

献立予定表（12月度）

	日曜日 11月25日	月曜日 11月26日	火曜日 11月27日	水曜日 11月28日	木曜日 11月29日	金曜日 11月30日	土曜日 12月1日
朝食	バイキング ごはん ミニアメリカンドッグ・ウィンナー だし巻き卵・フライドポテト 味噌汁 フルーツ・牛乳	おにぎり 豚汁 ゼリー 牛乳	ごはん バターロール 納豆 肉まん 味噌汁 牛乳	ビザトースト ごはん フルーツポンチ コンソメスープ 牛乳	ごはん レーズンパン 温泉卵 さつま揚げ 韓国風スープ 牛乳	2色パン ごはん ビーフシチュー ヨーグルト 牛乳	モーニングカレー 食パン 漬物 牛乳
	721	550	694	495	643	680	954
	ビビンバ丼 温泉卵 中華スープ	ごはん ミートスパゲッティ 照り焼きチキン 付け野菜 ジュース	ごはん グラタン フライドチキン わかめスープ	カツカレー サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん 豚ロースの味噌焼き ひじき煮 フルーツ	ごはん 魚の天ぷら 肉じゃが 白菜のおかか和え 味噌汁	ごはん 月見うどん いか天ぷら ふりかけ
	1200	1683	1030	1239	1033	1011	1004
夕食	ごはん 水餃子 チーズつくね 付け野菜	ごはん 鮭のフライ(タルタルソース) レンコンの炒め物 三色和え	ごはん チーズハンバーグ ジャーマンポテト コーンスープ フルーツ	ごはん 鶏塩鍋 かぼちゃコロッケ 付け野菜	ごはん 焼きそば 軟骨の唐揚げ サラダバイキング デザート	ごはん 鶏足 フライドポテト ミモザサラダ 白菜スープ	ごはん グリルチキン 野菜のグラッセ スパゲッティサラダ
	1140	1601	1049	1062	1006	1079	1224
	総カロリー 夜食	3061	3834	2773	2796	2682	3182
	てりやきバーガー 12月2日	カレーライス 12月3日	ぶっかけうどん 12月4日	鶏肉の竜田揚げ丼 12月5日	カツサンド 12月6日	きつねうどん 12月7日	豚肉の焼肉丼 12月8日
朝食	チョコフレーク ごはん スコッチエッグ コンソメスープ 牛乳	ごはん 納豆 温泉卵 豚汁 牛乳	ごはん あんパン ウィンナー 厚焼き卵 味噌汁 牛乳	きな粉トースト ごはん チキンナゲット 中華スープ 牛乳	ごはん バターロール 納豆 鮭の塩焼き 味噌汁 牛乳	チョコねじりパン ごはん クリームシチュー ヨーグルト 牛乳	ごはん バターロール 照り焼きチキン キムチスープ フルーツ 牛乳
	586	560	605	403	603	579	682
昼食	中華丼 漬物 わかめスープ	菜めし 魚の照り焼き ビーフンチー ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	ごはん ブルコギ風 厚揚げの煮物 フルーツ	チーズカレー サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん チキンカツ もやし炒め コールスローサラダ ワンドンスープ	ごはん 豚肉の生姜焼き 餅巾着 海藻サラダ	ごはん ちゃんぽん 小籠包 ふりかけ
	1100	1083	1307	1171	1773	1184	1200
夕食	ごはん ビーフシチュー コーンコロッケ 付け野菜	ごはん 豚ロースの味噌焼き レタスの卵炒め フルーツ	ごはん 鶏天 五目煮 マカロニサラダ	ごはん 麻婆豆腐 春巻き 付け野菜	ごはん すき焼き風 温泉卵 うどん サラダバイキング	郷土料理 愛媛県 焼豚卵飯 せんざんき わかめスープ みかん	ごはん サバのパン粉焼き 里芋の煮物 ナムル 味噌汁
	1073	810	982	1194	1439	1157	2538
	総カロリー 夜食	2759	2453	2894	2768	3815	4420
	てりやきバーガー 12月9日	カレーライス 12月10日	ぶっかけうどん 12月11日	鶏肉の竜田揚げ丼 12月12日	カツサンド 12月13日	きつねうどん 12月14日	豚肉の焼肉丼 12月15日
