

12月の献立



	1 (日)	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)		
朝食	パン フルーツ 牛乳 白菜のコンソメ煮	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 レタスサラダ	ご飯 味噌汁 ふりかけ 厚揚げの炒め煮	パン フルーツ コーヒー牛乳 大豆のトマト煮	ご飯 味噌汁 あまのり佃煮 ほうれん草のお浸し	パン フルーツ 牛乳 もやしソテー	朝食	
昼食	ご飯 鶏肉の黒胡椒焼き 南瓜の煮物 漬物 フルーツ	ご飯 鰹の南蛮漬け ほうれん草の錦糸和え 味噌汁 漬物	ご飯 豚肉のはりはり煮 白和え 漬物 フルーツ	ご飯 カレイの照焼き 大根の煮物 漬物 フルーツ	ご飯 お好み焼き 茄子の大葉和え 味噌汁 漬物	ご飯 青椒肉絲 白菜の塩昆布和え 味噌汁 チョコレート	ご飯 天ぷら盛合わせ 春菊の胡麻和え 花麩の清汁 漬物	季節の天ぷら	昼食
間食	うさぎ饅頭	マロンクリームワッフル 牛乳	ミルクあん饅頭	マドレーヌ 牛乳	みたらし団子	たまごボーロ 牛乳	やわらかようかん	間食	
夕食	ご飯 五目卵焼き ブロッコリーとウィンナーのソテー 茄子の大葉和え 漬物	ご飯 ビーフシチュー 玉ねぎと水菜のサラダ 大根の山葵和え 漬物	ご飯 鶏肉の味噌煮込み 小松菜のナムル なめこの清汁 漬物	ご飯 肉団子の甘酢あん もやしの炒め物 胡瓜とトマトのサラダ 漬物	ご飯 鱈のチーズ焼き マカロニサラダ コンソメスープ ふりかけ	ご飯 鶏肉の胡麻だれ焼き キャベツとわかめの辛子醤油和え 人参サラダ 漬物	ご飯 豆腐ハンバーグ アスパラの七味和え 味噌汁 漬物	夕食	
8 (日)	9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	14 (土)			
朝食	味噌汁 ふりかけ 大根とさつま揚げの煮物	パン フルーツ 牛乳 カリフラワーサラダ	ゆかりご飯 味噌汁 出し巻き卵	パン フルーツ コーヒー牛乳 じゃが芋のクリーム煮	ご飯 味噌汁 梅びしお キャベツの煮浸し	パン フルーツ 牛乳 シーザーサラダ	朝食		
昼食	ご飯 ほっけの西京焼き キャベツのソテー 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉の柚庵焼き オクラの和え物 茶碗蒸し ラムネ	ご飯 赤魚の煮付 里芋のおかかマヨ和え 味噌汁 漬物	醤油ラーメン きのこの炒め煮 白菜のボン酢和え	ご飯 甘辛そぼろの混ぜ寿司 ふるふき大根 いんげんの磯和え 手麩の清汁	ほうれん草と卵のカレー 大豆サラダ 漬物 フルーツ	ご飯 鯖の塩焼き キャベツのおかか和え 漬物 フルーツ	混ぜ寿司 トッピングカレー	昼食
間食	スイーツポテト 牛乳	雪の宿	エクレー 牛乳	緑印煎餅 ご当地おやつ三重	莓ムース 牛乳	黒胡麻饅頭	間食		
夕食	ご飯 ポークチャップ 蓮根サラダ 味噌汁 漬物	ご飯 千草焼き 金平ごぼう 青梗菜の胡麻和え	ご飯 蒸し鶏のねぎ塩だれ 胡瓜とわかめの和え物 ピーマンのゆかり和え 漬物	ご飯 鰹のねぎ味噌焼き 湯葉と小松菜の和え物 はんぺんの清汁 漬物	ご飯 牛肉の焼肉グレ炒め 南瓜サラダ 味噌汁 漬物	ご飯 擬製豆腐 ブロッコリーと海老のんにく炒め しろ菜の和え物 漬物	ご飯 海老団子と野菜の中華煮 茄子の煮浸し 水菜のお浸し ふりかけ	夕食	

