

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
朝食	ごはん	ホットドック	ごはん	ごはん	ごはん	チーズ蒸しパン	
	クロワッサン	ごはん	チヨコマーブルパン	ロールパン	ごはん		
	サバの塩焼き	ホテントサラダ	厚焼き卵	納豆	チキンナゲット		
	白味噌汁	コンソメスープ	豚汁	温泉卵	コーンスープ		
	牛乳	牛乳	牛乳	味噌汁	バナナ		
	562	585	634	557	595		
昼食	ごはん	キーマカレー	ごはん	ごはん	わなかめごはん		
	カツリバーグ	サラダバイキング	白身魚ソース(焼肉ソース)	チキンのホイル焼き	担々麺		
	さつま芋の旨煮	デザート	ビーフンソース	トマトサラダ	焼壳		
	もやしのゆかり和え	牛乳	オクラと豆腐	もやしの雑魚煮	サラダ		
	味噌汁		卵スープ				
	1419	980	1190	1326	990		
夕食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
	肉団子と野菜のスープ	麻婆豆腐	鶏肉のはちみつ焼き	豚肉のマスター焼き	ビーフシチュー		
	チキンナゲット	餃子	きのこのスパゲティー	フライドポテト	カニクリームコロッケ		
	サラダ		コールスロー	大根サラダ	サラダ		
	1039	943	1183	1103	1037		
総カロリー	3020	2508	3007	2986	2622		
夜食		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	12月11日	12月12日
朝食	ごはん	クリームパン	ごはん	ベーコントースト	ごはん	さくわメロンパン	
	ツナマヨ	オレンジデニッシュ	ごはん	ホテルブレッド	ロールパン	ベーコンポテト	
	味噌汁	アンサンブルエッグ	八幡巻き	マカロニサラダ	じゃこ天	スクランブルエッグ	コンソメスープ
	みかん	コンソメスープ	けんちん汁	オニオンスープ	赤だし	清まし汁	牛乳
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	712	682	576	586	616	629	435
昼食	男の親子丼	炊き込みご飯	ごはん	ポークカレー	ごはん	ゆかりごはん	
	漬物	鶏の塩焼き	豚肉と卵の炒め物	サラダバイキング	ミートスパゲティー	豚カルビ	かき玉うどん
	清まし汁	卵豆腐	五目煮	デザート	ミニハンバーグ	ホテルサラダ	たこ焼き
	磯辺和え	オニオンポン酢	牛乳	サラダ	豚汁	サラダ	
	味噌汁			なめらかプリン			
	1236	1196	1407	940	1187	1024	989
夕食	ごはん	郷土料理	ごはん	ごはん	ごはん	特食	ごはん
	八宝菜	焼きカレー	水餃子	さわらの西京焼き	照り焼きチキン	ハンバーグ	ボトフ
	アンブライ	エビ香せフライ	からあげ	たしあん	春雨餅物	ケンタッキー	春巻き
	サラダ	オニオンスープ	サラダ	ふりかけ	大学芋	クラムチャウダー	サラダ
						シーサー・サラダ	クレープ・メロン
	1071	1294		932	1034		1207
総カロリー	3019	3172	1983	2458	2837	1653	2631
夜食	きつねうどん	てりやきバーガー	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13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
朝食	ごはん	サンドイッチ	ごはん	きな粉トースト	ごはん	ごはん	ランチパック(ツナ)
	厚焼き卵	クロワッサン	ごはん	オレンジデニッシュ	ロールパン	ごはん	
	味噌汁	チキンナゲット	ごはん	スコッティエッグ	さつま揚げ	フルーチェ	
	牛乳	パンフキンスープ	牛乳	コンソメスープ	味噌汁	韓国風スープ	卵スープ
		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	543	587	578	618	563	563	620
昼食	バーベキュー丼	ごはん	ごはん	イングカレー	ごはん	食育の日(クリスマス)	ごはん
	白味噌汁	グラタン	魚の照り焼き	サラダバイキング	フルコギ風	塩バーラーメン	
	漬物	フライドチキン	肉じゃが	デザート	タコキムチ	肉団子	
	サラダ		三色和え	牛乳	塩焼きそば	ナポリタン	ふりかけ
			赤だし		ミモザサラダ	デザート	
	1270	1089	1028	987	1311	1096	1066
夕食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	タンドリーチキン	豚しゃぶ	焼きそば	生姜焼き	鶏天	すき焼き風煮(うどん・温泉卵)	酢豚
	スクランブルエッグ	湯豆腐	メンチカツ	餅巾着	筑前煮	サラダバイキング	鶏肉の薑味焼き
	海藻サラダ		サラダ	胡瓜の酢物	小松菜の和え物	みかん	サラダ
	1150	1099	1185	1104	1326	1346	1049
総カロリー	2963	2775	2791	2709	3200	3005	2735
夜食	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	カレーライス	てりやきバーガー
	12月20日	12月21日	12月22日	12月23日	12月24日	12月25日	
朝食	お茶漬け	チヨコねじりパン	ごはん	ピザトースト	ごはん	ごはん	
	さんま鰆節煮	ミニメロンパン	ごはん	ホテルブレッド	ロールパン		
	牛乳	ハッシュドポテト	八幡巻き	スパゲティーサラダ	納豆	鶏の塩焼き	
	ハッシュドポテト	清まし汁	中華スープ	温泉卵	味噌汁	牛乳	
	わなかめスープ	牛乳	牛乳	赤だし			
	623	559	546	704	544	555	
昼食	かきあけ丼	ごはん	ごはん	ビーフカレー	ごはん		
	味噌汁	豚肉のねぎ焼き	サバの味噌煮	サラダバイキング	ホイコーロー		
	漬物	土佐煮	揚げ出し豆腐	デザート	中華サラダ		
	サラダ	もやしの和え物	胡麻和え	牛乳	こま団子		
			キムチスープ				
	912	1285	1323	990	1186		
夕食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん		
	塙鍋	ミルフィーユカツ(しそチーズ)	チキン南蛮	ミネストローネ	クリームシチュー		
	串カツ	大根のそぼろ煮	白菜のカニカマ和え	鶏肉レモンバジル風味	ミニピザ		
	サラダ	もろみ和え	切干大根の煮物	サラダ	サラダ		
		味噌汁					
	1202	1206	1414	1098	1132		
総カロリー	2737	3050	3283	2792	2862	555	
夜食	きつねうどん	てりやきバーガー	ぶっかけうどん				