

献立予定表（12月度）

	日曜日 11月27日	月曜日 11月28日	火曜日 11月29日	水曜日 11月30日	木曜日 12月1日	金曜日 12月2日	土曜日 12月3日
朝食	雑炊 ホワイトブレッド 漬物 さんまかつおぶし煮 牛乳	パン3種 クリームシチュー サラダバイキング 牛乳	ごはん 穀物ロール 温泉卵 サラダバイキング 味噌汁 牛乳	ベーコントースト ごはん フルーチェ 野菜スープ 牛乳	ごはん ロールパン 納豆 漬物 赤だし 牛乳	ごはん 八幡巻き ツナマヨ 味噌汁 フルーツ 牛乳	銀チョコロール ごはん ウィンナー ヨーグルト 春雨スープ 牛乳
	833	572	787	753	650	791	636
	豚キム丼 漬物 味噌汁	ごはん 天ぷら盛り合わせ 天つゆ ほうれん草の卵とじ サラダバイキング	ごはん スープカルポナーラ 肉団子 サラダ	キーマカレー サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん 豚肉と卵の炒め物 ひじき煮 味噌汁	ピラフ エビフライ サラダ コンソメスープ	ごはん とんこつラーメン 餃子 サラダ
	1092	1066	1636	847	1256	886	1177
夕食	ごはん タンドリーチキン 卵豆腐 ごぼうサラダ ふりかけ	ごはん おでん 串カツ サラダ	ごはん 鮭の醤油マヨネーズ焼き ビーフンソテー トマトサラダ かき玉汁	ごはん 水餃子 チキンのレモンバジル焼 サラダ	ごはん 鶏天 炊き合わせ 胡瓜の酢物	ごはん ちゃんこ鍋 牛肉コロッケ サラダ	ごはん すき焼き風 うどん 温泉卵 サラダバイキング
	1189 3114	1477 3115	1076 3499	978 2578	1220 3126	1191 2868	1315 3128
総カロリー							
夕食	きつねうどん 12月4日	親子丼 12月5日	ぶっかけうどん 12月6日	鶏肉の竜田揚げ丼 12月7日	豚肉の焼肉丼 12月8日	カレーライス 12月9日	てりやきバーガー 12月10日
朝食	茶漬け 漬物 フルーツ 牛乳	パン3種 マカロニサラダ チキンナゲット ヨーグルト コンソメスープ 牛乳	ごはん ホワイトブレッド 納豆 漬物 味噌汁 牛乳	シュガートースト ごはん スコッチエッグ コンソメスープ 牛乳	ごはん 食パン 温泉卵 フルーツ 野菜味噌汁 牛乳	モーニングカレー サラダバイキング 牛乳	ホットケーキ ごはん ハッシュドポテト 白菜スープ 牛乳
	639	463	615	626	660	719	799
	バーベキュー丼 漬物 味噌汁	鮭菜めし チキンのピリ辛焼き イカともやしの炒め物 春雨サラダ	ごはん 豚肉の柳川風 ボイル野菜 きのこスパゲッティ	牛すじカレー サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん ヒレカツ サラダ 土佐煮 すまし汁	わかめごはん 鮭のホイル焼き 肉じゃが サラダバイキング 味噌汁	ごはん かきあげうどん 大根の煮物
	1332	1122	1307	999	1380	882	864
	ごはん ポトフ トマトコロッケ サラダ	ごはん 豚肉のハニーマスタード焼き さつま芋の甘煮 味噌汁	ごはん 赤魚の天ぷら 里芋のそぼろ煮 かき玉汁 みかん	ごはん 鶏肉のオニオンソース 枝豆 シーフードマリネ わかめスープ	ごはん 八宝菜 揚げ餃子 サラダ	ごはん グリルチキン レタスの卵炒め ちくわと玉ねぎの酢物 ふりかけ	ごはん ごまみそ鍋 ミニ唐揚げ サラダ
総カロリー							
夕食	きつねうどん 12月11日	てりやきバーガー 12月12日	ぶっかけうどん 12月13日	鶏肉の竜田揚げ丼 12月14日	豚肉の焼肉丼 12月15日	カレーライス 12月16日	てりやきバーガー 12月17日
朝食	ごはん チーズデニッシュ じゃこ天 味噌汁 牛乳	パン3種 ポテトカップグラタン スクランブルエッグ ヨーグルト コンソメスープ 牛乳	ごはん 穀物ロール 納豆 フルーツ 野菜味噌汁 牛乳	コーンマヨトースト ごはん ゆで卵 野菜スープ 牛乳	ごはん ロールパン ビーフシチュー サラダバイキング 牛乳	ごはん つくねの照り焼き さつま揚げ フルーツ キムチスープ 牛乳	チーズ蒸パン ごはん アンパンムエッegg コンソメスープ 牛乳
