



## 月間献立表



12月1日 (月)		12月2日 (火)		12月3日 (水)		12月4日 (木)		12月5日 (金)		12月6日 (土)	
	朝食	御飯280g 野菜炒め 味噌汁 ヤクルト	御飯280g ピーマンのオカカ炒め 味噌汁	御飯280g 大根葉と厚揚げ甘辛炒め 味噌汁	御飯280g チーズスクランブルエッグ 味噌汁 牛乳	御飯280g えのきとウィンナー・バター炒め 味噌汁	御飯280g 青菜卵炒め 味噌汁				
	昼食	御飯280g 海老かつカレー 海藻サラダ	御飯280g オムライス 野菜サラダ ウィンナースープ	御飯280g あんかけ焼きそば 卵スープ	御飯280g かき揚げ丼 ほうれん草のかきたま汁	御飯280g カレーうどん 浅漬け	御飯280g 鶏の照り焼き ポテトサラダ コンソメスープ				
	夕食	御飯280g 鶏手羽のピリ辛照り焼き フライドポテト 豚汁	御飯280g ナスと豚しゃぶおろし 山芋ステーキ 大根の味噌汁	御飯280g 魚のチリソースかけ グラタン チンゲン菜のみそ汁	御飯280g 豚の生姜焼き チーズポテト チゲスープ  特別デー	御飯280g すき焼風煮（温泉卵） アメリカンドッグ じゃが芋のみそ汁	御飯280g とんかつ ハムと野菜のマリネ 大根の味噌汁				
栄養成分		2976 kcal 106.6 g 102.3 g	2316 kcal 54.8 g 78.4 g	2399 kcal 78.6 g 51.9 g	2787 kcal 93.5 g 85.9 g	2721 kcal 79.4 g 79.9 g	2758 kcal 87.3 g 103.1 g				
12月7日 (日)		12月8日 (月)		12月9日 (火)		12月10日 (水)		12月11日 (木)		12月12日 (金)	
	朝食	御飯280g 青梗菜とちくわ炒め 味噌汁	御飯280g ゆで卵 味噌汁 ヤクルト	御飯280g ほうれん草のツナ炒め 味噌汁	御飯280g 金平牛蒡 味噌汁	御飯280g もやしとさつま揚げ炒め 味噌汁 牛乳	御飯280g ブロッコリーとベーコン炒め 味噌汁				
	昼食	御飯280g とんこつラーメン キムチ漬け	御飯280g 野菜カレー 野菜サラダ	豚キムチ弁当	鶏唐揚げ弁当	シチュー バナナ1/2	白身魚フライ弁当	御飯280g キンチカツ 中華風サラダ えのきのみそ汁			
	夕食	御飯280g 白身魚フライ & めんたいコロッケ 蒸し鶏サラダ カニカマのすまし汁	御飯280g 油淋鶏 ブロッコリーと卵のサラダ 中華風コンソメスープ	御飯280g 白身魚のソテー シュウマイ 豚汁	御飯280g 照り焼きハンバーグ 海藻サラダ ミネストローネ	御飯280g 豚肉と大根の味噌煮 オニオンリングフライ ほうれん草のすまし汁	御飯280g チキン南蛮 野菜サラダ 大根小松菜のみそ汁				
栄養成分		エネルギー 2410 kcal たんぱく質 64.6 g 脂質 56.4 g	2483 kcal 86.4 g 78.9 g	3161 kcal 103.8 g 139.5 g	2677 kcal 85.2 g 90.2 g	2658 kcal 78.2 g 81.5 g	2932 kcal 84.4 g 117.1 g	2162 kcal 59.5 g 59.8 g			
12月14日 (日)		12月15日 (月)		12月16日 (火)		12月17日 (水)		12月18日 (木)		12月19日 (金)	
	朝食	御飯280g ひじきと人参竹輪炒め 味噌汁	御飯280g 野菜炒め 味噌汁 ヤクルト	御飯280g ピーマンのオカカ炒め 味噌汁	御飯280g 大根葉と厚揚げ甘辛炒め 味噌汁	御飯280g チーズスクランブルエッグ 味噌汁 牛乳	御飯280g えのきとウィンナー・バター炒め 味噌汁				
	昼食	御飯280g チャンポン 浅漬け	御飯280g コロッケカレー 野菜サラダ	鯖の塩焼き弁当	唐揚げ（カレー風味）弁当	ハンバーグ弁当	御飯280g 月見うどん 浅漬け	御飯280g 豚塩だれ生姜焼き ポテトサラダ ワカメスープ			
	夕食	御飯280g チキンかつ 三色ナムル じゃが芋のみそ汁	御飯280g 麻婆豆腐 小籠包 卵スープ	御飯280g 豚肉と厚揚げのオイスター炒め エビフリッター 大根の味噌汁	御飯280g 回鍋肉 揚げ出し豆腐 中華風コンソメスープ	ビュッフェ	御飯280g 肉じゃが チキンリブ けんちん汁	御飯280g アジフライ & イカフライ マカロニサラダ 小松菜の味噌汁			
栄養成分		エネルギー 2192 kcal たんぱく質 67.0 g 脂質 34.1 g	2535 kcal 74.0 g 77.2 g	2464 kcal 86.4 g 78.3 g	2732 kcal 98.5 g 99.5 g	2563 kcal 85.5 g 88.1 g	2284 kcal 78.4 g 44.9 g	2640 kcal 73.8 g 97.4 g			
12月21日 (日)		12月22日 (月)		12月23日 (火)		12月24日 (水)		12月25日 (木)		12月26日 (金)	
	朝食	御飯280g 青梗菜とちくわ炒め 味噌汁	御飯280g ゆで卵 味噌汁 ヤクルト	御飯280g ほうれん草のツナ炒め 味噌汁	御飯280g 金平牛蒡 味噌汁	御飯280g もやしとさつま揚げ炒め 味噌汁 牛乳	御飯280g ブロッコリーとベーコン炒め 味噌汁				
	昼食	御飯280g ポロネーゼ 野菜サラダ コンソメスープ	御飯280g シーフードカレー 野菜サラダ	御飯280g 担々麺 ピリ辛胡瓜	御飯280g 高菜ピラフ 餃子 卵スープ	御飯280g 親子丼 ゼリー	御飯280g 肉うどん ごぼうのから揚げ	御飯280g 鶏の味噌煮 ポテトサラダ 豚汁			
	夕食	御飯280g ハンバーグ（デミソース） 春雨の酢の物 ごぼうの味噌汁	御飯280g チキン南蛮 マカロニサラダ 白菜のみそ汁	御飯280g 豚肉のマヨ照り炒め チキンナゲット 大根の味噌汁	御飯280g 塩唐揚げ 大根とツナのサラダ ミネストローネ	御飯280g とんかつ フライドポテト 豚汁	御飯280g とんかつ ハムと野菜のマリネ 大根の味噌汁				
栄養成分		エネルギー 2528 kcal たんぱく質 69.7 g 脂質 68.2 g	2789 kcal 94.6 g 100.1 g	2535 kcal 81.1 g 74.2 g	2601 kcal 77.1 g 101.4 g	2614 kcal 79.0 g 72.8 g	2693 kcal 79.7 g 82.8 g	1368 kcal 36.3 g 35.3 g			
12月28日 (日)		12月29日 (月)		12月30日 (火)		12月31日 (水)					
											
											



都会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