

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
	11月27日	11月28日	11月29日	11月30日	12月1日	12月2日	12月3日
朝食	雑炊	パン3種	ごはん	ベーコントースト	ごはん	ごはん	銀チョコロール
	ホワイトブレッド	クリームシチュー	穀物ロール	ごはん	ロールパン	八幡巻き	ごはん
	漬物	サラダバイキング	温泉卵	フレーチェ	納豆	ツナマヨ	ウインナー
	さんまかつおぶし煮	牛乳	サラダバイキング	野菜スープ	漬物	味噌汁	ヨーグルト
	牛乳	味噌汁	牛乳	牛乳	赤だし	フルーツ	春雨スープ
	833	572	787	753	650	791	636
昼食	豚キム丼	ごはん	ごはん	キーマカレー	ごはん	ピラフ	ごはん
	漬物	大ぶら盛り合わせ	スープカルボナーラ	サラダバイキング	豚肉と卵の炒め物	エビフライ	とんこつラーメン
	味噌汁	天つゆ	肉団子	デザート	ひじき煮	サラダ	餃子
	たこれん草の卵とじ	サラダ	牛乳	牛乳	味噌汁	コンソメスープ	サラダ
	1092	1066	1636	847	1256	886	1177
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	おでん	鮭の醤油マヨネーズ焼き	水餃子	鶏天	ちゃんこ鍋	すき焼き風
	卵豆腐	串カツ	ピーフンソテー	チキンのレモンバジル焼	炊き合わせ	牛肉コロッケ	うどん
	ごぼうサラダ	サラダ	トマトサラダ	サラダ	胡瓜の酢物	サラダ	温泉卵
	ふりかけ	かき玉汁					サラダバイキング
	1189	1477	1076	978	1220	1191	1315
総カロリー	3114	3115	3499	2578	3126	2868	3128
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4日	12月5日	12月6日	12月7日	12月8日	12月9日	12月10日
朝食	茶漬け	パン3種	ごはん	シュガートースト	ごはん	モーニングカレー	ホットケーキ
	漬物	マカロニサラダ	ごはん	食パン	サラダバイキング	ごはん	
	フルーツ	チキンナゲット	納豆	スコッチャッピング	温泉卵	牛乳	ハッシュドボート
	牛乳	ヨーグルト	漬物	コンソメスープ	フルーツ	牛乳	白菜スープ
		コンソメスープ	味噌汁	牛乳	野菜味噌汁	牛乳	
	639	463	615	626	660	719	799
昼食	バーベキュー丼	鮭菜めし	ごはん	牛すじカレー	ごはん	わかめごはん	ごはん
	漬物	チキンのピリ辛焼き	豚肉の柳川風	サラダバイキング	ヒレカツ	鮭のホイル焼き	かきあげうどん
	味噌汁	イカともやしの炒め物	ボイル野菜	デザート	サラダ	肉じゃが	大根の煮物
		春雨サラダ	きのこスパゲッティ	牛乳	土佐煮	サラダバイキング	
					すまし汁	味噌汁	
	1332	1122	1307	999	1380	882	864
夕食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	ボトフ	豚肉のハニーマスタード焼き	赤魚の天ぷら	鶏肉のオニオンソース	八宝菜	グリルチキン	ごまみそ鍋
	トマトコロッケ	さつまいの甘煮	里芋のそぼろ煮	枝豆	揚げ餃子	レタス炒め	ミニ唐揚げ
	サラダ	味噌汁	かき玉汁	シーフードマリネ	サラダ	ちくわと玉ねぎの酢物	サラダ
			みかん	わかめスープ		ふりかけ	
	1159	1247	910	1067	1089	1151	1495
総カロリー	3130	2832	2832	2692	3129	2752	3158
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11日	12月12日	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	パン3種	ごはん	コーンマヨトースト	ごはん	ごはん	チーズ蒸パン
	チーズデニッシュ	ポテトカップグラタン	穀物ロール	ごはん	ロールパン	つくねの照り焼き	ごはん
