

献立予定表(12月度)

	日曜日	月曜日	火曜日 12月1日	水曜日 12月2日	木曜日 12月3日	金曜日 12月4日	土曜日 12月5日
朝食			ごはん クロワッサン サバの塩焼き 白味噌汁 牛乳	ホットドック ごはん ポテトサラダ コンソメスープ 牛乳	ごはん チョコマーブルパン 厚焼き卵 豚汁 牛乳	ごはん ロールパン 納豆 温泉卵 味噌汁 牛乳	チーズ蒸しパン ごはん チキンナゲット コンソメスープ バナナ 牛乳
			562	585	634	557	595
			ごはん カツバーグ さつま芋の甘煮 もやしのゆかり和え 味噌汁	キーマカレー サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん 白身魚ソース(焼肉ソース) ビーフンソテー オクラと豆腐 卵スープ	ごはん チキンのホイル焼き トマトサラダ もやしの雑魚煮	わかめごはん 担々麺 焼売 サラダ
			1419	980	1190	1326	990
			ごはん 肉団子と野菜のスープ チキンナゲット サラダ	ごはん 麻婆豆腐 餃子 サラダ	ごはん 鶏肉のはちみつ焼き きのこのスパゲティ コールスロー	ごはん 豚肉のマスタード焼き フライドポテト 大根サラダ	ごはん ビーフシチュー カニクリームコロッケ サラダ
総カロリー 夕食			1039	943	1183	1103	1037
			3020	2508	3007	2986	2622
総カロリー 夕食			ぶっかけうどん	鶏肉の竜田揚げ丼	豚肉の焼肉丼	カレーライス	てりやきバーガー
			12月6日	12月7日	12月8日	12月9日	12月10日
朝食	ごはん ツナマヨ 味噌汁 みかん 牛乳	クリームパン ごはん アンサンブルエッグ コンソメスープ 牛乳	ごはん オレンジデニッシュ 八幡巻き けんちん汁 牛乳	ベーコントースト ごはん マカロニサラダ オニオンスープ 牛乳	ごはん ホテルブレッド じゃこ天 赤だし 牛乳	ごはん ロールパン スクランブルエッグ 清まし汁 牛乳	さくふわメロンパン ベーコンポテト コンソメスープ 牛乳
	712	682	576	586	616	629	435
	男の親子丼 漬物 清まし汁	炊き込みご飯 鯉の塩焼き 卵豆腐 磯辺和え 味噌汁	ごはん 豚肉と卵の炒め物 五目煮 オニオンボン酢	ボークカレー サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん ミートスパゲティ ミニハンバーグ サラダ なめらかプリン	ごはん 豚カルビ ポテトサラダ 豚汁	ゆかりごはん かき玉うどん たこ焼き サラダ
	1236	1196	1407	940	1187	1024	989
	ごはん 八宝菜 アジフライ サラダ	郷土料理 焼きカレー エビ寄せフライ サラダ オニオンスープ	ごはん 水餃子 からあげ サラダ	ごはん さわらの西京焼き だし巻き卵 もやしの和え物 ふりかけ	ごはん 照り焼きチキン 春雨酢物 大学芋	特食 ハンバーグ ケンタッキー クラムチャウダー シーザーサラダ クレープ・メロン	ごはん ポトフ 春巻き サラダ
総カロリー 夕食			1071	932	1034		1207
	3019	3172	1983	2458	2837	1653	2631
総カロリー 夕食			きつねうどん	鶏肉の竜田揚げ丼	豚肉の焼肉丼	カレーライス	てりやきバーガー
			12月13日	12月14日	12月15日	12月16日	12月17日
朝食	ごはん 厚焼き卵 味噌汁 牛乳	サンドイッチ ごはん ジャーマンポテト パンパキンスープ 牛乳	ごはん クロワッサン チキンナゲット 清まし汁 牛乳	きな粉トースト ごはん スクッチエッグ コンソメスープ 牛乳	ごはん オレンジデニッシュ つくねの照り焼き 味噌汁 牛乳	ごはん ロールパン さつま揚げ 韓国風スープ 牛乳	ランチパック(ツナ) ごはん ブルーチェ 卵スープ 牛乳
	543	587	578	618	563	563	620
	バーベキュー丼 白味噌汁 漬物	ごはん グラタン フライドチキン サラダ	ごはん 魚の照り焼き 肉じゃが 三色和え 赤だし	インドカレー サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん フルコギ風 タコキムチ 塩焼きそば	食育の日(クリスマス) ごはん ローストチキン ナポリタン ミモザサラダ デザート	ごはん 塩バターラーメン 肉団子 サラダ ふりかけ
	1270	1089	1028	987	1311	1096	1066
	ごはん タンドリーチキン スクランブルエッグ 海菜サラダ	ごはん 豚しゃぶ 湯豆腐	ごはん 焼きそば メンチカツ サラダ	ごはん 生姜焼き 餅巾着 胡瓜の酢物	ごはん 鶏天 筑前煮 小松菜の和え物	ごはん すき焼き風煮(うどん・温泉卵) サラダバイキング みかん	ごはん 豚豚 鶏肉の薬味焼き サラダ
総カロリー 夕食			1150	1185	1104	1326	1346
	2963	2775	2791	2709	3200	3005	2735
総カロリー 夕食			きつねうどん	親子丼	ぶっかけうどん	鶏肉の竜田揚げ丼	豚肉の焼肉丼
			12月20日	12月21日	12月22日	12月23日	12月24日
朝食	お茶漬け さんま鰯節煮 牛乳	チョコねじりパン ごはん ハッシュドポテト わかめスープ 牛乳	ごはん ミニメロンパン 八幡巻き 清まし汁 牛乳	ピザトースト ごはん スパゲティサラダ 中華スープ 牛乳	ごはん ホテルブレッド 納豆 温泉卵 赤だし 牛乳	ごはん ロールパン 鯉の塩焼き 味噌汁 牛乳	
	623	559	546	704	544	555	
	かきあげ丼 味噌汁 漬物	ごはん 豚肉のねぎ焼き 土佐煮 もやしの和え物	ごはん サバの味噌煮 揚げ出し豆腐 胡麻和え キムチスープ	ビーフカレー サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん ホイコーロー 中華サラダ ごま団子		
	912	1285	1323	990	1186		
	ごはん 塩鍋 串カツ サラダ	ごはん ミルフィーユカツ(しそチーズ) 大根のそぼろ煮 もろみ和え 味噌汁	ごはん チキン南蛮 白菜のカニカマ和え 切干大根の煮物	ごはん ミネストローネ 鶏肉レモンバジル風味 サラダ	ごはん クリームシチュー ミニピザ サラダ		
総カロリー 夕食			1202	1414	1098	1132	
	2737	3050	3283	2792	2862	555	
総カロリー 夕食			きつねうどん	てりやきバーガー	ぶっかけうどん		