

月間献立表(26年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	ごはん・黒糖ロール	ごはん・クリームパン	ごはん・ゴマロール	ごはん・食パン	ごはん・ジャムパン	ごはん・メロンパン	
	主菜	えびシュウマイ	ウインナーソテー	照り焼きハンバーグ	ハムカツ	ササミキャベツ塩炒め	焼きそば	
	副菜	南瓜のそぼろ煮	ミックススクランブル	玉ねぎピーマンソテー	納豆・きみとろ玉子	ハッシュドポテト	ゆで玉子	
		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳・オレンジジュース	牛乳	
	Kcal	中華スープ	白菜の味噌汁	豆腐と松山揚げの味噌汁	大根の味噌汁	ポタージュ	コンソメスープ	
昼	主食	ごはん	ごはん	ごはん・チキンカツカレー	ごはん・ロールパン	ごはん	ごはん・わさびごはん	
	主菜	豚バラのデミソース煮	魚フライ	サラダバイキング	スパカルボナーラ	魚の甘酢	肉わかめうどん	
	副菜	キャベツ天ぷらソテー	鶏肉じゃが	牛乳	コーンコロッケ	中華炒り卵	さつま揚げ(野菜入り)	
		小松菜のごま和え	ブロッコリー塩茹で	ブルーチェ	揚げじゃこサラダ	パンサンスー	大根のピリ辛煮	
	Kcal	クリームスープ	白玉きなこ		ビーフコンソメスープ	けんちん汁		
夕	主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
	主菜	焼肉	チンジャオロウス	煮豚	ピザ風チキン	豚とニラのスタミナソテー	鶏天のネギボン酢	
	副菜	大根とガンモ煮	茄子のそぼろ炒め	ビーフン	オニオンフライ	高野の含め煮	れんこん甘酢	
		たたきごぼう	中華クラゲのサラダ	さつまいもレモン	いんげんの胡麻和え	胡瓜のなめたけ和え	マカロニサラダ	
	Kcal	えのきとみょうがの味噌汁	巻き麩の赤だし	卵スープ	ポテトと玉ねぎの味噌汁	ナルトともずくのすまし	ジンジャースープ	
総カロリー		0	2,426	2,381	2,564	2,438	2,414	2,453
夕食		きつねうどん	親子丼	ぶっかけうどん	鶏の立田揚げ丼	豚焼肉丼	ビーフカレー	照り焼きバーガー
		日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		12月7日	12月8日	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日
朝	主食	ごはん・ホテルブレッド	ごはん・チョコチップメロンパン	ごはん・コーンパン	ごはん・クリームパン	ごはん・食パン	ごはん・ジャムパン	ごはん・2色パン
	主菜	肉団子	肉入りコロッケ	照り焼きチキン切り落とし	魚フライ	ウインナーソテー	ハムカツ	春巻き
	副菜	目玉焼き	野菜サラダ	フライドポテト	きゃべつベーコンソテー	納豆・きみとろ玉子	マカロニサラダ	ふわふわエッグ
		牛乳	牛乳	牛乳・ヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳・ヤクルト	牛乳
	Kcal	オニオンスープ	玉ねぎの味噌汁	コンソメスープ	豆腐とワカメの赤だし	おつゆ麩の味噌汁	コーンスープ	かぼちゃの味噌汁
昼	主食	ごはん・デミカツ丼	ごはん	ごはん	ごはん・ヒレカツカレー	ごはん	ごはん	ごはん・五目ごはん
	主菜	玉ねぎときのこのソテー	魚のチーズマヨ焼き	せせりの葱ボン酢	サラダバイキング	牛の柳川煮	回鍋肉	けんちんうどん
	副菜	ブロッコリー胡麻和え	肉じゃが	ひじきと大豆煮	牛乳	里芋煮	肉大根	揚げたこやき
		中華たまごスープ	小松菜おかか和え	白菜と竹輪の胡麻和え	プリン(卵不使用)	海草サラダ	キヌサヤの中華和え	ツナと胡瓜のボン酢和え
	Kcal	ワカメの味噌汁	えのきの味噌汁		もずくの味噌汁	胡麻団子		
夕	主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	～地産地消の日～	お寿司盛り合わせ	ごはん
	主菜	豚しゃぶの胡麻ダレ	BBQチキン	八宝菜	鶏の中華風煮込み	鯛めし	ピザ(マルゲリータ)・ポテトフライ	ミックスフライ
	副菜	茄子の炒め煮	ガーリックスパ	焼きギョーザ	五目豆	ポークソテー和風ソース	クラムチャウダー・ティラミス	ほうれん草コーンバターソテー
		パンキンサラダグラノーラ	大根けんつきサラダ	ほうれん草のナムル	わかめともやしのごま塩和え	野菜の甘酢漬け	豚トロ焼き・スパイシー手羽先	マカロニオーロラソース
	Kcal	小松菜の味噌汁	パンプキンスープ	春雨スープ	かきたま汁	白菜の旨煮・松山揚げの麦味噌汁	カルボナーラサラダ	キャベツと油揚げの味噌汁
総カロリー		2,491	2,528	2,436	2,876	2,563	特別食	2,505
夕食		きつねうどん	親子丼	ぶっかけうどん	鶏の立田揚げ丼	豚焼肉丼	ビーフカレー	照り焼きバーガー
		日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		12月14日	12月15日	12月16日	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日
朝	主食	お茶漬け	ごはん・コッペパン	ごはん・クリームパン	ごはん・アメリカンドッグ	ごはん・12穀ブレッド	ごはん・チョコクロワッサン	ごはん・ゴマロール