	じゃこ天	スクランブルエッグ	納豆	ゆで卵	ビーフシチュー	さつま揚げ	アンサンブルエッグ
	味噌汁	ヨーグルト	フルーツ	野菜スープ	サラダバイキング	フルーツ	コンソメスープ
	牛乳	コンソメスープ	野菜味噌汁	牛乳	牛乳	キムチスープ	牛乳
		牛乳	牛乳			牛乳	
685	430	627	818	862	715	557	
昼食	牛丼	ごはん	ごはん	チキンカレー	ごはん	ごはん	ごはん
	漬物	チンジャオロース	グラタン	サラダバイキング	魚の照り焼き	豚肉カルビ	ちゃんぽん
	すまし汁	中華和え	フライドチキン	デザート	鶏じやが	野菜炒め	焼売
		大学芋	サラダ	牛乳	ほうれん草のおかか和え	卵スープ	サラダバイキング
					味噌汁		
	1190	1143	1093	1031	986	1283	1095
夕食	ごはん	たこめし	ごはん	ごはん	ごはん	特食	ハヤシライス
	チキンのにんにく醤油焼き	サバの塩焼き	豚肉と豆腐の旨煮	ハンバーグ	ポークチャップ		サラダバイキング
	レンコンの炒め物	軟骨の唐揚げ	かぼちゃコロッケ	ナポリタン	金平ごぼう		デザート
	卵豆腐	鶏肉の和え物	サラダ	フライドポテト	タコキムチ		
		味噌汁		コーンスープ			
	1134	1053	1236	1031	1160	1152	1152
総カロリー	3009	2626	2956	2880	3008	1998	2804
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18日	12月19日	12月20日	12月21日	12月22日	12月23日	12月24日
朝食	ごはん	パン3種	ごはん	ホットドック	ごはん	ごはん	さくふわメロンパン
	ホテルブレッド	ジャーマンポテト	ホワイトブレッド	ごはん	食パン	厚焼き卵	ごはん
	八幡巻き	ハムチーズ	ミニハンバーグ	フルーツポンチ	納豆	鮭の塩焼き	チキンナゲット
	すまし汁	ヨーグルト	ミネストローネ	韓国風スープ	フルーツ	フルーツ	コンソメスープ
	牛乳	中華スープ	牛乳	牛乳	豚汁	味噌汁	牛乳
		牛乳			牛乳		
714	418	715	880	666	694	561	
昼食	親子丼	食育(クリスマス)	ごはん	ゆかりごはん	温泉卵カレー	ごはん	ごはん
	漬物	ローストチキン	ごはん	サバの味噌煮	サラダバイキング	豚のねぎ塩焼き	肉うどん
	味噌汁	カルボナーラ	ごはん	カルボナーラ	デザート	がんもの煮物	磯辺揚げ
		ミモザサラダ	白菜の和え物	牛乳	味噌汁		
		パンプキンスープ	すまし汁				
	993	1224	1192	1160	1314	1290	931
夕食	ごはん	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	豚の生姜焼き	クリームシチュー	チキンのトマト焼き	水餃子	豚しゃぶ	魚の卵あんかけ
	肉じゃがコロッケ	五目煮	ミニピザ	もやしの雑魚煮	肉まん	マロニー・白菜	肉じゃが
	サラダ	味噌汁	サラダ	ポテトサラダ	サラダ	湯豆腐	オニオンポン酢
				味噌汁			ふりかけ
	1065	1114	1224	1180	1115	1224	978
総カロリー	2772	2756	3131	3220	3095	3208	2470
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25日	12月26日	12月27日	12月28日	12月29日	12月30日	12月31日
朝食	ごはん	パン3種					
	チーズデニッシュ	スパゲッティサラダ					
	目玉焼	スクランブルエッグ					
	味噌汁	ヨーグルト					
	牛乳	コンソメスープ					
		牛乳					
710	440						
昼食	ホイコーロー丼	チャーハン					
	漬物	ミニラーメン					
	すまし汁	サラダバイキング					
	1105	838					
夕食	ごはん	ごはん					
	照り焼きチキン	豚肉のおろし煮					
	たこ焼き	茄子ときつま揚げの塩煮					
	辛し和え	海藻サラダ				</td	