12月　献立表

		月間平均			平成28年12月01日(木)	平成28年12月02日(金)	平成28年12月03日(土)
朝食		ｴﾈﾙｷﾞｰ 401 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 10.5 g 食塩 2.6 g			御飯 イカ団子の煮物 さつま芋サラダ 南瓜の赤味噌汁	御飯 竹輪とこんにゃくの煮物 春雨のマヨネーズサラダ 味噌汁	御飯 かに高野の煮物 カリフラワーおかか和え 大根の赤味噌汁
昼食		ｴﾈﾙｷﾞｰ 702 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 21.2 g 食塩 3.1 g			♪三重県B級グルメ♪ 亀山ラーメン とんてき あらめの煮物	炊き込みきのこご飯 赤魚の生姜煮 厚揚げの田舎煮 オクラのツナ和え 味噌汁	御飯 鶏肉のみぞれ煮 切干大根の炒め煮 小松菜のごま和え 味噌汁
おやつ		ｴﾈﾙｷﾞｰ 536 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 14.4 g 食塩 2.8 g			伊勢餅	みかんクレープ・ココア	クッキー・紅茶
夕食		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1640 kcal 蛋白質 64.1 g 脂質 46.1 g 食塩 8.5 g			御飯 タラの白菜煮 がんもと野菜の煮付け フルーツ ほうれんそうのきのこ和え	御飯 豚肉焼肉風炒め 揚げ茄子卸し添え エビ入りソテー かきたま汁	御飯 車麩の卵とじ 白半平のマヨネーズ焼き ブロッコリーとささ身和え コンソメスープ
一日合計					ｴﾈﾙｷﾞｰ 1685 kcal 蛋白質 69.4 g 脂質 37.4 g 食塩 8.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1677 kcal 蛋白質 61.8 g 脂質 55.2 g 食塩 8.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1636 kcal 蛋白質 70.4 g 脂質 43.7 g 食塩 9.1 g

	平成28年12月04日(日)	平成28年12月05日(月)	平成28年12月06日(火)	平成28年12月07日(水)	平成28年12月08日(木)	平成28年12月09日(金)	平成28年12月10日(土)
朝食	黒糖パン 卵入りソテー マカロニサラダ ポタージュスープ 牛乳	御飯 卵焼き チンゲンサイのソテー 赤味噌汁 Caふりかけ	雑炊 えび団子の煮物 きゅうりとツナのマヨ和え 豆腐の白味噌汁	御飯 肉団子の煮物 ほうれん草のお浸し 豆腐の合わせ味噌汁	御飯 里芋の煮付け ブロッコリーの胡麻和え 茄子の赤味噌汁	御飯 肉信田の煮付け ほうれん草のフレーク和え 合わせ味噌汁 のり佃煮	雑炊 干しえびの炒り卵 チキンサラダ キャベツの赤味噌汁
昼食	御飯 お好み焼き 金平ごぼう カニサラダ 合わせ味噌汁	牛丼 里芋の味噌煮 白菜のわさび和え すまし汁	御飯 揚げ魚の甘酢ソースかけ レタスとわかめのナムル じゃが芋の煮付 清まし汁	★ホットヌードルフェア★ 具沢山平打ち味噌うどん つみれの生姜煮 焼きなす	御飯 熟成ロースカツ 昆布豆 とろろ すまし汁	御飯 ぶりの照り焼き お好み半平の炒め煮 ゆず香味漬け 味噌汁	御飯 肉じゃが 冬瓜のエビあんかけ 竹輪とキャベツの味噌サラダ 鮭の粕汁
	おはぎ	シュークリーム	プリン	小豆カステラ	きなこムース	甘納豆	伊予柑ゼリー
夕食	御飯 煮魚 ふきのおかか煮 オクラめかぶ和え のっぺい汁	御飯 豆腐の旨煮 南瓜と鶏肉の炒め物 もずくの酢の物 味噌汁	御飯 コロッケ 卵入りソテー イタリアンサラダ もやしの合わせ味噌汁	御飯 青椒肉絲 含り野菜炒め 杏仁豆腐 中華スープ	御飯 かじき含り蒸し 炒り豆腐 もやしの磯和え しめじの白味噌汁	ハヤシライス ツナサラダ かぶの煮付 フルーチェ	御飯 切干大根の中華風卵焼き アスパラベーコンソテー レタスのナムル 中華スープ
一日合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1672 kcal 蛋白質 66.3 g 脂質 50.2 g 食塩 8.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1771 kcal 蛋白質 61.1 g 脂質 62.8 g 食塩 8.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1507 kcal 蛋白質 57.6 g 脂質 40.1 g 食塩 7.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1479 kcal 蛋白質 62.9 g 脂質 34.0 g 食塩 8.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1557 kcal 蛋白質 66.7 g 脂質 39.8 g 食塩 8.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1696 kcal 蛋白質 56.3 g 脂質 47.9 g 食塩 8.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1712 kcal 蛋白質 71.5 g 脂質 58.3 g 食塩 8.7 g

