

献立予定表（12月度）

	日曜日 12月1日	月曜日 12月2日	火曜日 12月3日	水曜日 12月4日	木曜日 12月5日	金曜日 12月6日	土曜日 12月7日
朝食	チョコフレーク	ごはん	ごはん	ホットドッグ	ごはん	うずまきデニッシュ(チョコレート)	ごはん
	ごはん	納豆	レーズンパン	ごはん	バターロール	ごはん	食パン
	アメリカンドッグ	温泉卵	サバの塩焼き	ヨーグルト	温泉卵	スクランブルエッグ	照り焼きチキン
	フルーツ	豚汁	厚焼き卵	中華スープ	ウィンナー	わかめスープ	フルーツ
	コーンスープ	ちりめんじゃこ	味噌汁	牛乳	味噌汁	牛乳	味噌汁
牛乳		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
880		814	679	661	650	603	882
昼食	焼き鳥丼	チャーハン	ごはん	チキンカレー	ごはん	ごはん	ごはん
	漬物	八宝菜	豚肉カルビ	サラダバイキング	豚肉と卵の炒め物	グラタン	肉うどん
	味噌汁	デザート	レタスの卵炒め	デザート	大学芋	フライドチキン	天ぷら
			フルーツ	牛乳	ハムと胡瓜の和え物	付け野菜	ふりかけ
						卵スープ	
1173		938	1312	1279	1317	993	1201
夕食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	わかめごはん	ごはん
	豚肉のネギ塩焼き	焼きそば	鶏肉のさっぱり大根	水餃子	和風唐揚げ	サバのかば焼き	豚肉の焼肉ソース炒め
	きのこスパゲッティ	軟骨の唐揚げ	土佐煮	肉じゃがコロッケ	肉じゃが	肉じゃが	胡瓜のキムチ
	フルーツ	サラダバイキング	春雨サラダ	付け野菜	フルーツ	コールスローサラダ	わらび餅
		ジュース				味噌汁	
1221		972	1159	1164	1302	1084	1352
総カロリー 夜食		3274	2724	3150	3104	3269	2680
12月8日		12月9日	12月10日	鶏肉の竜田揚げ丼 12月11日	ぶっかけうどん 12月12日	カレーライス 12月13日	豚肉の焼肉丼 12月14日
朝食	カレーパン	ごはん	パン2種	小倉トースト	ごはん	2色パン	ごはん
	ごはん	納豆	ごはん	ごはん	穀物ロール	ごはん	バターロール
	フルーツポンチ	温泉卵	ミネストローネ	ジャーマンポテト	納豆	ミニハンバーグ	野菜つくね
	ポタージュ	豚汁	ヨーグルト	卵スープ	ウィンナー	中華スープ	フルーツ
	牛乳	ツナマヨ	牛乳	牛乳	味噌汁	牛乳	けんちん汁
810		845	689	560	761	560	812
昼食	他人丼	ごはん	ごはん	ビーフカレー	ごはん	ごはん	ごはん
	漬物	鮭のホイル焼き	カルボナーラ	サラダバイキング	チキンカツ	チンジャオロース	醤油ラーメン
	味噌汁	筑前煮	チキンのオープン焼き	デザート	切干大根の煮物	揚げ餃子	焼売
		ほうれん草の和え物	付け野菜	牛乳	磯辺和え	フルーツ	ふりかけ
		フルーツ	ジュース				
1148		1051	1693	1158	1684	958	1204
夕食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	郷土料理 インドネシア料理	ごはん	ごはん
	鶏肉の味噌焼き	カレー鍋	煮込みハンバーグ	鶏塩鍋	ナシゴレン	おでん	魚の野菜あんかけ
	金平ごぼう	うどん	ジャーマンポテト	つくねチーズ(たれ)	チキンナゲット	メンチカツ	南瓜のそぼろ煮
	スパゲッティサラダ	カルボナーラサラダバイキング	海藻サラダ	付け野菜	わかめスープ	付け野菜	ミモザサラダ
		デザート	みかん		デザート		デザート
1292		1355	1233	1196	1052	1435	983
総カロリー 夜食		3250	3251	3615	2914	3497	2953
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
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
朝食	ホワイトデニッシュショコラ	ごはん	ごはん	ハンバーガー	ごはん	コッペパン(ジャム&マーガリン)	ごはん
	ごはん	納豆	あんパン	ごはん	バターロール	ごはん	食パン
	ベーコンエッグ	温泉卵	豚肉と豆腐の旨煮	ヨーグルト	温泉卵	スコッチエッグ	だし巻き卵
	コーンスープ	豚汁	フルーツ	パンパキンスープ	ウィンナー	フルーツ	鮭の塩焼き
	牛乳	ちりめんじゃこ	牛乳	牛乳	味噌汁	中華スープ	味噌汁
827		738	798	687	865	634	719
昼食	ビビンバ丼	ごはん	ごはん	食育 クリスマス	ごはん	梅ちりめんごはん	ごはん
	温泉卵	豚肉のキムチ炒め	鶏肉の焼肉ソース	カレードリア	ブルコギ風	魚の照り焼き	かき玉うどん
	わかめスープ	さつま揚げの煮物	ペペロンチーノ	フライドチキン	ごま団子	肉じゃが	かきあげ
		フルーツ	大根キムチ	カルボナーラサラダ	中華和え	小松菜の胡麻和え	ふりかけ
				わかめスープ		味噌汁	
963		1313	1282	1304	1338	930	1058
夕食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	グリルチキン	クリームシチュー	サバの竜田揚げ	チゲ鍋	からあげ	豚しゃぶ	チキンチャップ
	白菜のコンソメ煮	ミニピザ	ミートマカロニ	コーンコロッケ	レンコンの炒め物	マロニー・白菜	ポテトベーコン
	枝豆	付け野菜	ごぼうサラダ	付け野菜	フルーツ	湯豆腐	白菜とカニカマの和え物
		デザート	味噌汁			デザート	
1117		1400	1083	1328	1152	1404	1275
総カロリー 夜食		2907	3451	3163	3319	3355	2968
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
朝食	ホットケーキ	ごはん	チョコチップメロンパン				
	ごはん	納豆	ごはん				
	ミートボール	温泉卵	ビーフシチュー				
	白菜スープ	鮭フレーク	ヨーグルト				
	牛乳	豚汁	牛乳				
768		809	865				
昼食	中華丼	ごはん	ごはん				
	漬物	トマトスパゲッティ	ホイコーロー				
	卵スープ	かにクリームコロッケ	肉まん				
		付け野菜	フルーツ				
		ジュース					
961		1287	1367				
夕食	ごはん	ごはん	ごはん				
	豚肉の生姜焼き	照り焼きチキン	ハンバーグ				
	さつま芋の甘煮	揚げ出し豆腐	ウィンナー				
	フルーツ	辛し和え	フライドポテト				
			コーンスープ				
1233		1278	1286				
総カロリー 夜食		2962	3374	3518	0	0	0
12月29日		12月30日	12月31日				
朝食							
昼食							
夕食							
0		0	0	0	0	0	0
総カロリー 夜食							
朝食							
昼食							
夕食							
0		0	0	0	0	0	0
総カロリー 夜食							