

12月 献立表

日付	平成30年12月01日(土)	平成30年12月02日(日)	平成30年12月03日(月)	平成30年12月04日(火)	平成30年12月05日(水)	平成30年12月06日(木)	平成30年12月07日(金)	
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	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 竹輪と大根の煮物 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	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♪香川県 しらす御飯 さめきうどん 鶏肉のスパイス焼き 切干大根の甘酢和え	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	柔飯ごはん 田舎うどん 金平 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 もすくのわさび和え 清汁	御飯 味噌カツ レタスとわかめのナムル じゃが芋の煮付 清汁	ハヤシライス お好み平平の炒め煮 カニサラダ コンソメスープ	
おやつ	カステラ	ハッピーターン ヤクルト	おほぎ	クッキー ココア	シュークリーム	プリン	ビスケット	
夕食	御飯 青椒肉絲 春雨の和え物 中華スープ	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 煮魚 ふきのおかか煮 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 もすくの酢の物 味噌汁	御飯 鮭の塩麹焼き 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 タラの白煮 がんもの煮付け 春雨の和え物 味噌汁	
一日合計	エネルギー 1646 kcal 蛋白質 55.7 g 脂質 43.9 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1712 kcal 蛋白質 69.2 g 脂質 60.0 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1404 kcal 蛋白質 47.3 g 脂質 33.7 g 食塩 8.2 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 1623 kcal 蛋白質 66.7 g 脂質 53.2 g 食塩 11.7 g	エネルギー 1649 kcal 蛋白質 58.8 g 脂質 57.9 g 食塩 10.9 g	
日付	平成30年12月08日(土)	平成30年12月09日(日)	平成30年12月10日(月)	平成30年12月11日(火)	平成30年12月12日(水)	平成30年12月13日(木)	平成30年12月14日(金)	
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	めんぱん 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 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	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 にらの卵炒め お浸し 白味噌汁	御飯 塩麹 豆腐サラダ 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 豚肉とキャベツの味噌炒め 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	☆魚フエ☆ 御飯 アンコウの柑橘南蛮 エビ団子の煮物 なすの生姜和え けんちん汁	カレーライス ツナサラダ かぶの煮付 フルーチェ	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 ゆはの清汁	御飯 牛肉のしぐれ煮 里芋の煮付け 焼きなす 味噌汁	三色丼 がんもの煮付け 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	伊予相セリー	塩せんべい 甘酒	ハッピーターン ヤクルト	黒糖まんじゅう	トームケーキ	
夕食	御飯 かじき香り蒸し 炒り豆腐 もやしの磯和え しめじの白味噌汁	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	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 豚肉の赤味噌煮 大根の煮付 卵豆腐 味噌汁	御飯 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 さぼろの煮つけ 酢の物 清汁	
一日合計	エネルギー 1401 kcal 蛋白質 65.0 g 脂質 25.1 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1687 kcal 蛋白質 70.3 g 脂質 53.1 g 食塩 9.6 g	エネルギー 1497 kcal 蛋白質 54.9 g 脂質 29.5 g 食塩 9.7 g	エネルギー 1825 kcal 蛋白質 70.4 g 脂質 49.2 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1743 kcal 蛋白質 76.9 g 脂質 48.9 g 食塩 9.4 g	エネルギー 1739 kcal 蛋白質 64.5 g 脂質 52.7 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1723 kcal 蛋白質 73.9 g 脂質 47.4 g 食塩 9.1 g	
日付	平成30年12月15日(土)	平成30年12月16日(日)	平成30年12月17日(月)	平成30年12月18日(火)	平成30年12月19日(水)	平成30年12月20日(木)	平成30年12月21日(金)	
朝食	御飯 ししゃも 人参のじゃこ煮 白菜の赤味噌汁	御飯 クリームパン オムレツ 大豆サラダ コンソメスープ 牛乳	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 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 鮭のマヨネーズ焼き さつま芋の香り揚げ たまごサラダ 中華スープ	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 味噌汁	わかめ御飯 きしめん 牛肉の金平風煮付け 生姜和え	御飯 肉豆腐 筑前煮 春雨サラダ 味噌汁	御飯 赤魚の白味噌仕立て煮 いかと大根の煮物 ホテトサラダ 麩の清汁	☆魚フエ☆ 御飯 白身魚のフイヤベース風 なすの揚げ煮 マカロニサラダ 味噌汁 今川焼き	御飯 鶏肉の甘辛煮卸し添え 南瓜の煮付 土佐酢和え 卵豆腐の清汁	
