



月間献立表



		12月1日(木)		12月2日(金)		12月3日(土)	
朝食	12月	牛乳ばん スクランブルエッグ 野菜スープ みかん ショア		御飯280g シラスの玉子寄せ コーンとウィンナーソテー 南瓜・油揚げの味噌汁		御飯280g ミニオムレツ ひじきの煮物 もやしとワカメのみそ汁	
		御飯280g 鶏唐揚げ 南瓜サラダ 小松菜のみそ汁		御飯280g カツ丼 つくねのすまし汁		御飯280g 豚の生姜焼き ポテトサラダ 漬汁	
		御飯280g 照り焼きハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー 洋風トマトスープ		御飯280g 串なし焼き鳥 シーチキンサラダ 豚汁		御飯280g 揚げ鶏のチリソースかけ 炒り豆腐 白菜とコーンのスープ	
		3027 kcal 102.2 g 118.0 g		2535 kcal 82.5 g 83.0 g		2492 kcal 90.7 g 83.6 g	
12月4日(日)		12月5日(月)		12月6日(火)		12月7日(水)	
朝食	12月	御飯280g 厚焼卵 鯖の塩焼き 里芋のみそ汁		御飯280g スクランブルエッグ 味付け海苔 根菜の味噌汁 ヤクルト		御飯280g きんぴら包み焼 味の花 味噌汁	
		御飯280g しめじと鶏肉の照りマヨ炒め ほうれん草のごま和え物 野菜スープ		御飯280g チキン南蛮 パンサンスー ちくわのすまし汁		御飯280g 鶏肉つまみあげ&鰻7分 ミニトマト 豚汁	
		御飯280g ポークカレー 野菜サラダ		御飯280g 八宝菜 春巻き 中華風コーンスープ		御飯280g ポークチャップ サラダ(リゾ) 野菜のスープ	
		エネルギー 2406 kcal たんぱく質 72.0 g 脂質 85.5 g		2735 kcal 84.2 g 101.9 g		2655 kcal 87.1 g 95.8 g	
12月8日(木)		12月9日(金)		12月10日(土)			
朝食	12月	牛乳ばん ベーコンエッグ 野菜スープ オレシ 牛乳		御飯280g 肉団子 のり佃煮 豆腐のみそ汁		御飯280g 厚焼卵 ウィンナー 味噌汁	
		御飯280g 鶏のチーズ焼きトマトソース 蓮根サラダ はんぺんのすまし汁		御飯280g チャーハン 鶏唐揚げ 若布スープ		御飯280g 豚キムチ 大根のサラダ 白菜とコーンのスープ	
		御飯280g すき焼風煮 ハムと野菜のマリネ 味噌汁		御飯280g 豚肉と里芋の照り煮 カニカマの酢の物 ミネストローネ		御飯280g チキンカツ ポテトサラダ 味噌汁	
		2826 kcal 103.8 g 109.6 g		2759 kcal 94.6 g 101.7 g		2592 kcal 77.4 g 103.5 g	
12月11日(日)		12月12日(月)		12月13日(火)		12月14日(水)	
朝食	12月	御飯280g トマトミートオムレツ マヨ明太 もやしの味噌汁		御飯280g スクランブルエッグ 味付け海苔 南瓜の味噌汁 ヤクルト		御飯280g プリの照り焼き 温泉卵 チンゲン菜の味噌汁	
		御飯280g しゃぶしゃぶ かき揚げ ちくわのすまし汁		御飯280g 豚肉と大根の甘辛煮 三色ナムル 若布スープ		御飯280g とんかつ 春雨の酢の物 きのこのすまし汁	
		御飯280g ハヤシライス カリカリじゃこサラダ りんご		御飯280g チキン南蛮 ナポリタンソテー すまし汁		御飯280g チーズハンバーグ インゲンとコーンのソテー トマトとマカロニのスープ	
		エネルギー 2475 kcal たんぱく質 76.1 g 脂質 87.3 g		2807 kcal 89.6 g 102.0 g		2569 kcal 72.8 g 85.6 g	
12月15日(木)		12月16日(金)		12月17日(土)			
