

12月 献立表

	平成29年12月01日(金)	平成29年12月02日(土)	平成29年12月03日(日)	平成29年12月04日(月)	平成29年12月05日(火)	平成29年12月06日(水)	平成29年12月07日(木)
朝食	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 竹輪とこんにやくの煮物 春雨のマヨネーズサラダ 味噌汁	黒糖ハン 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 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	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
昼食	♪郷土料理♪ 鯛めし 長崎ちゃんぽん 浦上そぼろ みそよし カステラ	御飯 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 ごはん 田舎うどん 金平ごぼう カニサラダ	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	牛丼 里芋の味噌煮 白菜のわさび和え 清まし汁	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 清汁	★特選丼フェア★ ハイナツフルハヤシ お好み半平の炒め煮 カニサラダ コア ピスケット
おやつ		みかんクレープ	おぼぎ	クッキー ココア	シュークリーム	プリン	
夕食	御飯 青椒肉絲 香りの野菜炒め 春雨の和え物 中華スープ	御飯 豚肉焼肉風炒め 揚げ加子卸し添え エビ入りソテー かきたま汁	御飯 煮魚 かさのおかか煮 オクラめかぶ和え のっぺい汁	御飯 車麩の卵とじ 白半平のマヨネーズ焼き ブロッコリーとさき身 コンソメスープ	御飯 コロッケ 南瓜と鶏肉の炒め物 もずくの酢の物 味噌汁	御飯 豆腐の旨煮 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 タラの白菜煮 かんもの煮付け 春雨の和え物 味噌汁
一日合計	エネルギー 1600 kcal 蛋白質 63.0 g 脂質 33.7 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1629 kcal 蛋白質 59.5 g 脂質 54.0 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1452 kcal 蛋白質 58.5 g 脂質 44.6 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1559 kcal 蛋白質 64.0 g 脂質 43.7 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1783 kcal 蛋白質 54.6 g 脂質 62.8 g 食塩 9.9 g	エネルギー 1396 kcal 蛋白質 62.6 g 脂質 33.4 g 食塩 6.7 g	エネルギー 1825 kcal 蛋白質 72.2 g 脂質 65.6 g 食塩 8.3 g
	平成29年12月08日(金)	平成29年12月09日(土)	平成29年12月10日(日)	平成29年12月11日(月)	平成29年12月12日(火)	平成29年12月13日(水)	平成29年12月14日(木)
朝食	御飯 里芋の煮付け ブロッコリーサラダ 茄子の赤味噌汁	御飯 肉信田の煮付け ほうれん草のフレック和え 合わせ味噌汁 のり佃煮	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	きのこ雑炊 干しえびの炒り卵 チキンサラダ キャベツの赤味噌汁	御飯 にら卵炒め 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
昼食	御飯 味噌カツ 昆布豆 とろろ 清汁	御飯 カレイの照り焼き 筑前煮 ゆず香味漬け 味噌汁	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 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	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 ゆばの清汁	御飯 牛肉のしぐれ煮 里芋の煮付け 焼きなす 味噌汁	御飯 三色丼 かんもの煮付け 春雨の和え物 なめこの赤味噌汁
おやつ	きなこムース	甘納豆	伊予和セリー	塩せんべい 甘酒	コーヒセリー	黒糖まんじゆつ	トームケーキ
夕食	御飯 かしき香り蒸し 炒り豆腐 もやし磯和え しめじの白味噌汁	カレーライス ツナサラダ かぶの煮付け フルーチェ	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 切干大根の中華風卵焼き スパソテー レタスのナムル 中華スープ	御飯 牛肉とアスパラのオリーブ炒め 大根の煮付け 卵豆腐 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 ごぼうの煮付け 酢の物 清汁
一日合計	エネルギー 1550 kcal 蛋白質 65.9 g 脂質 40.2 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1687 kcal 蛋白質 64.6 g 脂質 35.0 g 食塩 9.9 g	エネルギー 1527 kcal 蛋白質 68.3 g 脂質 34.5 g 食塩 9.6 g	エネルギー 1826 kcal 蛋白質 71.7 g 脂質 56.0 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1800 kcal 蛋白質 70.2 g 脂質 65.8 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1738 kcal 蛋白質 64.4 g 脂質 52.2 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1725 kcal 蛋白質 73.9 g 脂質 47.4 g 食塩 9.1 g
	平成29年12月15日(金)	平成29年12月16日(土)	平成29年12月17日(日)	平成29年12月18日(月)	平成29年12月19日(火)	平成29年12月20日(水)	平成29年12月21日(木)
朝食	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	アニーニユハン オムレツ 大豆サラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 ひじきの炒め煮 青梗菜の浸し さつま芋の赤味噌汁	御飯 厚揚げの煮付け 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 あわせ味噌汁