おやつ	ワインセリー	プリン	ランチパック	くすもちセリー	プリン	プリン	プリン	
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 たらのチリソースかけ 煮奴 もやし梅肉和え 里芋の味噌汁	御飯 カレイの照焼き 長芋のそぼろ煮 ほうれん草のきこ和え かぼちゃの合わせ味噌汁	御飯 八宝菜 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 牛肉コロッケ ひじきの炒り煮 酢の物 漬物の清汁	御飯 カレイのきこおろし和え アスパラと豚肉の炒め物 漬物 なめこの赤味噌汁	
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 1557 kcal 蛋白質 65.2 g 脂質 41.8 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1323 kcal 蛋白質 55.3 g 脂質 29.1 g 食塩 10.3 g	エネルギー 1794 kcal 蛋白質 84.3 g 脂質 48.6 g 食塩 11.3 g	エネルギー 1593 kcal 蛋白質 77.0 g 脂質 41.9 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1570 kcal 蛋白質 54.9 g 脂質 30.5 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1837 kcal 蛋白質 77.5 g 脂質 53.1 g 食塩 8.3 g	
日付	平成30年12月22日(土)	平成30年12月23日(日)	平成30年12月24日(月)	平成30年12月25日(火)	平成30年12月26日(水)	平成30年12月27日(木)	平成30年12月28日(金)	
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	黒パン コンソメ煮 たまねぎとツナのサラダ パンブキンスープ 牛乳	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	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 さんまの蒲焼 里芋のともあえ なめ茸和え キャベツの味噌汁	御飯 親子煮 高野豆腐の揚げ煮 なすのお浸し 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 星のコロッケ ミモザサラダ コンソメスープ	☆クリスマス☆ ごはん 鶏照焼き 野菜サラダ ナポリタン クリームシチュー	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 茄子の南蛮風 ししゃおろし えのきの味噌汁	
おやつ	野菜カステラ	ハッピーターン ヤクルト	クリスマスデザート	クリスマスケーキ	Caホーロ ヤクルト	もみじまんじゅう	鬼饅頭	
夕食	御飯 にゅう麺 ペーコンとしめじの卵炒め 白菜のごま和え	御飯 魚の利休焼 煮付け インゲン炒め煮 茄子の合わせ味噌汁	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 麻婆豆腐 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 しめじの味噌汁	
一日合計	エネルギー 1567 kcal 蛋白質 55.4 g 脂質 41.4 g 食塩 11.2 g	エネルギー 1638 kcal 蛋白質 74.9 g 脂質 43.3 g 食塩 9.5 g	エネルギー 1868 kcal 蛋白質 66.6 g 脂質 74.1 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1901 kcal 蛋白質 70.6 g 脂質 73.5 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1563 kcal 蛋白質 59.0 g 脂質 29.3 g 食塩 9.4 g	エネルギー 1543 kcal 蛋白質 59.7 g 脂質 44.7 g 食塩 9.5 g	エネルギー 1604 kcal 蛋白質 62.6 g 脂質 36.6 g 食塩 8.9 g	
日付	平成30年12月29日(土)	平成30年12月30日(日)	平成30年12月31日(月)	月間平均				
朝食	御飯 赤樺の煮付け 蒸し鶏と白菜の和え物 豆腐の赤味噌汁	バターステックパン スパサラー ウインナーチャップ ポタージュスープ 牛乳	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	朝食	エネルギー 401 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 10.0 g 食塩 2.6 g	朝食	エネルギー 704 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 21.8 g 食塩 3.2 g	朝食
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 大根のピリ甘辛煮 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 たけのこ生揚げのおかか煮 チンゲン菜のピーナツ和え 味噌汁	昼食	エネルギー 547 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 15.5 g 食塩 3.4 g	夕食	エネルギー 1652 kcal 蛋白質 65.5 g	夕食
おやつ	塩せんべい	ワッフル	たいやき	夕食	エネルギー 547 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 15.5 g 食塩 3.4 g	合計		
夕食	御飯 さんまの竜田揚げ 大根の味噌かけ もやしのゆかり和え とろろ昆布の清汁	御飯 かに玉あんかけ ナムル 焼売 里芋の白味噌汁	☆大晦日☆ ゆかり御飯 年越しそば 天から からし和え	合計	エネルギー 1591 kcal 蛋白質 63.3 g	合計		
一日合計	エネルギー 1591 kcal 蛋白質 63.3 g	エネルギー 1671 kcal 蛋白質 64.7 g	エネルギー 1604 kcal 蛋白質 59.0 g	合計	エネルギー 1591 kcal 蛋白質 63.3 g	合計		

合計	脂質	46.2 g	脂質	56.2 g	脂質	45.3 g	計	脂質	47.3 g
	食塩	9.2 g	食塩	9.8 g	食塩	7.6 g		食塩	9.3 g