	平成28年12月11日(日)	平成28年12月12日(月)	平成28年12月13日(火)	平成28年12月14日(水)	平成28年12月15日(木)	平成28年12月16日(金)	平成28年12月17日(土)
朝食	あんぱん ツナサラダ アスパラベーコンソテー コンソメスープ 牛乳	御飯 にらの卵炒め お浸し 白味噌汁	御飯 塩鮭 豆腐サラダ 茄子の白味噌汁	御飯 高野豆腐の煮付け カリフラワーのサラダ 里芋の合わせ味噌汁 ふりかけ	御飯 ししゃも 人参のじゃこ煮 白菜の赤味噌汁	雑炊 じゃがいもの炒め煮 いんげんのおかか和え ほうれん草の合わせ味噌汁	御飯 厚揚げの煮付け 青梗菜の浸し さつま芋の赤味噌汁
昼食	御飯 鶏の治部煮 エビ団子の煮物 なすの生姜和え けんちん汁	御飯 サーモンフライ じゃが芋のおかか煮 小松菜のごま和え ゆばのすまし汁	御飯 牛肉のしぐれ煮 里芋の煮付け 焼きなす 味噌汁	焼肉丼 がんもの煮付け 春雨の和え物 なめこの赤味噌汁	御飯 カレイの照焼き さつま芋の香り揚げ たまごサラダ 中華スープ	きつねきしめん 牛肉の金平風煮付け 生姜和え	御飯 メンチカツ スパソテー ナッツ和え ほうれん草のポタージュ
	塩せんべい	ヨークルト	黒糖まんじゅう	トームケーキ	ワインゼリー	ピザまん	くすもちゼリー
夕食	御飯 豆腐ハンバーグ かぼちゃの煮付け 塩昆布和え 白菜の合わせ味噌汁	御飯 牛肉とアスパラのカキ油炒め 大根の煮付 フルーツカクテル 味噌汁	御飯 卵とじ 長芋の梅肉和え 大豆サラダ もやしの合わせ味噌汁	御飯 さんまの照り焼き ごぼうの煮つけ 酢の物 清まし汁	御飯 鶏肉と大豆の煮込み 茄子の味噌かけ 野菜と卵のソテー すまし汁	御飯 たらのチリソースかけ ちくわの二色揚げ もやし梅肉和え フルーツ	御飯 エビとチンゲン菜の旨煮 ツナサラダ 厚焼卵 豆腐の合わせ味噌汁
一日合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1554 kcal 蛋白質 69.6 g 脂質 34.7 g 食塩 9.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1646 kcal 蛋白質 58.6 g 脂質 49.7 g 食塩 8.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1717 kcal 蛋白質 61.6 g 脂質 48.8 g 食塩 7.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1698 kcal 蛋白質 66.7 g 脂質 47.5 g 食塩 8.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1630 kcal 蛋白質 70.6 g 脂質 40.2 g 食塩 8.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1348 kcal 蛋白質 55.0 g 脂質 32.0 g 食塩 8.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1576 kcal 蛋白質 57.0 g 脂質 39.5 g 食塩 8.4 g

	平成28年12月18日(日)	平成28年12月19日(月)	平成28年12月20日(火)	平成28年12月21日(水)	平成28年12月22日(木)	平成28年12月23日(金)	平成28年12月24日(土)
朝食	デニッシュパン オムレツ 大豆サラダ コーンスープ 牛乳	御飯 ひじきの炒め煮 大根サラダ 玉ねぎの赤味噌汁	御飯 キャベツと卵のふんわり炒め じゃがいものたらこ和え 白味噌汁 のり佃煮	御飯 炒り卵 ツナ和え 里芋のあわせ味噌汁	御飯 がんもの煮物 えんどうのドレッシング和え 白菜の合わせ味噌汁	御飯 ウインナー炒め 大根と貝割れのサラダ しめじの合わせ味噌汁	雑炊 かに高野の煮物 キャベツの和え物 大根の赤味噌汁
昼食	御飯 煮込みハンバーグ じゃが芋の金平風 キャベツのサラダ コンソメスープ	御飯 銀ヒラスの白味噌仕立て煮 いかと大根の煮物 ポテトサラダ 麩のすまし汁	ネギトロ丼 若竹煮 ほうれん草のおかか和え 味噌汁	御飯 さんまの蒲焼 南瓜の煮物 なめ茸和え キャベツの合わせ味噌汁	御飯 鶏肉の甘辛煮卸し添え じゃが芋の煮付け 土佐酢和え 卵豆腐の清まし汁	親子丼 高野豆腐の揚げ煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁	☆クリスマス☆ ごはん クリスマスチキン 野菜サラダ ナポリタン
	ランチパック	プリン	今川焼き	ドーナツ・牛乳	ビスケット	桃ゼリー	クリスマスケーキ
夕食	御飯 豆腐の五目あんかけ 長芋のそぼろ煮 ほうれん草のきのこ和え かぼちゃの合わせ味噌汁	御飯 牛肉コロッケ 炒り豆腐 みかん寒天 しめじの白味噌汁	御飯 さごしのきのこおろし和え アスパラと豚肉の炒め物 漬物 なめこ赤味噌汁	御飯 鶏のお酢煮 ひじきの炒り煮 酢の物 湯葉のすまし汁	御飯 タラの揚げ出し ベーコンとしめじの卵炒め ほうれん草のごま和え 味噌汁	御飯 魚の利休焼 煮付け ベーコンソテー 味噌汁	御飯 白菜と豚肉の重ね蒸し 湯豆腐 野菜の子まぶし さつま芋の合わせ味噌汁
一日合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1561 kcal 蛋白質 56.1 g 脂質 48.0 g 食塩 8.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1718 kcal 蛋白質 57.3 g 脂質 47.9 g 食塩 8.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1556 kcal 蛋白質 70.4 g 脂質 42.2 g 食塩 8.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1906 kcal 蛋白質 79.6 g 脂質 55.6 g 食塩 8.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1558 kcal 蛋白質 64.9 g 脂質 48.4 g 食塩 8.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1613 kcal 蛋白質 69.7 g 脂質 47.7 g 食塩 8.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 2099 kcal 蛋白質 70.5 g 脂質 72.7 g 食塩 9.6 g