	685	430	627	818	862	715	557
	牛丼 漬物 すまし汁	ごはん チンジャオロース 中華和え 大学芋	ごはん グラタン フライドチキン サラダ	チキンカレー サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん 魚の照り焼き 鶏じゃが ほうれん草のおかか和え 味噌汁	ごはん 豚肉カルビ 野菜炒め 卵スープ	ごはん ちゃんぽん 焼売 サラダバイキング
	1190	1143	1093	1031	986	1283	1095
夕食	ごはん チキンのにんにく醤油焼き レンコンの炒め物 卵豆腐	たこめし サバの塩焼き 軟骨の唐揚げ 鶏肉の和え物 味噌汁	ごはん 豚肉と豆腐の旨煮 かぼちゃコロッケ サラダ	ごはん ハンバーグ ナポリタン フライドポテト コーンスープ	ごはん ポークチャップ 金平ごぼう タコキムチ	特食	ハヤシライス サラダバイキング デザート
総カロリー							
夕食	きつねうどん 12月18日	親子丼 12月19日	ぶっかけうどん 12月20日	鶏肉の竜田揚げ丼 12月21日	豚肉の焼肉丼 12月22日	カレーライス 12月23日	てりやきバーガー 12月24日
朝食	ごはん ホテルブレッド 八幡巻き すまし汁 牛乳	パン3種 ジャーマンポテト ハムチーズ ヨーグルト 中華スープ 牛乳	ごはん ホワイトブレッド ミニハンバーグ ミネストローネ 牛乳	ホットドック ごはん フルーツポンチ 韓国風スープ 牛乳	ごはん 食パン 納豆 フルーツ 豚汁 牛乳	ごはん 厚焼き卵 鮭の塩焼き フルーツ 味噌汁 牛乳	さくふわメロンパン ごはん チキンナゲット コンソメスープ 牛乳
	714	418	715	880	666	694	561
	親子丼 漬物 味噌汁	食育(クリスマス) ごはん ローストチキン カルポナーラ ミモザサラダ パンプキンスープ チョコレートケーキ	ゆかりごはん サバの味噌煮 豚バラ大根 白菜の和え物 すまし汁	温泉卵カレー サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん 豚のネギ塩焼き がんもの煮物 味噌汁	ごはん 和風唐揚げ 餅巾着 コールスローサラダ	ごはん 肉うどん 磯辺揚げ
	993	1224	1192	1160	1314	1290	931
	ごはん 肉団子と野菜のスープ 肉じゃがコロッケ サラダ	ごはん 豚の生姜焼き 五目煮 味噌汁	ごはん クリームシチュー ミニピザ サラダ	ごはん チキンのトマト焼き もやしの雑魚煮 ポテトサラダ 味噌汁	ごはん 水餃子 肉まん サラダ	ごはん 豚しゃぶ マロニー・白菜 湯豆腐	ごはん 魚の卵あんかけ 肉じゃが オニオンボン酢 ふりかけ
総カロリー							
夕食	きつねうどん 12月25日	てりやきバーガー 12月26日	ぶっかけうどん 12月27日	鶏肉の竜田揚げ丼 12月28日	豚肉の焼肉丼 12月29日	カレーライス 12月30日	てりやきバーガー 12月31日
朝食	ごはん チーズデニッシュ 目玉焼 味噌汁 牛乳	パン3種 スパゲッティサラダ スクランブルエッグ ヨーグルト コンソメスープ 牛乳					
	710	440					
	ホイコーロー丼 漬物 すまし汁	チャーハン ミニラーメン サラダバイキング					
	1105	838					
夕食	ごはん 照り焼きチキン たこ焼き 辛し和え	ごはん 豚肉のおろし煮 茄子とさつま揚げの塩煮 海藻サラダ					
	1018 2833	986 2264					
総カロリー							
夕食	きつねうどん	親子丼					

☆献立について☆

◆朝食

・毎週日曜日・火曜日・木曜日・金曜日は**ご飯の日**！！  
ご飯食に合わせたおかずとなっております。

・毎週月曜日・水曜日・土曜日は**パンの日**！！  
パン食に合わせたおかずとなっております。