

# 12月献立表

	日	月	火	水	木 1	金 2	土 3
朝食							
					野菜とマカロニのコンソメ煮 小松菜のガーリックソテー	ちくわと昆布の炒り煮 茄子の吉野煮 しば漬け	ふわとろスクランブルエッグ ひじきのサラダ
昼食							
					あじの漬け焼きごま風味 かぶの煮物 人参と蒸し鶏のサラダ	ポークカレー わかめと玉ねぎのツナサラダ	鶏もも肉の照り焼き ビーフン ほうれん草のお浸し
夕食							
					ホイコーロー しゅうまい 春雨サラダ	ほっけの塩焼き 五目厚焼玉子 キャベツの酢味噌和え	にしんの山椒煮 高野の炊き合わせ みかんなます
合計					エネルギー 454 kcal 蛋白質 30.31 g 脂質 17.56 g 炭水化物 46.80 g 食塩 4.14 g	エネルギー 544 kcal 蛋白質 36.23 g 脂質 27.57 g 炭水化物 42.16 g 食塩 7.15 g	エネルギー 597 kcal 蛋白質 30.36 g 脂質 32.37 g 炭水化物 48.10 g 食塩 3.88 g

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

12月献立表

日 4	月 5	火 6	水 7	木 8	金 9	土 10
						
根菜入りつくね オクラとろろ 青しそきゅうり漬け	鶏肉と野菜のポン酢煮 チーズ入磯辺かまぼこ 大根としその実の漬物	オムレツ 粒マスタード入りポテトサラダ	厚揚げのオレンジチャップ キャベツと青さのナムル 北海道産昆布の佃煮	ウインナーと野菜のカレー煮 おからとツナのサラダ	厚焼玉子 白菜と春雨の煮物 しば漬け	野菜とマカロニのコンソメ煮 ごぼうサラダ
						
赤魚の煮付け さつま芋の甘露煮 カリフラワーと小松菜のお浸し	ちらし寿司 かにかまと玉ねぎのサラダ	にしんの柚子すだちおろし煮 卵の花 ほうれん草のピーナッツ和え	肉団子と白菜のクリーム煮 切干大根とベーコンのスープ煮 根菜サラダ <b>大雪</b>	ソース焼きそば さつま揚げの煮物	あじの塩焼き 豆乳がんもの含め煮 茎わかめのさっぱり和え	親子丼 切干大根の煮物
						
ポークチャップ ほうれん草と玉ねぎのソテー ハム入りマカロニサラダ	天然ぶりの照焼き 豆腐けんちん煮 めかぶの三杯酢和え	一口とんかつ 切り昆布と油揚げの煮物 キャベツとソーセージのフレンチサラダ	牛肉と豆腐の卵とじ さつま芋のそばろ煮 きゅうりの胡麻和え	鶏肉のねぎ塩焼き 人参とわかめの土佐煮 湯葉の和風サラダ	ハンバーグ(チーズソース) ひじき煮 ほうれん草の胡麻和え	さわらの漬け焼き 茄子と厚揚げのそばろ味噌煮 おくらと長芋の和え物
エネルギー 533 kcal 蛋白質 29.29 g 脂質 19.85 g 炭水化物 63.19 g 食塩 6.14 g	エネルギー 504 kcal 蛋白質 29.73 g 脂質 27.86 g 炭水化物 38.36 g 食塩 4.74 g	エネルギー 552 kcal 蛋白質 35.69 g 脂質 29.28 g 炭水化物 41.28 g 食塩 3.88 g	エネルギー 544 kcal 蛋白質 25.14 g 脂質 30.63 g 炭水化物 46.72 g 食塩 5.50 g	エネルギー 793 kcal 蛋白質 36.83 g 脂質 40.54 g 炭水化物 80.00 g 食塩 5.81 g	エネルギー 497 kcal 蛋白質 35.14 g 脂質 28.72 g 炭水化物 28.39 g 食塩 4.35 g	エネルギー 473 kcal 蛋白質 29.24 g 脂質 22.74 g 炭水化物 40.81 g 食塩 5.03 g