	平成28年12月25日(日)	平成28年12月26日(月)	平成28年12月27日(火)	平成28年12月28日(水)	平成28年12月29日(木)	平成28年12月30日(金)	平成28年12月31日(土)
朝食	パン コンソメ煮 たまねぎとツナのサラダ パンプキンスープ 牛乳	御飯 ししゃも じゃが芋の煮付 南瓜の赤味噌汁	御飯 卵焼き アスパラベーコンソテー えのきの白味噌汁 たいみそ	御飯 がんもの煮付け アスパラと玉ねぎのレモンマヨ和 ほうれん草の合わせ味噌汁	御飯 赤棒の煮付け 蒸し鶏と白菜の和え物 豆腐の赤味噌汁	御飯 じゃが芋のカレー煮 野菜サラダ 玉ねぎの合わせ味噌汁	御飯 豆腐チャンプル 大根とハムのマヨ和え じゃが芋の赤味噌汁
昼食	☆クリスマス☆ 洋風炊き込みご飯 もみの木ハンバーグ ハッシュドポテト ミモザサラダ クリームシチュー	★ホットヌードルフェア★ カレーちゃんぽん 豆腐田楽 トマトサラダ	御飯 さばの塩焼き じゃが芋とオクラの煮付け 土佐酢和え 白菜の白味噌汁	御飯 筑前煮 茄子の揚げ煮 じゃこおろし ソーメン汁	十五穀ごはん れんこん入肉団子甘辛タレ 高野豆腐の卵とじ ほうれん草の香味和え なめこの白味噌汁	御飯 牛肉のすき煮 こんにゃくのピリ甘辛煮 冬瓜の酢じょうゆ漬け きのこ汁	チキンカレー たけのこと生揚げのおかか煮 野菜サラダ りんごゼリー
おやつ	ショコラムース	Caホーロ・ショア	もみじまんじゅう	鬼饅頭	塩せんべい	ワッフル	たいやき
夕食	御飯 生揚げと青菜の炒め物 じゃこ煮 インゲンの炒め煮 茄子の合わせ味噌汁	御飯 赤魚の生姜煮 大豆煮 コンポート 味噌汁	御飯 カニと豆腐の旨煮 セロリと竹輪の炒め物 焼きなす コンソメスープ	御飯 オムレツデミグラスソース 煮豆 長いものわさび和え しめじの合わせ味噌汁	御飯 さんまの照り焼き 大根の味噌かけ バナナ とろろ昆布のすまし汁	御飯 かに玉あんかけ ナムル 焼売 里芋の白味噌汁	ゆかり御飯 年越しそば 天ぷら からし和え
一日合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1715 kcal 蛋白質 58.2 g 脂質 71.5 g 食塩 9.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1548 kcal 蛋白質 74.4 g 脂質 21.4 g 食塩 7.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1511 kcal 蛋白質 55.7 g 脂質 42.5 g 食塩 8.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1626 kcal 蛋白質 65.9 g 脂質 39.3 g 食塩 7.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1555 kcal 蛋白質 63.0 g 脂質 41.0 g 食塩 8.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1573 kcal 蛋白質 61.0 g 脂質 38.9 g 食塩 8.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1728 kcal 蛋白質 57.3 g 脂質 50.1 g 食塩 8.2 g

I