩の清汁 漬物	ご飯 お好み焼 いんげんのツナ和え 味噌汁 漬物	ご飯 八宝菜 大根の甘酢和え 中華スープ 漬物	昼食
間食	田舎饅頭	とと焼き 牛乳	抹茶饅頭	マロンクリームワッフル 牛乳	みたらし団子	バームロール 牛乳	バナナカステラ	間食	
夕食	ご飯 牛肉の焼肉だれ炒め 白菜のボン酢和え 漬物 フルーツ	ご飯 揚げ出し豆腐 海藻サラダ フルーツ	ご飯 牛肉の味噌煮 ピーマンのゆかり和え 漬物 フルーツ	ご飯 鯖の胡麻焼き 厚揚げの煮物 漬物 フルーツ	ご飯 ほっけの西京焼き 蓮根の金平 ふりかけ フルーツ	ご飯 豚じゃがが トマトサラダ 味噌汁 漬物	ご飯 豚の磯辺揚げ 南瓜の煮物 漬物 フルーツ	夕食	

  

	10 (日)	11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	16 (土)		
朝食	ご飯 味噌汁 ふりかけ アスパラのケチャップ炒め	パン フルーツ 牛乳 牛蒡サラダ	ご飯 味噌汁 かつお味噌バター キャベツと平天の煮物	パン フルーツ コーヒー牛乳 レタスとハムのサラダ	ご飯 味噌汁 ふりかけ わかめとひじきの海鮮ステーキ	パン フルーツ 牛乳 人参のピーナツ和え	ご飯 味噌汁 ふりかけ 茄子の煮しめ	朝食	
昼食	ご飯 豚肉の胡麻だれ炒め 胡瓜の酢味噌和え 味噌汁 漬物	ご飯 メンチカツカレー ツナともやしの和え物 漬物 フルーツ	ご飯 鶏肉のレモン醤油焼き ふろふき大根 フルーツ	ご飯 海老フライ 白菜の山葵和え 味噌汁 漬物	ご飯 鯖の竜田揚げ いんげんの和え物 味噌汁 ラムネ	ご飯 豚の竜田揚げ いんげんの和え物 味噌汁 ラムネ	ご飯 散らし寿司 白菜と揚げの煮しめ アスパラの胡麻マヨ和え 巻麩の清汁	ご飯 ほっけの柚庵焼き 春菊のお浸し フルーツ	昼食
間食	プチシュークリーム 牛乳	黒糖饅頭	りんごのタルト 牛乳	ぼたぼた焼き	チョコマフィン 牛乳	野菜カステラ	プリン 牛乳	間食	
夕食	ご飯 揚げ豆腐 いんげんのおかか和え 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉の甘辛煮 小松菜のゆかり和え 漬物 フルーツ	ご飯 蹄のねぎ味噌焼き 茄子のさっぱり和え 漬物 フルーツ	ご飯 豆腐チャンプルー 里芋の煮物 漬物 フルーツ	ご飯 豚肉の七味焼き 大豆煮 漬物 フルーツ	ご飯 鶏肉のもろみ焼き もやしの中華和え 漬物 フルーツ	ご飯 海老クリームシチュー キャベツの塩だれ和え 漬物 フルーツ	夕食	

