

12月の献立



| | 1(月) | 2(火) | 3(水) | 4(木) | 5(金) | 6(土) | 朝食 |
|----------|--|--|--|---|--|--|----|
| 1日当たりの成分 | | | | | | | |
| エネルギー | 1573kcal | | | | | | |
| たん白質 | 60.8g | | | | | | |
| 脂 質 | 46.3g | | | | | | |
| 塩 分 | 6.3g | | | | | | |
| 7(日) | 8(月) | 9(火) | 10(水) | 11(木) | 12(金) | 13(土) | |
| 朝食 | ゆかりご飯 味噌汁 小松菜と竹輪の和え物 | パン フルーツ 牛乳 オムレツ | ご飯 味噌汁 ふりかけ 厚揚げの甘辛炒め | パン フルーツ 牛乳 大豆のクリーム煮 | 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 シーザーサラダ | 朝食 |
| 昼食 | ご飯 鶏肉の中華煮 炒り豆腐 漬物 フルーツ | ご飯 鰯の南蛮漬け 白菜の塩昆布和え えのきの清汁 ふりかけ | ほうれん草と玉子のカレー キャベツのサラダ 漬物 フルーツ トッピングカレー | にゅうめん いんげんのソテー ^{季節の麺} | ご飯 豚肉の生姜炒め 人参しりしり 漬物 フルーツ | ご飯 肉豆腐 胡瓜とカニカマの和え物 漬物 フルーツ | 昼食 |
| 間食 | エクレア 牛乳 | 白こしあん饅頭 | ココアロールケーキ 牛乳 | やわらか芋羊羹 | バウムクーヘン 牛乳 | フルーチェ | 間食 |
| 夕食 | ご飯 豚肉の胡麻だれ焼き 薩摩芋サラダ 味噌汁 漬物 | ご飯 肉じゃが せんまいの炒め煮 大根と貝割れの和え物 漬物 | ご飯 ほっけの七味焼き 金平ごぼう アスパラの和え物 漬物 | ご飯 鶏肉の梅焼き 筍のオイスター炒め 茄子のお浸し ふりかけ | ご飯 海老マヨネーズ 里芋の煮物 青梗菜の辛子和え 漬物 | ご飯 赤魚の煮付け 蓮根の胡麻和え 味噌汁 漬物 | 夕食 |

