

## 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	12月6日	12月7日
朝食	チョコフレーク ごはん 納豆 アメリカンドッグ フルーツ コーンスープ 牛乳	ごはん レーズンパン 温泉卵 豚汁 ちりめんじやこ 牛乳	ごはん サバの塩焼き ヨーグルト 中華スープ 味噌汁 牛乳	ホットドッグ バターロール 温泉卵 ウインナー 牛乳	ごはん 豚肉と卵の炒め物 大学芋 牛乳	うすまきデニッシュ(チョコレート) 食パン スクランブルエッグ わかれめスープ 牛乳	ごはん 食パン 照り焼きチキン フルーツ 味噌汁 牛乳
	880	814	679	661	650	603	882
昼食	焼き鳥丼 漬物 味噌汁	チャーハン 八宝菜 デザート	ごはん 豚肉カルビ レタスの卵炒め フルーツ	チキンカレー サラダバイキング 牛乳	ごはん 豚肉と卵の炒め物 大学芋 ハムと胡瓜の和え物	ごはん 肉うどん 天ぶら 付け野菜 卵スープ	ごはん 肉うどん 天ぶら 付け野菜 卵スープ
	1173	938	1312	1279	1317	993	1201
夕食	ごはん 豚肉のネギ塩焼き きのこスパゲッティ フルーツ	ごはん 焼きそば 軟骨の唐揚げ サラダバイキング ジュース	ごはん 鶏肉のさっぱり大根 土佐煮 春雨サラダ	ごはん 水餃子 肉じゃがコロッケ 付け野菜	ごはん 和風唐揚げ 高野豆腐の卵とじ フルーツ	わかめごはん サバのかけ焼き 肉じゃが コールスローサラダ 味噌汁	ごはん 豚肉の焼肉ソース炒め 胡瓜のキムチ わらび餅
	1221	972	1159	1164	1302	1084	1352
総カロリー	3274	2724	3150	3104	3269	2680	3435
夜食	12月8日	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日	12月14日
朝食	カレーパン ごはん 納豆 フルーツポンチ ボタージュ 牛乳	ごはん ごはん ごはん 温泉卵 豚汁 ツナマヨ 牛乳	パン2種 ごはん ミネストローネ ヨーグルト 牛乳	小倉トースト 穀物ロール ジャーマンポテト 卵スープ 牛乳	ごはん 2色パン ごはん ミニハンバーグ 中華スープ 味噌汁 牛乳	ごはん バターロール 野菜つくね フルーツ けんちん汁 牛乳	ごはん バターロール 野菜つくね フルーツ けんちん汁 牛乳
	810	845	689	560	761	560	812
昼食	他人丼 漬物 味噌汁	ごはん 鮭のホイル焼き 筑前煮 ほうれん草の和え物 フルーツ	ごはん カルボナーラ チキンのオーブン焼き 付け野菜	ピーフカレー サラダバイキング 牛乳	ごはん チキンカツ 切干大根の煮物 磯辺和え	ごはん チンジャオロース 揚げ餃子 フルーツ	ごはん 醤油ラーメン 焼売 ふりかけ
	1148	1051	1693	1158	1684	958	1204
夕食	ごはん 鶏肉の味噌焼き 金平ごぼう スパゲッティサラダ	ごはん カレー鍋 うどん カルボナーラサラダバイキング デザート	ごはん 煮込みハンバーグ ジャーマンポテト 海藻サラダ みかん	ごはん 鶏塩鍋 つくねチーズ(たれ) 付け野菜	郷土料理 インドネシア料理 ナシゴレン チキンナゲット わかめスープ デザート	ごはん おでん メンチカツ 付け野菜	ごはん 魚の野菜あんかけ 南瓜のそぼろ煮 ミモザサラダ デザート
	1292	1355	1233	1196	1052	1435	983
総カロリー	3250	3251	3615	2914	3497	2953	2999
夜食	きつねうどん	焼豚卵飯	照り焼きバーガー	鶏肉の竜田揚げ丼	ぶっかけうどん	カレーライス	豚肉の焼肉丼
朝食	12月15日	12月16日	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日	12月21日
	ホワイトデニッシュショコラ ごはん 納豆 ベーコンエッグ コーンスープ	ごはん あんパン 温泉卵 豚汁 ちりめんじやこ 牛乳	ごはん パンバーガー <sup>※</sup> バターロール ヨーグルト フルーツ 牛乳	ごはん バターロール 温泉卵 パンブキンスープ 牛乳	ごはん コッペパン(ジャム&マーガリン) ごはん 食パン スコッチャエッグ だし巻き卵 フルーツ 味噌汁 牛乳	ごはん 魚の照り焼き だし巻き卵 鮭の塩焼き 味噌汁 牛乳	ごはん 魚の野菜あんかけ 南瓜のそぼろ煮 ミモザサラダ デザート
	827	738	798	687	865	634	719
昼食	ビビンバ丼 温泉卵 わかめスープ	ごはん 豚肉のキムチ炒め さつま揚げの煮物 フルーツ	ごはん 鶏肉の焼肉ソース ベペロンチーノ 大根キムチ	食育 クリスマス カレードリア フレイドチキン 中華和え	ごはん ブルコギ風 ごま団子 小松菜の胡麻和え	梅ちりめんごはん 魚の照り焼き 肉じゃが 小松菜の胡麻和え 味噌汁	ごはん かき玉うどん かきあげ ぶりかけ
	963	1313	1282	1304	1338	930	1058
夕食	ごはん グリルチキン 白菜のコンソメ煮 枝豆	ごはん クリームシチュー ミニピザ 付け野菜 デザート	ごはん サバの竜田揚げ ミートマカロニ ごぼうサラダ 味噌汁	ごはん チゲ鍋 コーンコロッケ 付け野菜	ごはん からあげ レンコンの炒め物 フルーツ	ごはん 豚しゃぶ マロニー・白菜 湯豆腐	ごはん チキンチャップ ボテトベーコン 白菜とカニカマの和え物 デザート
	1117	1400	1083	1328	1152	1404	1275
総カロリー	2907	3451	3163	3319	3355	2968	3052
夜食	きつねうどん	焼豚卵飯	照り焼きバーガー	鶏肉の竜田揚げ丼	ぶっかけうどん	12月27日	12月28日
朝食	12月22日	12月23日	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日	12月28日
	ホットケーキ ごはん ミートボール 白菜スープ	ごはん 納豆 温泉卵 鮭フレーク 牛乳	ごはん チヨコチップメロンパン ごはん ピーフシチュー ヨーグルト 牛乳				
	768	809	865				
昼食	中華丼 漬物 卵スープ	ごはん トマトスパゲッティ かにクリームコロッケ 付け野菜 ジュース	ごはん ホイコーロー <sup>※</sup> 肉まん フルーツ				
	961	1287	1367				
夕食	ごはん 豚肉の生姜焼き さつま芋の甘煮 フルーツ	ごはん 照り焼きチキン 揚げ出し豆腐 辛し和え	ごはん ハンバーグ ウインナー <sup>※</sup> コーンスープ				
	1233	1278	1286				
総カロリー	2962	3374	3518	0	0	0	0
夜食	12月29日	12月30日	12月31日				
朝食							
昼食							
夕食							
総カロリー	0	0	0	0	0	0	0
夜食							
朝食							
昼食							
夕食							
総カロリー	0	0	0	0	0	0	0
夜食							