

献立予定表(12月度)

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	12月1日	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日	12月7日
朝	主食 中華雑炊	クロワッサン・ごはん	ごはん・オレンジデニッシュ	ホットサンド	ごはん・ホテルパン	ごはん・食パン	メロンパン・ごはん
	主菜 フルーツ炒り合せ		鰯の塩焼き	スコッチャッピング	ウインナー		ハッシュドポテト
	副菜 肉団子	コンソメスープ	かき玉汁	中華スープ	味噌汁	コンソメスープ	
	漬物 牛乳	牛乳	牛乳	牛乳・ミルーム	牛乳	牛乳・ヨーグルト	牛乳
	Kcal 598	523	631	527	607	688	570
星	主食 えびとじ丼	焼き込みご飯	ごはん	キーマカレー	オムライス	ごはん	ゆかりごはん
	主菜 白身魚の焼肉風ソテー		豚肉のねぎ焼	サラダバイキング	えびフライ	揚げ魚のあんかけ	担担麺
	副菜 漬物	肉じゃが	かぼちゃサラダ	オレンジゼリー	サラダ	筑前煮	小籠包
	牛乳	辛子和え	冷奴	牛乳		大学芋	
	Kcal 1001	1135	1042	1247	1100	1028	1057
タ	主食 ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	主菜 麻婆豆腐	タンブリーチキン	サクの塩焼き	鶏の塩なべ	和風ポークステーキ	すき焼き風煮	ガーリックチキン
	副菜 餃子	ナポリタン	厚焼き卵	肉じゃがコロッケ	俵そば	(温泉卵・うどん)	フライドポテト
	サラダ	シーザーサラダ	胡瓜の酢物	サラダ	オニオンサラダ	サラダバイキング	中華サラダ
	Kcal 1150	1087	1105	1066	1093	1058	1032
	総カロリー 2749	2745	2778	2840	2800	2774	2659
	夜食 うどん	親子丼	うどん	唐揚げ丼	焼肉丼	カレーライス	ハンバーガー
	12月8日	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日	12月14日
朝	主食 ごはん	クロワッサン・ごはん	ごはん・穀物パン	ホットドッグ	ごはん・ロールパン	ごはん・黒糖食パン	ランチパック
	主菜 納豆・ハラコ巻	チキンナゲット	ツナマヨ	アンサンブルエッグ	厚焼き卵	納豆・温泉卵	ジーマンボート
	副菜 牛乳	コーンスープ	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	豚汁	コンソメスープ
	Kcal 658	520	636	597	622	689	587
星	主食 男の親子丼	ごはん	ごはん	ビリ辛カレー	炒飯	ごはん	わかめごはん
	主菜 豚肉と卵の炒め		ベーコンマカロニグラタン	サラダバイキング	ミニラーメン	白身魚の卵あんかけ	巾着ごはんうどん
	副菜 漬物	味噌汁	ひじきの煮物	フライドチキン	プリン	さつま芋の甘煮	穀辺揚げ
	牛乳	白菜としめじのホン酢和え	サラダ	牛乳	牛乳	オクラと豆腐の和え物	
	Kcal 1223	1070	1152	1245	1100	1068	1002
タ	主食 ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	特食	ごはん
	主菜 水餃子	魚の西京焼	焼肉風	魚の照焼	豚肉の生姜焼き	トマトチーズウィンナー鍋	
	副菜 メンチカツ	ミニから揚げ	たこキムチ	土佐煮	ホテントラーメン	牛肉コロッケ	
	サラダ	胡麻和え	鰯付カットコーン	三色和え	生野菜サラダ	サラダ	
	牛乳	せんざい		味噌汁	赤だし		
	Kcal 1193	1165	1089	1035	1153		1027
	総カロリー 3074	2755	2877	2867	2875	0	2616
	夜食 うどん	親子丼	うどん	唐揚げ丼	焼肉丼	カレーライス	ハンバーガー
	12月15日	12月16日	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日	12月21日
朝	主食 ごはん	クロワッサン・ごはん	ごはん・クリームパン	ビザートースト	ごはん・ホテルパン	ごはん・ホットケーキ	コーンフレーク・ごはん
	主菜 目玉焼き	フルーチェ	温泉卵・かつお味付けフレーク	かぼちゃサラダ	納豆・ささみ	肉団子	ハッシュドポテト
	味噌汁	サラダ	味噌汁	コンソメスープ	かき玉汁	味噌汁	コンソメスープ
	副菜 牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	Kcal 565	560	627	528	636	678	545
星	主食 バーベキュー丼	ごはん	ごはん	ボーカリー	食育の日	ごはん	サケ丼飯
	主菜 クリーミッシュチュー		ヒレカツ	サラダバイキング	ごはん	鶏肉のホイル焼き	とんこつラーメン
	副菜 みかん	中華スープ	ミニビザ	豆腐ハンバーグ	豆腐	豆乳飲料	肉まん・あんまん
	牛乳	みかん	サラダ	味噌汁	牛乳	キムチ	(セレクト)
	Kcal 1201	1140	1097	1233	1008	1078	1021
タ	主食 ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	スープカレー	ひつまぶし
	主菜 ポークチャップ		ローストチキン	肉団子と野菜のスープ	鶏肉のにんにくはちみつ焼	サラダバイキング	豚足
	オムレツ	ミモザサラダ	春巻き	もち巾着	卵豆腐	豆乳飲料	キムチ
	副菜 マカロニサラダ	デザート	胡麻団子	オニオンポン酢	ほんれん草の和え物		
	牛乳	ベペロンチーノ			キムチスープ		