朝食	ホットケーキ ごはん ベーコンエッグ ポタージュ 牛乳	のり茶漬け サバの塩焼き 漬物 牛乳	ごはん 穀物ロール 納豆 八幡巻き 味噌汁 牛乳	ハンバーガー ごはん ヨーグルト コンソメスープ 牛乳	ごはん バターロール 温泉卵 チーズつくね 味噌汁 牛乳	揚げパン ごはん 具だくさんコーンスープ ヨーグルト 牛乳	ごはん 食パン 目玉焼き フルーツ 味噌汁 牛乳
	547	698	794	563	747	638	641
昼食	豚丼 漬物 味噌汁	ごはん カルボナーラ エビフライ 付け野菜 ジュース	炊き込みご飯 さわらの幽庵焼き 大根のそぼろ煮 味噌汁	ビーフカレー サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん 豚肉のキムチ炒め 高野豆腐の卵とじ フルーツ	オムライス チキンのパン粉焼き 揚げ餃子 わかめスープ	ごはん 塩ラーメン 揚げ餃子 ふりかけ
	1279	1618	1082	1068	1434	1100	1215
夕食	ごはん 鶏肉のコチュジャン焼き ひじき煮 キャベツとツナの和え物	ごはん ハンバーグ ウィンナー フライドポテト コーンスープ	ごはん 和風からあげ 金平ごぼう フルーツ	ごはん ちゃんこ鍋 エビ寄せフライ 付け野菜	ひつまぶし 牛肉コロッケ 付け野菜	ごはん とんかつ さつま芋の甘煮 三色和え	ごはん 豚しゃぶ マロニー・白菜 湯豆腐
	1199	1500	1730	2506	828	1423	1348
	総カロリー 夜食	3025	3816	3606	4137	3009	3204
	てりやきバーガー 12月16日	カレーライス 12月17日	ぶっかけうどん 12月18日	鶏肉の竜田揚げ丼 12月19日	カツサンド 12月20日	きつねうどん 12月21日	豚肉の焼肉丼 12月22日
朝食	ホワイトデニッシュショコラ ごはん アメリカンドッグ コンソメスープ 牛乳	ごはん 納豆 温泉卵 豚汁 牛乳	ごはん クリームパン ウィンナー だし巻き卵 味噌汁 牛乳	シュガートースト ごはん ジャーマンポテト わかめスープ 牛乳	ごはん バターロール 納豆 肉まん 味噌汁 牛乳	ウィンナーパン ごはん ミネストローネ ヨーグルト 牛乳	ごはん バターロール 焼きつくね フルーツ けんちん汁 牛乳
	583	654	634	433	709	665	726
昼食	ホイコーロー丼 漬物 卵スープ	ごはん サバの塩焼き 豚バラ大根 白菜のおかか和え 味噌汁	ごはん 豚肉と卵の炒め物 さつま揚げの煮物 フルーツ	食育 クリスマス カレードリア チキンナゲット コーンスープ クリスマスデザート ジュース	ごはん チンジャオロース 大学芋 中華和え	ごはん 鶏肉のホイル焼き 揚げ出し豆腐 サラダバイキング	ごはん けんちんうどん 磯辺揚げ ふりかけ
	1560	1092	1241	1155	1160	1800	1105
夕食	ごはん カレー鍋 肉じゃがコロッケ 付け野菜	ごはん チキン南蛮 筑前煮 フルーツ	ごはん 煮込みハンバーグ ジャーマンポテト ミモザサラダ	ごはん 生姜鍋 かぼちゃコロッケ 付け野菜	ごはん クリームシチュー ミニピザ 付け野菜	梅ちりめんご飯 サバの竜田揚げ 肉じゃが ササミと胡瓜の和え物 味噌汁	ハヤシライス サラダバイキング デザート
	1223	2230	1484	1013	1243	1095	1110
	総カロリー 夜食	3366	3976	3359	2601	3112	2941
	てりやきバーガー 12月23日	カレーライス 12月24日	ぶっかけうどん 12月25日	鶏肉の竜田揚げ丼 12月26日	カツサンド 12月27日	きつねうどん 12月28日	豚肉の焼肉丼 12月29日
朝食	チョコチップメロンパン ごはん ポテトカップグラタン わかめスープ 牛乳						
	506						
昼食	親子あんかけ丼 漬物 味噌汁						
	1256						
夕食	ごはん ポトフ トマトコロッケ 付け野菜						
	1103						
	総カロリー 夜食	2865	0	0	0	0	0
	てりやきバーガー 12月30日	カレーライス 12月31日	ぶっかけうどん	鶏肉の竜田揚げ丼	カツサンド	きつねうどん	豚肉の焼肉丼
朝食							
昼食							
夕食							
総カロリー 夜食	0	0	0	0	0	0	0