

# 12月 月間献立表

日			月			火			水			木			金			土			
1			2			3			4			5			6			7			
玉子粥 里羊の煮物			白粥 チンゲン菜の煮浸し 漬物			味噌おじや 大青花豆			ジャムパン コーヒー牛乳 ヨーグルト			芋粥 がんともの煮つけ 漬物			ロールパン ポテトサラダ ジャム			五目粥 麩の卵とじ			
サンドイッチ ジャーマンポテト ミルクティー			ごはん 鶏のみぞれ煮 白菜のかつお和え うすくず汁			ごはん さけのクリームスープかけ ブロッコリーのかかサザン コンソメスープ			親子丼 じゃが芋の金平 呉汁			ごはん 八宝菜 えびシュウマイ 中華風コンソメスープ			ごはん アジの南蛮漬け 五目豆 素麺汁			ごはん ほっけの照焼き 酢物 味噌汁			
ごはん 旨煮 春菊ピーナツ和え 洋梨缶			ごはん グラタン ほうれん草のソテー みかん缶			ごはん サワラの照焼き ふろふき大根 キウイフルーツ			お好み焼き チンゲン菜ソテー 黄桃缶			鶏卵うどん 南瓜煮付け 牛乳プリン			ごはん 柳川風煮 ほうれん草のごま和え 白桃缶			ごはん 筑前煮 チンゲン菜なめ茸和え パン缶			
エネルギー: 1252 Kcal	タンパク: 49.4 g	脂質: 35.1 g	エネルギー: 1216 Kcal	タンパク: 50.6 g	脂質: 26.8 g	エネルギー: 1255 Kcal	タンパク: 55.3 g	脂質: 29.3 g	エネルギー: 1514 Kcal	タンパク: 58.0 g	脂質: 48.1 g	エネルギー: 1311 Kcal	タンパク: 51.4 g	脂質: 35.7 g	エネルギー: 1419 Kcal	タンパク: 52.9 g	脂質: 42.8 g	エネルギー: 1193 Kcal	タンパク: 52.6 g	脂質: 19.7 g	
炭水化物: 204.4 g	食塩相当量: 5.7 g		炭水化物: 205.0 g	食塩相当量: 7.2 g		炭水化物: 200.8 g	食塩相当量: 6.5 g		炭水化物: 227.4 g	食塩相当量: 6.3 g		炭水化物: 204.9 g	食塩相当量: 6.0 g		炭水化物: 216.6 g	食塩相当量: 6.1 g		炭水化物: 209.0 g	食塩相当量: 7.5 g		
8			9			10			11			12			13			14			
梅粥 だし巻き玉子			白粥 チンゲン菜の煮浸し 漬物			玉子粥 豆腐のなめこ煮			こしあんぱん ココア ヨーグルト			白粥 南瓜煮付け 漬物			黒糖ロールパン たまごサラダ ジャム			味噌おじや 金時豆			
はちみつブンブン ビーフシチュー キャベツサラダ コーヒー牛乳			ごはん 野菜炒め スパゲティサラダ 味噌汁			ごはん 赤魚の野菜あんかけ チンゲン菜のごま和え 吸物			ごはん 鮭の塩こうじ焼き いんげんの和え物 豚汁			ごはん 鶏のごま酢煮 白菜の煮浸し かき卵汁			散らし寿司 大根そぼろ煮 赤だし			ごはん 豚肉と大葉のソテー かぼちゃサラダ 春雨スープ			
ごはん たろうおの塩焼き ひじき炒め煮 甘夏みかん缶			ごはん ぶりの照焼き 高野豆腐の卵とじ フルーツカクテル缶			ごはん 肉豆腐 ほうれん草おほかか和え デザートムース			ごはん 豆腐のそぼろあんかけ 菜の花辛子和え 黄桃缶			カレーうどん 里羊の柚子みそかけ カルピスゼリー			ごはん さばの味噌煮 きんぴらごぼう パン缶			ごはん サバのマヨネーズ焼き 小松菜浸し 洋梨缶			
エネルギー: 1196 Kcal	タンパク: 45.3 g	脂質: 38.4 g	エネルギー: 1315 Kcal	タンパク: 51.7 g	脂質: 40.4 g	エネルギー: 1089 Kcal	タンパク: 54.0 g	脂質: 19.6 g	エネルギー: 1324 Kcal	タンパク: 62.6 g	脂質: 37.3 g	エネルギー: 1189 Kcal	タンパク: 48.9 g	脂質: 26.2 g	エネルギー: 1385 Kcal	タンパク: 53.1 g	脂質: 41.1 g	エネルギー: 1301 Kcal	タンパク: 49.3 g	脂質: 37.9 g	
炭水化物: 183.1 g	食塩相当量: 5.7 g		炭水化物: 197.9 g	食塩相当量: 6.2 g		炭水化物: 181.9 g	食塩相当量: 6.0 g		炭水化物: 197.5 g	食塩相当量: 4.7 g		炭水化物: 199.8 g	食塩相当量: 8.2 g		炭水化物: 208.4 g	食塩相当量: 7.8 g		炭水化物: 203.3 g	食塩相当量: 5.2 g		
15			16			17			18			19			20			21			
五目粥 イワシのかつお煮			白粥 白菜の煮浸し 漬物			梅粥 だし巻き玉子			黒糖あんぱん コーヒー牛乳 ヨーグルト			茶粥 さつま芋の甘煮 漬物			ロールパン ミルクスープ ジャム			玉子粥 チンゲン菜の煮浸し			
トースト スクランブルエッグ じゃが芋スープ煮 ココア			ハヤシライス マカロニサラダ 杏仁豆腐			オムライス ほうれん草のソテー ミルクスープ			ごはん 鶏のピカタ ブロッコリーのサラダ 人参のスープ			ごはん さけのオープン焼き 春雨サラダ 野菜スープ			ごはん ハンバーグ ごぼうサラダ コンソメスープ			ごはん カレイの野菜のせ チキンサラダ グリーンピースのスープ			