朝食	12月	牛乳ばん ベーコンエッグ 長ネギスープ バナナ ショアマスカット		御飯280g 肉団子 シラスの玉子寄せ 白菜のみそ汁		御飯280g ミニオムレツ しそ昆布 豆腐の味噌汁	
		御飯280g 秋刀魚のかば焼き 厚揚げと大根のそぼろ煮 小松菜の味噌汁		御飯280g 親子丼 ちくわの磯部揚げ 豆腐のすまし汁		御飯280g 豚肉と蓮根のバター醤油炒め シーチキンサラダ 野菜スープ	
		御飯280g 鶏のレモンペッパー焼き 胡瓜とチーズのおかか和え 豚汁		御飯280g メンチカツと南瓜コロケ さばともやしのごま酢和え けんちん汁		御飯280g 鶏唐揚げ 春雨サラダ カニカマのすまし汁	
		2927 kcal 107.8 g 116.4 g		2373 kcal 74.2 g 65.0 g		2617 kcal 86.1 g 99.1 g	
12月18日(日)		12月19日(月)		12月20日(火)		12月21日(水)	
朝食	12月	御飯280g プリの照り焼き 味付け海苔 大根と水菜の味噌汁		御飯280g スクランブルエッグ 味の花 じゃが芋のみそ汁 ヤクルト		御飯280g 金平牛蒡 納豆 チンゲン菜のみそ汁	
		御飯280g かつお 大根サラダ えのきのみそ汁		御飯280g 唐揚げ(カレー風味) ハゲティ-サラダ 豚汁		御飯280g グラタン 豚しゃぶサラダ 若布スープ	
		御飯280g キーマカレー 海藻サラダ		御飯280g 豚肉とアスパラの洋風炒め物 リヨネーズポテト コンソメスープ		御飯280g チキン南蛮 胡瓜とチーズのおかか和え 南瓜の味噌汁	
		エネルギー 2445 kcal たんぱく質 70.8 g 脂質 80.1 g		2807 kcal 104.8 g 98.2 g		2747 kcal 94.6 g 104.7 g	
12月22日(木)		12月23日(金)		12月24日(土)			
朝食	12月	牛乳ばん ハムエッグ スープ みかん 牛乳		御飯280g きんぴら包み焼 ひじきの煮物 豆腐とワカメのみそ汁		御飯280g 肉団子 厚焼卵 里芋のみそ汁	
		御飯280g 青椒肉片 シュウマイ みつ葉のかき玉汁		御飯280g 温玉ロコモコ丼 もやしとハムのサラダ 野菜スープ		御飯280g 焼きそば 水餃子のスープ	
		御飯280g 白身魚チリソースかけ ミート-トマトソース ポトフ		御飯280g フライドチキン&えび7分 スパソテー コーンクリームスープ りんご		御飯280g 焼肉炒め 揚げ里芋のあんがらめ 春雨スープ	
		3128 kcal 111.3 g 110.6 g		2580 kcal 85.2 g 84.1 g		2341 kcal 68.4 g 57.7 g	
12月25日(日)		12月26日(月)		12月27日(火)		12月28日(水)	
朝食	12月	御飯280g トマトミートオムレツ のり佃煮 味噌汁		御飯280g ハムエッグ ひじきの煮物 もやし人蔘の味噌汁 ヤクルト		御飯280g ウィンナー野菜炒め しそ昆布 小松菜のみそ汁	
		御飯280g 麻婆丼 パリパリサラダ ワカメスープ		御飯280g 鶏唐揚げ 大根サラダ コーンスープ		御飯280g えびカツ&コロケ ほうれん草のおかか和え すまし汁	
		御飯280g シチュー 野菜サラダ		御飯280g 豚の生姜焼き マカロニサラダ 豆腐とワカメの味噌汁		御飯280g 鶏肉の香草焼き 人蔘と竹輪のきんぴら 大根のみそ汁	
		エネルギー 2124 kcal たんぱく質 68.0 g 脂質 53.9 g		2757 kcal 104.3 g 102.2 g		2526 kcal 74.3 g 88.4 g	
12月29日(木)		12月30日(金)		12月31日(土)			
12月29日(木)		12月30日(金)		12月31日(土)			

～寮閉鎖期間～



*都合により献立変更する場合がありますのでご了承ください。