

献立予定表（12月度）

		日曜日 12月1日	月曜日 12月2日	火曜日 12月3日	水曜日 12月4日	木曜日 12月5日	金曜日 12月6日	土曜日 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	肉団子	フルーツ盛り合わせ	鯖の塩焼き	スコッチエッグ	だし巻卵	ウィンナー	ハッシュドポテト
	副菜	漬物	コンソメスープ	かき玉汁	中華スープ	味噌汁	味噌汁	コンソメスープ
		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳・ミルク	牛乳	牛乳・ヨーグルト	牛乳
昼	Kcal	598	523	631	527	607	688	570
	主食	えびとじ丼	炊き込みご飯	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	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	清まし汁	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
夕	副菜	漬物	辛子和え	冷奴	牛乳		大学芋	
			清まし汁				ふりかけ	
	Kcal	1001	1135	1042	1247	1100	1028	1057
	主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
夜食	主菜	麻婆豆腐	タンダーチキン	サケの塩焼き	鶏の塩なべ	和風ボークステーキ	すぎ焼き風煮	ガーリックチキン
	副菜	餃子	ナポリタン	厚焼き餅	肉じゃがコロッケ	焼きそば	(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	ランデバウク
	主菜	納豆・八幡巻	チキンナゲット	ツナマヨ	アンサンブルエッグ	厚焼き餅	納豆・温泉卵	ジャーマンポテト
	副菜	にゅうめん	コンソメスープ	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	豚汁	コンソメスープ
		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳・ヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳
昼	Kcal	658	520	636	587	622	689	587
	主食	男の親子丼	ごはん	ごはん	ぶり辛カレー	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	ミラーメン	白身魚の卵あんかけ	巾着きつねうどん
	副菜	味噌汁	ひじきの煮物	フライドチキン	プリン	サラダバイキング	さつま芋の甘煮	磯辺揚げ
夕	副菜	漬物	白菜とめじのポン酢和え	サラダ	牛乳		オクラと豆腐の和え物	
	Kcal	1223	1070	1152	1245	1100	1068	1002
	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
夜食	副菜	パンチカツ	ミニから揚げ	たこキムチ	土佐煮	ポテトサラダ		牛肉コロッケ
		サラダ	胡麻和え	輪付カットコーン	三色和え	生野菜サラダ		サラダ
	Kcal	1193	1165	1089	1035	1153		1027
	総カロリー	3074	2755	2877	2887	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・ささかま	肉団子	ハッシュドポテト
	副菜	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
		牛乳	中華スープ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	Kcal	565	560	627	528	636	678	545
	主食	バーベキュー丼	ごはん	ごはん	ボークカレー	食育の日	ごはん	サケ菜飯
	主菜		クリームシチュー	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	中華スープ	ミニピザ	もりもりサラダ	スイートポテト	豆腐ハンバーグ	イカと大根の煮物	肉まん・あんまん
夕	副菜	みかん	サラダ	味噌汁	牛乳	野菜味噌汁	もやし和え物	(セレクト)
	Kcal	1201	1140	1097	1233	1008	1078	1021
	主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	スープカレー	ひつまふし
	主菜	ボークチャップ	ロースチキン	肉団子と野菜のスープ	鶏肉のにんにくはちみつ焼	サケの塩焼き	サラダバイキング	豚天
夜食	副菜	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
		マカロニサラダ	デザート	胡麻団子	オニオンポン酢	ほうれん草の和え物		
	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		スバガティサラダ	納豆・温泉卵	ポテトサラダ	サケの塩焼き	だし巻卵	
	副菜	ゆで卵	コンソメスープ	赤だし	コンソメスープ	豚汁	味噌汁	
		牛乳	牛乳・ミルク	牛乳	牛乳	牛乳・ヨーグルト	牛乳	
昼	Kcal	580	570	627	543	689	615	
	主食	豚丼	ごはん	ピラフ	チーズカレー	ごはん	タコ飯	
	主菜		ブルコギ風	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	
	副菜	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	
夕	副菜	漬物	金平ごぼう		牛乳		サラダバイキング	
	Kcal	1069	1023	1058	1234	1078	1038	
	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	チキン南蛮	八宝菜	キムチチゲ鍋	ビーフシチュー	
夜食	副菜	大根のそぼろ煮	ミニハンバーグ	もりもりサラダ	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							
	Kcal							
昼	主食							
	主菜							
	副菜							
	Kcal							
夕	主食							
	主菜							
	副菜							
	Kcal							
総カロリー		0	0	0	0	0	0	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
朝	主食							
	主菜							
	副菜							
	Kcal							
昼	主食							
	主菜							
	副菜							
	Kcal							
夕	主食							
	主菜							
	副菜							
	Kcal							
総カロリー		0	0	0	0	0	0	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