12月の献立

| | 14(日) | 15(月) | 16(火) | 17(水) | 18(木) | 19(金) | 20(土) |
|----|---|---|--|--|---|--|--|
| 朝食 | パン フルーツ 牛乳 プロッコリーのケチャップ炒め | ご飯 味噌汁 ふりかけ 肉団子の旨煮 | パン フルーツ 牛乳 アスパラのソテー | 菜飯 味噌汁 出し巻き卵 | パン フルーツ コーヒーバー牛乳 ほうれん草のサラダ | ご飯 味噌汁 梅びしお きのこのバター醤油炒め | パン フルーツ 牛乳 カリフラワーのスープ煮 |
| 昼食 | ご飯 豚肉のスタミナ炒め ボテトサラダ 味噌汁 漬物 | ご飯 牛肉のすき煮 葱と揚げのぬた和え 漬物 フルーツ | ご飯 海老フライ 小松菜と湯葉の和え物 もずくの清汁 漬物 | ご飯 豚肉の山椒焼き 牛蒡サラダ 味噌汁 白花煮豆 | ほっけの混ぜ寿司 ひじきの炒り煮 キャベツの和え物 赤だし 混ぜ寿司 | ご飯 赤魚の柚庵焼き 白菜の山葵和え 味噌汁 漬物 | 朝食 |
| 間食 | みたらし団子 | 抹茶ワッフル 牛乳 | やわらかおかき | クッキー 牛乳 | 南瓜饅頭 | レモンケーキ 牛乳 | いちごゼリー |
| 夕食 | ご飯 千草焼き もやしの中華炒め しろ菜のおかか和え 漬物 | ご飯 鯖の塩焼き 春雨の和え物 大豆のサラダ 漬物 | ご飯 豆腐のそぼろあんかけ 長芋の生姜醤油和え 味噌汁 漬物 | ご飯 鰯のクリームソースかけ 南瓜の煮物 水菜としらすの和え物 漬物 | ご飯 筑前煮 おくらと竹輪の和え物 ピーマンとツナの和え物 漬物 | ご飯 かに玉 海藻サラダ 人参の塩だれ和え 漬物 | 夕食 |
| | 21(日) | 22(月) | 23(火) | 24(水) | 25(木) | 26(金) | 27(土) |
| 朝食 | ご飯 味噌汁 ふりかけ 大豆煮 | パン フルーツ 牛乳 茄子のケチャップ炒め | ご飯 味噌汁 ふりかけ 小松菜の卵とじ | パン フルーツ コーヒーバー牛乳 シャーマンポテト | ご飯 味噌汁 あまのり佃煮 人参の炒め物 | パン フルーツ 牛乳 もやしソテー | ご飯 味噌汁 ふりかけ 厚揚げの炒め煮 |
| 昼食 | ご飯 鮭の焼き浸し キャベツと錦糸卵の和え物 味噌汁 漬物 | ご飯 季節の天ぷら 天ぷら盛合わせ ほうれん草とじゃこの和え物 味噌汁 漬物 | 豆乳担々麺 ピーマンの金平 アスパラのお浸し | 中華丼 せんまいのナムル 味噌汁 フルーツ | ピラフ 鶏肉のトマトソース スペゲティサラダ コーンスープ クリスマス | ご飯 豚肉のはりはり煮 いんげんのピーナツ和え 漬物 フルーツ | ビーフカレー オクラのさっぱり和え 漬物 フルーツ |
| 間食 | スイートポテト 牛乳 | バナナカステラ | ドーナツ 牛乳 | 金長まんじゅう ご当地おやつ徳島県 | ケーキ クリスマス | チヂミ | たまごボーロ 牛乳 |
| 夕食 | ご飯 牛肉の柳川煮 南瓜サラダ 白菜の中華和え 漬物 | ご飯 鶏肉のニラだれかけ もやしの生姜和え 味噌汁 漬物 | ご飯 鯖の大葉焼き いんげんの磯和え キャベツのおかか和え 漬物 | ご飯 揚げ出し豆腐 もずく酢 花麩の清汁 漬物 | ご飯 牛肉の焼肉グレーレ炒め 切干大根の和え物 味噌汁 漬物 | ご飯 ほっけの磯辺焼き 春雨の和え物 つぼん汁 ご当地メニュー熊本県 ふりかけ | ご飯 五目卵焼き プロッコリーのソテー 枝豆サラダ 漬物 |
| | 28(日) | 29(月) | 30(火) | 31(水) | | | |
| 朝食 | パン フルーツ 牛乳 キャベツのコンソメ煮 | ご飯 味噌汁 ふりかけ 白菜の煮浸し | パン フルーツ コーヒーバー牛乳 プロッコリーのサラダ | ご飯 味噌汁 ふりかけ ピーマンの甘辛炒め | | | |
| 昼食 | ご飯 豚肉と大根の煮物 筍の山椒煮 漬物 フルーツ | ご飯 肉団子の甘酢あん 春雨の中華和え 味噌汁 漬物 | ご飯 鶏肉のくわ焼き 里芋のおかかマヨ和え 味噌汁 漬物 | ご飯 鰯のねぎ味噌焼き 小松菜の辛子和え 豆腐の清汁 漬物 | | | |
| 間食 | どら焼き | カントリーマアム 牛乳 | 豆乳饅頭 | マドレーヌ 牛乳 | | | |
| 夕食 | ご飯 鮭のチーズ焼き トマトサラダ はんぺんの清汁 漬物 | ご飯 豆腐チャンブルー アスパラの梅和え こんにゃくのピリ辛和え 漬物 | ご飯 牛肉の柚庵焼き 大根の塩昆布和え 水菜と湯葉の和え物 漬物 | 年越しそば 大豆とひじきの煮物 キャベツのゆかり和え | | | |