	Kcal 1072	1139	1205	1055	1237	1047	1200
	総カロリー 2838	2839	2929	2816	2881	2803	2766
	夜食 うどん	親子丼	うどん	唐揚げ丼	焼肉丼	カレーライス	ハンバーガー
	12月22日	12月23日	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日	12月28日
朝	主食 サケ茶漬	クロワッサン・ごはん	ごはん・あんパン	フレンチトースト	ごはん・ロールパン	ごはん・食パン	
	主菜 スパゲティサラダ		納豆・温泉卵	ホテントラーメン	サケの塩焼き	だし巻卵	
	ゆで卵	コーンスープ	赤だし	コンソメスープ	豚しゃぶ	味噌汁	
	副菜 牛乳	牛乳・ミルーム	牛乳	牛乳	牛乳・ヨーグルト	牛乳	
	Kcal 580	570	627	543	689	615	
星	主食 豚丼	ごはん	ピラフ	チーズカレー	ごはん	タコ丼	
	主菜 ブルゴギ風		カルボナーラ	サラダバイキング	豚しゃぶ	魚のホイル焼き	
	味噌汁	ほうれん草のナムル	サラダ	ワッフル	湯豆腐	ミニうどん	
	漬物	金平ごぼう		牛乳	サラダバイキング		
	Kcal 1069	1023	1058	1234	1078	1038	
タ	主食 ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ターメリックライス	
	主菜 赤魚の天ぷら	おでん	テキン南蛮	八宝菜	キムチテグ鍋	ビーフンチュー	
	大根のそぼろ煮	ミニハンバーグ	もももりサラダ	餃子	からあげ	カルボナーラサラダ	
	春雨酢物	サラダ	ビーフン	サラダ	サラダ		
	Kcal 1098	1059	1285	1204	1247	1052	
	総カロリー 2747	2652	2970	2981	3014	2705	0
	夜食 うどん	親子丼	うどん	唐揚げ丼	焼肉丼	カレーライス	ハンバーガー
	12月29日	12月30日	12月31日				
朝	主食 主菜						
	副菜 牛乳						
	Kcal						
星	主食 主菜						
	副菜 牛乳						
	Kcal						
タ	主食 主菜						
	副菜 牛乳						
	Kcal						
朝	主食 主菜						
	副菜 牛乳						
	Kcal						
星	主食 主菜						
	副菜 牛乳						
	Kcal						
タ	主食 主菜						
	副菜 牛乳						
	Kcal						
朝	主食 主菜						
	副菜 牛乳						
	Kcal						
星	主食 主菜						
	副菜 牛乳						
	Kcal						
タ	主食 主菜						
	副菜 牛乳						
	Kcal						
朝	主食 主菜						
	副菜 牛乳						
	Kcal						
星	主食 主菜						
	副菜 牛乳						
	Kcal						
タ	主食 主菜						
	副菜 牛乳						
	Kcal						
朝	主食 主菜						
	副菜 牛乳						
	Kcal						
星	主食 主菜						
	副菜 牛乳						
	Kcal						
タ	主食 主菜						
	副菜 牛乳						
	Kcal						
朝	主食 主菜						
	副菜 牛乳						
	Kcal						
星	主食 主菜						
	副菜 牛乳						
	Kcal						
タ	主食 主菜						
	副菜 牛乳						
	Kcal						
朝	主食 主菜						
	副菜 牛乳						
	Kcal						
星	主食 主菜						
	副菜 牛乳						
	Kcal						
タ	主食 主菜						
	副菜 牛乳						
	Kcal						
朝	主食 主菜						
	副菜 牛乳						
	Kcal						
星	主食 主菜						
	副菜 牛乳						
	Kcal						
タ	主食 主菜						
	副菜 牛乳						
	Kcal						
朝	主食 主菜						
	副菜 牛乳						
	Kcal						
星	主食 主菜						
	副菜 牛乳						
	Kcal						
タ	主食 主菜						
	副菜 牛乳						
	Kcal						
朝	主食 主菜						
	副菜 牛乳						
	Kcal						
星	主食 主菜						
	副菜 牛乳						
	Kcal						
タ	主食 主菜						
	副菜 牛乳						
	Kcal						
朝	主食 主菜						
	副菜 牛乳						
	Kcal						
星	主食 主菜						
	副菜 牛乳						
	Kcal						
タ	主食 主菜						
	副菜 牛乳						
	Kcal						
朝	主食 主菜						
	副菜 牛乳						
	Kcal						
星	主食 主菜						
	副菜 牛乳						
	Kcal						
タ	主食 主菜						
	副菜 牛乳						
	Kcal						
朝	主食 主菜						
	副菜 牛乳						
	Kcal						
星	主食 主菜						
	副菜 牛乳						
	Kcal						
タ	主食 主菜						
	副菜 牛乳						
	Kcal						
朝	主食 主菜						
	副菜 牛乳						
	Kcal						
星	主食 主菜						
	副菜 牛乳						
	Kcal						
タ	主食 主菜						
	副菜 牛乳						
	Kcal						
朝	主食 主菜						
	副菜 牛乳						