



	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	ご飯 フルーツ 牛乳 カレー	朝食	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツの煮しめ	朝食	ご飯 味噌汁 ふりかけ 切干大根とベーコンの炒め物		
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	ご飯 鶏肉の梅焼き もやしの和え物 巻麩の清汁 漬物	昼食	ご飯 鶏のくわ焼き 茄子と貝割れの和え物 茶碗蒸し 漬物	昼食	ご飯 鶏肉の梅焼き もやしの和え物 巻麩の清汁 漬物	昼食	ご飯 豚肉の梅焼き もやしの和え物 巻麩の清汁 漬物
間食	チヂミ	スティートポテト 牛乳	間食	田舎饅頭	間食	抹茶饅頭	間食	バナナロール 牛乳		
夕食	ご飯 千草焼き 大豆のどじきのサラダ 漬物 フルーツ	ご飯 赤魚の照焼き 大豆のどじきのサラダ 味噌汁 漬物	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	夕食	ご飯 牛肉の味噌煮 ピーマンのゆかり和え 漬物 フルーツ	夕食	ご飯 鶏肉の味噌煮 ピーマンのゆかり和え 漬物 フルーツ	夕食	ご飯 豚肉の焼肉だれ炒め 白菜のボン酢和え 漬物 フルーツ
12月の献立										
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	朝食	ご飯 味噌汁 かつお味噌バター キャベツと平天の煮物	朝食	パン フルーツ コーヒー牛乳 レタスとハムのサラダ	朝食	ご飯 味噌汁 ふりかけ わかめとひじきの海鮮ステーキ	朝食	ご飯 味噌汁 ふりかけ 人参のピーナツ和え
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	パン フルーツ メンチカツカレー ツナともやしの和え物 漬物 フルーツ トッピングカレー	昼食	ご飯 鶏肉のレモン醤油焼き ふろふき大根 漬物 フルーツ	昼食	ご飯 海老フライ 白菜の山葵和え 味噌汁 漬物	昼食	ご飯 鯖の竜田揚げ いんげんの和え物 味噌汁 ラムネ	昼食	ご飯 鯖の竜田揚げ いんげんの和え物 味噌汁 巻麩の清汁 散し寿司
間食	プチシュークリーム 牛乳	黒糖饅頭	間食	りんごのタルト 牛乳	間食	ぼたぼた焼き	間食	チョコマフィン 牛乳	間食	野菜カステラ
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	夕食	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	夕食	ご飯 豆腐チャンプルー 里芋の煮物 漬物 フルーツ	夕食	ご飯 豚肉の七味焼き 大豆煮 漬物 フルーツ	夕食	ご飯 鶏肉のもろみ焼き もやしの中華和え 漬物 フルーツ

	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	朝食	ご飯 味噌汁 ふりかけ ポテトサラダ	朝食	パン フルーツ 牛乳 アスパラサラダ	朝食	パン フルーツ 牛乳 ほうれん草のソテー	朝食	パン フルーツ 牛乳 ほうれん草のソテー		
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	昼食	ご飯 豚井 ほうれん草のおかか和え 味噌汁 フルーツ	昼食	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	昼食	ご飯 梅じゃこご飯 にゅう麺 胡瓜の生姜和え フルーツ 季節の麺	昼食	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	ご飯 豚肉と玉子の炒め物 大豆サラダ 巻麩の清汁 漬物
間食	苺どら焼き	パンケーキ 牛乳	間食	ひよこ饅頭 ご当地おやつ	間食	レモンケーキ 牛乳	間食	栗饅頭	間食	トラロール 牛乳		
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	夕食	ご飯 鶏肉の照焼き 五目豆 ふりかけ フルーツ	夕食	ご飯 海老のチリソース 白菜の和え物 手麩麩の清汁 漬物 フルーツ	夕食	ご飯 おでん いんげんの梅おかか和え 漬物 フルーツ	夕食	ご飯 鯖のマヨネーズ焼き こんにゃくの白和え 漬物 ご当地メニュー-福岡県 フルーツ	夕食	ご飯 鶏肉と大根の煮物 もずく酢 漬物 フルーツ

	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	朝食	ご飯 味噌汁 小松菜の煮物	朝食	パン フルーツ 牛乳 ごぼうと竹輪のサラダ	朝食	パン フルーツ 牛乳 キャベツサラダ	朝食	パン フルーツ 牛乳 ほうれん草のソテー		
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	昼食	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 ばら寿司	昼食	ご飯 ぼら寿司 白菜の柚子和え 茄子の煮物 赤だし	昼食	ご飯 豚肉の生姜炒め 春雨サラダ 漬物 フルーツ	昼食	ご飯 赤魚の西京焼き 胡瓜とわかめの和え物 漬物 ラムネ	昼食	ご飯 酢鶏 大根のおかか和え 味噌汁 ラムネ
間食	エッグタルト 牛乳	ケーキ	間食	ドーナツ 牛乳	間食	豆乳饅頭	間食	源氏バイ 牛乳	間食	やわらかおかき		
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	夕食	ご飯 蹄の和風あんかけ ひじき煮 味噌汁 漬物	夕食	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	夕食	ご飯 鯖の煮付 もやしの土佐酢和え 法蓮草の清汁 漬物	夕食	ご飯 五日卵焼き ピーマンと竹輪のゆかり和え 漬物 フルーツ	夕食	ご飯 牛肉の柳川風 薩摩芋サラダ 味噌汁 漬物

1日当りの成分 (1ヶ月平均)

エネルギー	1600kcal
たん白質	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】