昼食	御飯 鯉のマヨネーズ焼き さつま芋の香り揚げ たまごサラダ 中華スープ	わかめ御飯 さつまいもしめじ 牛肉の金平風煮付け 生姜和え	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	★特選丼フェア★ 大黒チキンライス 大豆煮 春雨サラダ コンソメスープ	御飯 銀ひらしの白味噌仕立て煮 いかと大根の煮物 ポテトサラダ 麩の清汁	御飯 豚肉の南部焼き 若竹煮 ちくわとネギの酢味噌和え 味噌汁	御飯 さんまの蒲焼 里芋のともあえ なめ茸和え キャベツの合わせ味噌汁
おやつ	ワインセリー	ピザまん	ランチバック	くすもちセリー	プリン	今川焼き	トーナツ コーヒ牛乳
夕食	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 清汁	御飯 たらちりソースかけ ちくわの三色揚げ もやし梅肉和え 里芋の味噌汁	御飯 豆腐の五目あんかけ 長芋のそぼろ煮 ほうれん草のきのご和え かぼちゃの合わせ味噌汁	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	御飯 鶏のお酢煮 炒り豆腐 ブロッコリーサラダ しめじの白味噌汁	御飯 さごしのきのおろし和え アスパラと豚肉の炒め物 漬物 なめこ赤味噌汁	御飯 牛肉コロッケ ひじきの炒り煮 酢の物 湯葉の清汁
一日合計	エネルギー 1986 kcal 蛋白質 89.0 g 脂質 71.0 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1316 kcal 蛋白質 56.2 g 脂質 27.9 g 食塩 10.6 g	エネルギー 1545 kcal 蛋白質 55.1 g 脂質 46.5 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1633 kcal 蛋白質 61.9 g 脂質 42.9 g 食塩 11.3 g	エネルギー 1651 kcal 蛋白質 78.8 g 脂質 45.0 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1553 kcal 蛋白質 65.6 g 脂質 44.6 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1899 kcal 蛋白質 60.5 g 脂質 60.7 g 食塩 8.9 g
	平成29年12月22日(金)	平成29年12月23日(土)	平成29年12月24日(日)	平成29年12月25日(月)	平成29年12月26日(火)	平成29年12月27日(水)	平成29年12月28日(木)
朝食	御飯 かんもの煮物 えんどうのドレッシング和え 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	ハン コンソメ煮 たまねぎとツナのサラダ ハンバーグ コンソメスープ 牛乳	雑炊 かに高野の煮物 キャベツの和え物 大根の赤味噌汁	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 えのきの味噌汁 たいみそ	御飯 信田の煮付け アスパラと玉ねぎのレモンマヨ 白菜の合わせ味噌汁
昼食	御飯 鶏肉の甘煮卸し添え じゃが芋の煮付け 土佐酢和え 卵豆腐の清汁	親子丼 高野豆腐の揚げ煮 もみのお浸し 味噌汁	☆クリスマス☆ 洋風炊き込みご飯 もみの木ハンバーグ ハッシュポテト ミモザサラダ クリームシチュー	☆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 コンソメスープ	御飯 メンチカツ アスパラベーコンソテー ナッツ和え ほうれん草のポタージュ	御飯 さばの味噌煮 じゃが芋とオクラの煮付け 土佐酢和え 清汁	御飯 筑前煮 茄子の揚げ煮 じゃこおろし えのきの味噌汁
おやつ	野菜カステラ	桃セリー	クリスマスデザート	クリスマスケーキ	Caホーロ シリア	もみじまんじゆつ	鬼饅頭
夕食	御飯 タラの揚げ出し ベーコンとしめじの卵炒め 白菜のごま和え 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 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 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	御飯 赤魚の生姜煮 かんもの煮付け 白菜の昆布和え 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
一日合計	エネルギー 1581 kcal 蛋白質 66.4 g 脂質 40.9 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1624 kcal 蛋白質 72.4 g 脂質 47.1 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1793 kcal 蛋白質 65.1 g 脂質 79.6 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1801 kcal 蛋白質 58.6 g 脂質 64.2 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1592 kcal 蛋白質 62.1 g 脂質 29.3 g 食塩 9.4 g	エネルギー 1483 kcal 蛋白質 54.6 g 脂質 39.1 g 食塩 9.3 g	エネルギー 1605 kcal 蛋白質 62.6 g 脂質 36.6 g 食塩 9.0 g
	平成29年12月29日(金)	平成29年12月30日(土)	平成29年12月31日(日)	月間平均			
朝食	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	アニーニユハン スパサラダ ウインナーチャップ ポタージュスープ 牛乳				
朝食					朝食	エネルギー 397 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 10.4 g 食塩 2.6 g	
昼食	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 こんにやくのピリ甘辛煮 冬瓜の酢じょうゆ漬け きのこ汁	御飯 鶏肉のチーズパン粉焼き たけのこと生揚げのおかか煮 チンゲン菜のピーナツ和え 味噌汁				
おやつ	塩せんべい	ワッフル	たいやき				
夕食	御飯 さんまの竜田揚げ	御飯 かに玉あんかけ	☆大晦日☆ ゆかり御飯				
夕食					夕食	エネルギー 548 kcal 蛋白質 23.7 g	

食 一 日 合 計	大根の味噌かけ バナナ とろろ昆布の清汁	ナムル 焼売 里芋の白味噌汁	年越しそば 天ぷら からし和え	食 合 計	脂質 15.3 g 食塩 3.1 g
	エネルギー 1616 kcal 蛋白質 62.1 g 脂質 45.7 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1585 kcal 蛋白質 60.3 g 脂質 38.1 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1711 kcal 蛋白質 62.1 g 脂質 67.7 g 食塩 8.5 g		エネルギー 1647 kcal 蛋白質 64.7 g 脂質 48.3 g 食塩 8.9 g