	主菜	鶏の八幡巻	ロースハム	野菜コロッケ	網焼きミニハンバーグ	白身チース天ぷら	フランクソテー	チキンカツ
	副菜	漬物	ブレーンオムレツ	ほうれん草ベベロンチーノ	ポテトのオーロラソース	納豆・きみとろ玉子	そぼろ肉じゃが	ツナサラダ
		牛乳	牛乳	牛乳・ヨーグルト	牛乳	牛乳・グルト(グレープ)	牛乳	牛乳
	Kcal	ほうれん草と松山揚げの味噌汁	マカロニスー	野菜スープ	茄子の赤だし	大根と油揚げの味噌汁	豆腐ともずくのスープ	
昼	主食	ごはん・ネギトロ丼	ごはん	ごはん	ごはん・牛の角切りカレー	ごはん	ごはん	ごはん・豚肉ちまき
	主菜	きみとろ玉子	豚の生姜焼き	鮭のタルタル焼き	サラダバイキング	ポークデミシチュー	ササミチーズフライ	角煮ラーメン
	副菜	筑前煮	キャベツ炒め	肉じゃが	牛乳	エリンギ炒め	大根のゆずみそかけ	シューマイ天ぷら
		白玉すまし	ブロッコリーの塩茹で	キャベツの胡麻和え	りんご	ナチュラルカットポテトフライ	山芋たんざく	夕張メロンゼリー
	Kcal	えのきの味噌汁	豚汁			もやしの味噌汁		
夕	主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん・ロールパン	ごはん・オムライス	ごはん	ごはん
	主菜	鶏の唐揚げ	クリームシチュー	皿うどん	さくさくチキン	カニクリームコロッケ	豚ときくらげ玉子炒め	おろしとんかつ
	副菜	小松菜と厚揚げ煮	コーンコロッケ	かぼちゃシューマイ	グラタン	和風スパサラダ	野菜のピリ辛トマト煮	切干のゆず胡椒風味
		ツナサラダ	クルトンサラダ	胡瓜のナムル	マリネ風サラダ	コンソメスープ	小松菜の白和え	ポテトサラダ
	Kcal	茄子と松山揚げの味噌汁	エクレア	中華スープ	クリスマスケーキ		さつまいもの味噌汁	巻き麩の赤だし
総カロリー		1,010	925	874	1,345	1,067	874	932
夕食		きつねうどん	親子丼	ぶっかけうどん	鶏の立田揚げ丼	豚焼肉丼	ビーフカレー	照り焼きバーガー

		日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		12月21日	12月22日	12月23日	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日
朝	主食	ごはん・フルツグラノラ	ごはん・ホワイトブレッド	ごはん・あんぱん	ごはん・クロワッサン	ごはん・食パン	ごはん・ライ麦パン	ごはん・レーズンロール
	主菜	目玉フライ	チキンナゲット	スティックハンバーグ	ベーコン	お魚バーグステーキ	焼きそば	焼豚切り落とし
	副菜	ほうれん草ソテー	野菜サラダ	ブロッコリー香り炒め	ハッシュドポテト	納豆・きみとろ玉子	五目厚焼き玉子	オニオンリングフライ
		牛乳	牛乳	牛乳・ヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳・ミルメーク(いちご)	牛乳
		さつまいもの味噌汁	ワカメスープ	ポタージュ	キャベツの味噌汁	ポテトの味噌汁	なめこと松山揚げの味噌汁	茄子の赤だし
Kcal		741	722	735	760	697	731	765
昼	主食	ごはん・鶏丼	ごはん・オムソバ	ごはん	ごはん・ボークカレー	ごはん	ごはん	ごはん・わかめおにぎり
	主菜	きみとろ玉子	揚げ豆腐肉みそあんかけ	いか団子の酢豚風	サラダバイキング	照り焼きチキン	エビフライ	かきあげうどん
	副菜	大根と厚揚げ煮	もやしと天ぶらの甘酢	豚と白菜の旨煮	牛乳	スパベロンチーノ	チリコンカーン	焼き餃子
		鶏皮のスープ	杏仁フルーツ	菜の花辛子和え	コーヒーゼリー	ハムポテサラダ	たたきごぼう	エクレア
				中華コーンスープ		豆腐ともずくの味噌汁	コンソメスープ	
Kcal		888	901	867	975	831	877	944
夕	主食	ごはん	ごはん	～食育の日～	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	主菜	串カツ	和風きのこハンバーグ	野菜たっぷりブルコギ	親子煮	牛のスタミナ焼肉	肉じゃがコロッケ	チキンカツ
	副菜	チンゲン菜中華炒め	レンコン金平	茄子の揚げ浸し	南瓜煮	切干と天ぷら煮	アスパラウィンナーソテー	ロールキャベツクリーム煮
		ピリ辛コンニャク	シルバーサラダ	豆腐の南蛮漬け	炒り煮大豆	おくらのおかか和え	玉子豆腐	胡瓜とカニボウニ杯酢
		油揚げの味噌汁	ミネストローネ	生姜ごはん／ビーフコンソメ	沢煮椀	もやしの味噌汁	ほうれん草の味噌汁	白菜の味噌汁
Kcal		932	875	834	822	897	922	876
総カロリー		2,561	2,498	2,436	2,557	2,425	2,530	2,585
夜食		きつねうどん	親子丼	ぶっかけうどん	鶏の立田揚げ丼	豚焼肉丼	ビーフカレー	照り焼きバーガー
		日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
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		きつねうどん	親子丼	ぶっかけうどん	鶏の立田揚げ丼	豚焼肉丼	ビーフカレー	照り焼きバーガー