12月の献立

	15 (日)	16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)	21 (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 小松菜の煮浸し	パン フルーツ コーヒー牛乳 オムレツ	ご飯 味噌汁 柚子みそ キャベツとツナのソテー	パン フルーツ 牛乳 ブロッコリーのケチャップ炒め	ご飯 味噌汁 ふりかけ 大根と厚揚げの煮物	パン フルーツ 牛乳 ポテトサラダ	朝食	
昼食	ご飯 豚肉と薩摩芋の煮物 生酢 味噌汁 漬物	鶏天丼 牛蒡サラダ 味噌汁 フルーツ	ご飯 八宝菜 海藻サラダ 花麩の清汁 漬物	ご飯 肉じゃが 葱と揚げのぬた和え 漬物 フルーツ	ご飯 海老フライの卵とじ 春菊の柚子和え 味噌汁 チョコレート	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 茄子と貝割れの和え物 かき玉汁 漬物	ご飯 ハンバーグ 白菜の生姜和え 味噌汁 漬物	昼食	
間食	鯛饅頭	ロールケーキ 牛乳	薩摩芋饅頭	焼きプリンタルト 牛乳	やわらかおかき	とと焼き 牛乳	チヂミ	間食	
夕食	ご飯 鱈の梅だれ焼き 白菜とかにかまの和え物 もずくの清汁 漬物	ご飯 牛肉のトマト煮 長芋の山葵和え いんげんのボン酢和え 漬物	ご飯 おでん 筍のオイスター炒め 胡瓜と茗荷の和え物 漬物	ご飯 鱈のマヨネーズ焼き 青梗菜の中華和え 味噌汁 漬物	ご飯 豆腐の中華きのこあんかけ ひじきの煮物 もやしの和え物 漬物	ご飯 チキンピカタ 春雨サラダ ほうれん草の和え物 漬物	ご飯 牛肉の山椒焼き キャベツの塩だれ和え 椎茸の清汁 漬物	夕食	
22 (日)	23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	28 (土)			
朝食	ご飯 味噌汁 ふりかけ もやしの炒め物	パン フルーツ 牛乳 ほうれん草とハムのソテー	ご飯 味噌汁 かつお味噌バター 肉団子の旨煮	パン フルーツ コーヒー牛乳 キャベツとベーコンのソテー	わかめご飯 味噌汁 薩摩芋のくず煮	パン フルーツ 牛乳 ブロッコリーのサラダ	朝食		
昼食	ご飯 鯖の生姜煮 青梗菜とかにかまの和え物 味噌汁 漬物	カレーライス グリーンサラダ 漬物 フルーツ	にゅうめん 大根のあんかけ ピーマンの和え物	ピラフ 鶏肉トマトソース スパゲティサラダ コーンスープ	ご飯 ほっけの七味焼き もやしのナムル 豚汁 フルーツ	散らし寿司 切干大根の炒り煮 小松菜の和え物 赤だし	ご飯 かに玉 胡瓜としらすの和え物 漬物 ラムネ	季節の麺 散し寿司	昼食
間食	ドーナツ 牛乳	抹茶ケーキ	バームクーヘン 牛乳	ケーキ	クッキー 牛乳	もみじ饅頭	間食		
夕食	ご飯 治部煮 アスパラの胡麻マヨ和え オクラの和え物 漬物	ご飯 赤魚のみぞれ煮 もずく酢 味噌汁 漬物	ご飯 牛肉と春雨の炒め物 白菜のツナ和え とろろ昆布の清汁 漬物	ご飯 豚肉のボン酢炒め 厚揚げの炒め煮 いんげんの梅和え 漬物	ご飯 牛肉の柳川煮 青梗菜の磯和え 人参サラダ 漬物	ご飯 揚げ出し豆腐 落花生なます 筍のおかか和え ふりかけ	ご飯 鶏肉のレモン醤油焼き 蓮根の胡麻和え 味噌汁 漬物	夕食	

	29 (日)	30 (月)	31 (火)
朝食	パン フルーツ コーヒー牛乳 アスパラとベーコンのソテー	ご飯 味噌汁 ふりかけ 五目豆	パン フルーツ 牛乳 カリフラワーのスープ煮
昼食	ご飯 鮭の利休焼き いんげんの柚子和え 味噌汁 漬物	ご飯 豚肉と茄子の味噌炒め 人参しりしり はんぺんの清汁 漬物	ご飯 肉豆腐 春菊の錦糸和え 味噌汁 漬物
間食	こしあん饅頭	バームロール 牛乳	栗カステラ饅頭
夕食	ご飯 水餃子のスープ煮 里芋のそぼろあんかけ ほうれん草の和え物 漬物	ご飯 鱈の磯辺焼き キャベツの中華炒め こんにゃくのピリ辛和え 漬物	年越しそば 筍のバター醤油炒め 大根の甘酢和え

1日当りの成分 (1ヶ月平均)

エネルギー 1564kcal

たん白質 59.1g

脂質 45.9g

塩分 6.5g