

12月 予定献立表



日付	曜日	朝食	昼食	代替食	夕食	栄養価
16	火	はんご飯 みそしる味噌汁 くるまふごもくあいもの車麩と五目揚げの煮物 ごまあのりつくだに胡麻和え 海苔佃煮 (497kcal)	なんばん カレー南蛮うどん かぼちゃ 南瓜コロッケ はくさい わかめと白菜の酢の物 (753kcal)	ポークソテー カレーソース	はんご飯 す澄まし汁 かれい 鰯のみりん焼き しそみあ紫蘇の実和え あつあこまつなみそいた 厚揚げと小松菜の味噌炒め (659kcal)	エネルギー: 1909kcal たんぱく質: 81.5g 塩分: 10.8 g
17	水	パン コーンスープ ブロッコリーのサウサンサラダ (541kcal)	たまご玉井 カルシウムヨーグルト にくだんご しょうが 肉団子の生姜スープ ちゅうかはるさめ 中華春雨サラダ (683kcal)		はんご飯 す澄まし汁 にくどうぶ 肉豆腐 なないも ぱいにくあ 長芋とオクラの梅肉和え (717kcal)	エネルギー: 1941kcal たんぱく質: 77.6g 塩分: 10.1 g
18	木	はんご飯 みそしる味噌汁 なっとうあ納豆おろし和え よるふうにびた キャベツの洋風煮浸し (495kcal)	いんじん ツナ人参サンド・メロンパン とりにく 鶏肉ときのこのトマトシチュー プリン えび 海老ともやしのサラダ (814kcal)	鮭フライといかフライ	はんご飯 みそしる味噌汁 たらかんきつむ 鮭の柑橘蒸し キャベツとりんごのサラダ さまいも しゃゆいた 薩摩芋のバター醤油炒め (618kcal)	エネルギー: 1927kcal たんぱく質: 79.7g 塩分: 9.6 g
19	金	パン ちゅうかたまご 中華卵スープ ものミートボール、あえ物 (555kcal)	はんご飯 なめこ汁 あかうお こや 赤魚のパン粉焼きタルタルソース ぶたにく きんひらごぼう ひじきと豚肉入り金平牛蒡 (649kcal)		はんご飯 す澄まし汁 天ドリーチキン じゃが芋の塩バター煮 いどうふ 炒り豆腐 (664kcal)	エネルギー: 1868kcal たんぱく質: 85.0g 塩分: 9.4 g
20	土	はんご飯 みそしる味噌汁 たまごや 卵焼き、塩もみ こんぶ だいぢにもの すき昆布と大豆の煮物 (464kcal)	やさいみそ 野菜味噌ラーメン ちゅうか 中華やっこ いちごのムース (710kcal)		はんご飯 ゆずいじる 柚子入りみぞれ汁 てんもあ 天ぷら盛り合わせ しゅんぎくはくさい ごますあ 春菊と白菜の胡麻酢和え (690kcal)	エネルギー: 1864kcal たんぱく質: 72.1g 塩分: 8.9 g
21	日	パン そうたまご ほうれん草と卵のスープ チーズマカロニサラダ (kcal)	カレーライス カリフラワーのマリネ 塙田コーヒー牛乳 (769cal)		はんご飯 みそしる味噌汁 さば 鯖のマスター豆マヨネーズ焼き あつあに かぶと厚揚げのそぼろ煮 (676kcal)	エネルギー: 1969kcal たんぱく質: 72.7g 塩分: 9.4 g
22	月	はんご飯 みそしる味噌汁 なっとうあ 納豆たくあん和え れんこん いたいとん 蓼根とベーコンの炒め物 (536kcal)	はんご飯 こんさい かすじる 根菜の粕汁 ほっつけの塩焼き、ユカリ和え とうじかぼちやに 冬至南瓜のいとこ煮 (677kcal)		おんたまぶとどん 温玉豚丼 すじる 澄まし汁 こまつな ゆずあ 小松菜の柚子ポン和え (699kcal)	エネルギー: 1912kcal たんぱく質: 82.7g 塩分: 8.4 g
23	火	はんご飯 みそしる味噌汁 きぬあつあ 紺厚揚げの治部煮 ちんげんさいのりあ 青梗菜の海苔和え (496kcal)	たらこクリームスパゲティ はくさい 白菜のスープ ふう スペイン風オムレツ (687kcal)	海老フライ 蟹クリームコロッケ	はんご飯 みそしる味噌汁 にこ 煮込みおでん きゅうり すのもの わかめと胡瓜の酢の物 (663kcal)	エネルギー: 1846kcal たんぱく質: 74.9g 塩分: 11.4 g