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

# 12月献立表

	日 11	月 12	火 13	水 14	木 15	金 16	土 17
朝食							
	高野豆腐の卵とじ 春雨の五目炒め 刻みすぐき	ひじきと枝豆の寄せ揚げ キャベツとコーンのおかかお浸し 大根としその実の漬物	ウインナーと野菜のクリーム煮 3色豆のツナマヨサラダ	肉団子の照焼 人参とわかめの土佐煮 青しそきゅうり漬け	オムレツ 粒マスタード入りポテトサラダ	厚揚げの野菜あんかけ おくらと長芋の和え物 しば漬け	ふわとろスクランブルエッグ マカロニのトマトソース炒め
昼食							
	タラの味噌焼き 里芋あんかけ 小松菜のわさび和え	たまごそば（温） 牛肉とごぼうのしぐれ煮	ワイン風味のデミグラスソースハンバーグ キャベツと薄揚げの煮びたし カリフラワーのマリネ	肉じゃが 彩り卵とじ ほうれん草のピーナッツ和え	いわしの梅煮 豆腐ナゲット きゅうりとわかめの酢の物	マーボー豆腐 クックデリの厚焼き卵 春雨サラダ	<b>国産鶏のから揚げ</b> 煮豆 きゅうりとねぎの塩だれ和え
夕食							
	メンチカツ 白菜のうま煮 レンコンの梅おかかマヨサラダ	えび団子と白菜の中華あん しゅうまい 刻み大根の梅肉和え	鶏肉のすき焼き風 茄子の吉野煮 きゅうりと中華くらげの和え物	白身魚のトマト煮 青菜と海老の炒め物 切干大根のサラダ	チキンステーキ 小松菜と薄揚げの煮びたし スパゲティーサラダ	赤魚の塩焼き ひじき煮 大根と胡麻のポン酢和え	カレーの煮付け 豆腐けんちん煮 カリフラワーといんげんのサラダ
合計	エネルギー 593 kcal 蛋白質 32.64 g 脂質 31.16 g 炭水化物 47.56 g 食塩 5.19 g	エネルギー 636 kcal 蛋白質 26.54 g 脂質 25.45 g 炭水化物 78.01 g 食塩 5.16 g	エネルギー 511 kcal 蛋白質 25.97 g 脂質 27.21 g 炭水化物 43.94 g 食塩 4.08 g	エネルギー 612 kcal 蛋白質 36.10 g 脂質 31.79 g 炭水化物 47.56 g 食塩 6.08 g	エネルギー 690 kcal 蛋白質 52.30 g 脂質 36.57 g 炭水化物 44.08 g 食塩 4.62 g	エネルギー 398 kcal 蛋白質 24.62 g 脂質 18.58 g 炭水化物 31.75 g 食塩 4.99 g	エネルギー 593 kcal 蛋白質 39.30 g 脂質 24.78 g 炭水化物 56.07 g 食塩 4.82 g