ごはん 鶏の照焼き 切干大根 フルーツカクテル缶			ごはん アジの塩焼き 春菊ピーナツ和え パン缶			ごはん おでん チンゲン菜のごま和え 白桃缶			ごはん さばの香り煮 焼きビーフン 洋梨缶			ごはん 豚の塩麹炒め ひじき豆 みかん缶			ごはん ミンチカツ 大根サラダ バナナ			ナポリタン Ei'ファ&クリームコロッケ いんげんとツナサラダ オレンジ			
エネルギー: 1298 Kcal	タンパク: 63.1 g	脂質: 38.3 g	エネルギー: 1222 Kcal	タンパク: 44.2 g	脂質: 29.4 g	エネルギー: 1295 Kcal	タンパク: 52.5 g	脂質: 32.7 g	エネルギー: 1547 Kcal	タンパク: 66.0 g	脂質: 47.2 g	エネルギー: 1238 Kcal	タンパク: 50.3 g	脂質: 27.2 g	エネルギー: 1578 Kcal	タンパク: 54.8 g	脂質: 53.9 g	エネルギー: 1670 Kcal	タンパク: 61.5 g	脂質: 69.0 g	
炭水化物: 193.4 g	食塩相当量: 6.4 g		炭水化物: 207.2 g	食塩相当量: 5.9 g		炭水化物: 207.5 g	食塩相当量: 7.0 g		炭水化物: 231.5 g	食塩相当量: 5.9 g		炭水化物: 207.5 g	食塩相当量: 6.4 g		炭水化物: 230.7 g	食塩相当量: 5.3 g		炭水化物: 218.2 g	食塩相当量: 6.8 g		
22			23			24			25			26			27			28			
味噌おじや 大青花豆			白粥 麩の卵とじ 漬物			五目粥 里羊の煮物			クリームパン ココア ヨーグルト			白粥 南瓜煮付け 漬物			黒糖ロールパン スクランブルエッグ ジャム			梅粥 だし巻き玉子			
抹茶リング クリームシチュー キャベツソテー 紅茶			ごはん 肉じゃが 白和え 吸物			ごはん 鶏の唐揚げ コールスローサラダ 味噌汁			ごはん ほっけの塩焼き 小松菜わさび和え 沢煮焼			ごはん 麻婆豆腐 パンサンスー たまごスープ			チャーハン 焼き餃子 わかめスープ			ごはん カレイの揚げ浸し 南瓜のいとこ煮 けんちん汁			
ごはん 豆腐の照焼き 菜の花お浸し 黄桃缶			ごはん さばの煮付け 菜の花お浸し 甘夏みかん缶			ごはん 鯛の蒲焼き 白菜のごま和え りんご			ごはん ロールキャベツ きゅうりのサラダ パン缶			ごはん サーモンニエール チンゲン菜ソテー デザートムース			ごはん 豚の生姜焼き ほうれん草くるみ和え 白桃缶			焼きそば さつま芋サラダ 水ようかん			
エネルギー: 1306 Kcal	タンパク: 53.5 g	脂質: 37.8 g	エネルギー: 1259 Kcal	タンパク: 53.8 g	脂質: 27.1 g	エネルギー: 1155 Kcal	タンパク: 49.4 g	脂質: 27.6 g	エネルギー: 1329 Kcal	タンパク: 56.1 g	脂質: 40.9 g	エネルギー: 1294 Kcal	タンパク: 52.7 g	脂質: 34.5 g	エネルギー: 1285 Kcal	タンパク: 45.6 g	脂質: 38.4 g	エネルギー: 1360 Kcal	タンパク: 40.5 g	脂質: 41.9 g	
炭水化物: 204.9 g	食塩相当量: 6.0 g		炭水化物: 210.8 g	食塩相当量: 7.1 g		炭水化物: 186.8 g	食塩相当量: 5.6 g		炭水化物: 199.3 g	食塩相当量: 4.5 g		炭水化物: 201.9 g	食塩相当量: 6.2 g		炭水化物: 195.8 g	食塩相当量: 6.4 g		炭水化物: 214.7 g	食塩相当量: 4.9 g		
29			30			31															
玉子粥 キャベツの煮浸し			白粥 白菜の煮浸し 漬物			味噌おじや 金時豆															
フレンチトースト ポテトサラダ ミルクティー			ごはん 赤魚の煮付け 小松菜の煮浸し 味噌汁			ごはん すき焼き煮 酢物 吸物															
ごはん 旨煮 春菊くるみお和え 洋梨缶			ごはん 豚肉のバター醤油炒め 大根サラダ パン缶			にしんおろしそば 菜の花辛子和え みかん															
エネルギー: 1210 Kcal	タンパク: 48.2 g	脂質: 34.5 g	エネルギー: 1116 Kcal	タンパク: 48.6 g	脂質: 24.9 g	エネルギー: 1186 Kcal	タンパク: 53.0 g	脂質: 23.8 g													
炭水化物: 195.9 g	食塩相当量: 4.9 g		炭水化物: 183.3 g	食塩相当量: 6.4 g		炭水化物: 194.9 g	食塩相当量: 8.1 g														

\*都合によりメニューを変更する場合があります。\*都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承ください。