24	水	パン やさい 野菜スープ スクランブルエッグ (505kcal)	カレーピラフ～ハニーローストチキン添え～ オクラのスープ りんごのコンポート ひじきとトマトのサラダ (782kcal)		はんご飯 すじる 澄まし汁 たらみそ 鮭の味噌チーズ焼き あもの ようふう にく 洋風トマト肉じゃが (608kcal)	エネルギー: 1895kcal たんぱく質: 77.6g 塩分: 11.3 g
25	木	はんご飯 みそしる味噌汁 いわしかばやいごまあ 鰯の蒲焼き、炒り胡麻和え きりぼしだいこん いたいに 切干大根の炒め煮 (538kcal)	たまご卵チーズサンド・ハム野菜サンド みそ味噌ワンタンスープ ヨーグルト ごま カリフラワーの胡麻サラダ (621kcal)	鱈の甘酢餡かけ	はんご飯 すじる 澄まし汁 ハンバーグきのこデミソースかけ だいこん わふう 大根とツナの和風サラダ (737kcal)	エネルギー: 1896kcal たんぱく質: 76.9g 塩分: 10.7 g
26	金	パン わかめスープ トマトオムレツ (467kcal)	はんご飯 すじる 澄まし汁 ぶたにく 豚肉のアップルソテー スパゲティサラダ ちわわ こんさい ごもぐに 竹輪と根菜の五目煮しめ (852kcal)		はんご飯 みそしる味噌汁 あかうお ゆずかに 赤魚の柚子香煮 キャベツのサラダ とりにく さつきも 鶏肉と薩摩芋のマスタート炒め (621kcal)	エネルギー: 1940kcal たんぱく質: 74.9g 塩分: 8.9 g
27	土	はんご飯 みそしる味噌汁 こうやどうふ たまご 高野豆腐の卵とじ しゅんぎくあ 春菊のしらす和え (470kcal)	ふう きしめんのほうとう風 うめとりてん 梅しそ鶏天ふら カルシウムヨーグルト (775kcal)		はんご飯 すじる 澄まし汁 とうふ ぶたあん 豆腐ステーキ豚ニラもやし餡かけ ちわわ れんこん あますいた 竹輪と蓮根の甘酢炒め (709kcal)	エネルギー: 1954kcal たんぱく質: 82.9g 塩分: 10.1 g
28	日	パン かぼちゃ 南瓜のクリームスープ ツナとキャベツのサラダ (574kcal)	だいぢい 大豆入りポークカレーライス こまつな なたねあ 小松菜の菜種和え つかだ きゅうにゅう 塙田コーヒー牛乳 (801kcal)		はんご飯 みそしる味噌汁 やくみねぎ シイラの薬味葱だれ あつあはくさいまーぼいた 厚揚げと白菜の麻婆炒め (594kcal)	エネルギー: 1969kcal たんぱく質: 73.6g 塩分: 9.6 g
29	月	はんご飯 みそしる味噌汁 なっとうしばづあ 納豆柴漬け和え くるまふさといもの 車麩と里芋の煮物 (493kcal)	はんご飯 すじる 澄まし汁 なまやさい ミックスフライ、生野菜 ふろふ だいこん ゆずみそ 風呂吹き大根の柚子味噌がけ (666kcal)		はんご飯 ちゅうかたまご 中華卵スープ とりにく 鶏肉のチリソース ポテサラダ しゅんぎくあぶらあ 春菊と油揚げのピーナツ和え (784kcal)	エネルギー: 1943kcal たんぱく質: 68.7g 塩分: 10.1 g
30	火	はんご飯 みそしる味噌汁 ぶたにく 豚肉とひじき入り金平牛蒡 ながいも 長芋とろろ (483kcal)	ごもくあん 五目餡かけラーメン やきょうざ 焼き餃子 バナナ (733kcal)		はんご飯 みそしる味噌汁 いもひきにく じやが芋と挽肉のトマトチーズ焼き きりぼしだいこん ゆずこしょう 切干大根の柚子胡椒マヨポン (678kcal)	エネルギー: 1894kcal たんぱく質: 72.6g 塩分: 10.8 g
31	水	パン やさい 野菜スープ スペゲティサラダ (539kcal)	とこ 年越しそば や ふくさ焼き はくさい あますあ 白菜の甘酢和え (708kcal)		ちすし 散らし寿司 すじる 澄まし汁 あものもあ 揚げ物盛り合わせ ほたてよしのに かぶと帆立の吉野煮 (697kcal)	エネルギー: 1944kcal たんぱく質: 65.7g 塩分: 11.0 g