12月の献立

	17 (日)	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)	
朝食	パン フルーツ 牛乳 きのこソテー	ご飯 味噌汁 ふりかけ 肉団子の旨煮	パン フルーツ コーヒー牛乳 ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 ふりかけ 切干大根の炒め煮	パン フルーツ 牛乳 アスパラサラダ	ご飯 味噌汁 ふりかけ 白菜の煮しめ	パン フルーツ 牛乳 ほうれん草のソテー	朝食
昼食	ご飯 豚肉と玉子の炒め物 大豆サラダ 巻麩の清汁 漬物	ご飯 牛肉の山椒焼き 大根の梅肉和え 漬物 フルーツ	ご飯 豚丼 ほうれん草のおかか和え 味噌汁 フルーツ	ご飯 鮭の焼き浸し キャベツとかにかまのサラダ 味噌汁 漬物	ご飯 梅じゃご飯 にゅう麺 胡瓜の生姜和え フルーツ	ご飯 豚肉のしぐれ煮 茄子のお浸し かき玉汁 チョコレート	ご飯 ポークカレー もやしとぜんまいのナムル 漬物 フルーツ	昼食
間食	苺どら焼き	パンケーキ 牛乳	ひよこ饅頭	レモンケーキ 牛乳	栗饅頭	トラロール 牛乳	黄味あん饅頭	間食
夕食	ご飯 蹄のんにく醤油焼き 蓮根のサラダ ふりかけ フルーツ	ご飯 水餃子のスープ煮 金平ごぼう 漬物 フルーツ	ご飯 鶏肉の照焼き 五目豆 ふりかけ フルーツ	ご飯 海老のチリソース 白菜の和え物 手越麩の清汁 漬物 フルーツ	ご飯 おでん いんげんの梅おかか和え 漬物 フルーツ	ご飯 鯛のマヨネーズ焼き こんにゃくの白和え 漬物 フルーツ	ご飯 鶏肉と大根の煮物 もずく酢 漬物 フルーツ	夕食

  

	24 (日)	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)	
朝食	ご飯 味噌汁 柚子味噌 アスパラの炒め物	パン フルーツ コーヒー牛乳 白菜のコンソメ煮	菜めし 味噌汁 小松菜の煮物	パン フルーツ 牛乳 ごぼうと竹輪のサラダ	ご飯 味噌汁 ふりかけ ピーマンの炒め煮	パン フルーツ 牛乳 キャベツサラダ	ご飯 味噌汁 ふりかけ 小松菜としめじの浸し	朝食
昼食	ご飯 赤魚の生姜焼き 南瓜サラダ 味噌汁 漬物	ピラフ 鶏肉トマトソース スパゲティサラダ コンソメ	ご飯 ミートボールのクリーム煮 もやしと木耳の中華和え 漬物 フルーツ	ご飯 ぼら寿司 白菜の柚子和え 茄子の煮物 赤だし	ご飯 豚肉の生姜炒め 春雨サラダ 漬物 フルーツ	ご飯 赤魚の西京焼き 胡瓜とわかめの和え物 漬物 フルーツ	ご飯 酢鶏 大根のおかか和え 味噌汁 ラムネ	昼食
間食	エッグタルト 牛乳	ケーキ	ドーナツ 牛乳	豆乳饅頭	源氏バイ 牛乳	やわらかおかし	バームクーヘン 牛乳	間食
夕食	ご飯 蝦仁豆腐 茄子の山葵和え 漬物 フルーツ	ご飯 豚肉の味噌炒め 胡瓜の塩昆布和え 漬物 フルーツ	ご飯 蹄の和風あんかけ ひじき煮 味噌汁 漬物	ご飯 タンドリーチキン 切干大根の胡麻和え 漬物 フルーツ	ご飯 鯛の煮付 もやしの土佐酢和え 法蓮草の清汁 漬物	ご飯 五目卵焼き ピーマンと竹輪のゆかり和え 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉の柳川風 薩摩芋サラダ 味噌汁 漬物	夕食

	31 (日)
朝食	パン フルーツ 牛乳 ブロッコリーサラダ
昼食	ご飯 豚肉の山椒焼き 胡瓜と茗荷の和え物 味噌汁 漬物
間食	南瓜饅頭
夕食	ゆかりご飯 年越しそば 白菜のツナ和え フルーツ

1日当りの成分 (1ヶ月平均)

エネルギー	1600kcal
たんぱく質	59.2g
脂質	44.5g
塩分	6.3g

今月のご当地おやつ  
福岡県  
【ひよこ饅頭】