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

12月献立表

日 18	月 19	火 20	水 21	木 22	金 23	土 24
厚揚げのオレンジチャップ さつまいもの甘露煮 大根としその実の漬物	にしんの塩蒸し 白菜と春雨の煮物 青しそきゅうり漬け	野菜とマカロニのコンソメ煮 かにかまと玉ねぎのサラダ	ひじきと枝豆の寄せ揚げ 人参しりしり 北海道産昆布の佃煮	ふわとろスクランブルエッグ ハム入りマカロニサラダ	厚焼玉子 里芋とさつまいもの煮物 しば漬け	肉団子のケチャップ煮 チーズと黒胡椒のキャベツサラダ
白身魚の香草焼き なすのソテー キャベツとコーンのおかかお浸し	鶏つくねと大根の煮物 きんぴらごぼう ほうれん草のお浸し	三色丼 人参とピーマンの胡麻和え	さばの味噌煮(白) 炒り豆腐 小松菜のわさび和え	わかめうどん(温) カリフラワーといんげんのサラダ	いわしの山椒煮 小松菜と薄揚げの煮びたし 刻み大根の梅肉和え	クリームコロッケ(かに入り) ほうれん草と玉ねぎのソテー 根菜サラダ <b>クリスマスイブ</b>
豆腐ハンバーグ(おろしあん) チンゲン菜と椎茸の炒め煮 ゆずもずく	たまごてコロッケ 切り昆布と油揚げの煮物 チーズ入磯辺かまぼこ	赤魚のトマトカレー煮 一口コロッケ(チーズ) コーン入りコールスローサラダ	<b>新</b> 牛肉の甘辛 切干大根の煮物 きゅうりとねぎの塩だれ和え	さわらの塩焼き かぼちゃの煮物 ほうれん草の白和え <b>冬至</b>	八宝菜 春雨の五目炒め おからとツナのサラダ	にしんの生姜煮 厚揚げとピーマンの味噌炒め ひじきと大根のサラダ
エネルギー 543 kcal 蛋白質 27.94 g 脂質 29.68 g 炭水化物 48.52 g 食塩 3.78 g	エネルギー 510 kcal 蛋白質 23.79 g 脂質 26.39 g 炭水化物 47.58 g 食塩 3.86 g	エネルギー 490 kcal 蛋白質 24.46 g 脂質 22.96 g 炭水化物 49.52 g 食塩 3.48 g	エネルギー 585 kcal 蛋白質 32.46 g 脂質 40.25 g 炭水化物 31.37 g 食塩 4.87 g	エネルギー 547 kcal 蛋白質 24.94 g 脂質 22.67 g 炭水化物 61.12 g 食塩 4.98 g	エネルギー 557 kcal 蛋白質 42.47 g 脂質 26.28 g 炭水化物 42.54 g 食塩 5.48 g	エネルギー 554 kcal 蛋白質 23.35 g 脂質 33.76 g 炭水化物 42.47 g 食塩 4.18 g
日	月	火	水	木	金	土

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

# 12月献立表

	25	26	27	28	29	30	31
朝食							
	高野豆腐の卵とじ キャベツと青さのナムル 大根としその実の漬物	厚揚げと白菜の豆乳クリーム煮 きんぴらごぼう 北海道産昆布の佃煮	肉団子と小松菜のコンソメあん さつま芋とりんごのコンポート	大根と里芋のそぼろあん ごぼうサラダ 青しそきゅうり漬け	ふわとろスクランブルエッグ 豆とコーンのオーロラソース和え	根菜入りつくね スパゲティーサラダ しば漬け	ウィンナーと野菜のクリーム煮 切干大根のサラダ
昼食							
	鶏肉のマーマレード煮 カリフラワーとブロッコリーのベーコン炒め 粒マスタード入りポテトサラダ <b>クリスマス</b>	ぶりの甘酢あんかけ 切干大根の煮物 湯葉の和風サラダ	豚肉の生姜焼き ひじき煮 春雨サラダ	オムライス キャベツとフィッシュソーセージのサラダ	いわしの生姜煮 柚子味噌大根 オクラとろろ	トマトとチキンのキーマカレー カリフラワーの豆乳クリーム和え	<b>新季</b> 年越しそば（海老入りかき揚げ） 茎わかめのさっぱり和え <b>大晦日</b>
夕食							
	赤魚の西京焼き 卵の花 きゅうりの胡麻和え	マーボー茄子 キャベツと薄揚げの煮びたし わかめと玉ねぎのツナサラダ	白身魚のフライ クックデリのだし巻き卵 ほうれん草の胡麻和え	おろしハンバーグ ビーフン カリフラワーと小松菜のお浸し	肉団子の中華あん はんぺんの磯辺揚げ ひじきのサラダ	かぼちゃのコロッケ 人参しりしり レンコンの梅おかかマヨサラダ	にしんの蒲焼き はんぺんとほうれん草の卵とじ 3色豆のツナマヨサラダ
合計	エネルギー 502 kcal 蛋白質 36.68 g 脂質 26.83 g 炭水化物 34.63 g 食塩 4.39 g	エネルギー 560 kcal 蛋白質 36.44 g 脂質 31.23 g 炭水化物 41.12 g 食塩 3.97 g	エネルギー 545 kcal 蛋白質 31.18 g 脂質 22.45 g 炭水化物 56.05 g 食塩 5.40 g	エネルギー 575 kcal 蛋白質 23.28 g 脂質 31.81 g 炭水化物 54.70 g 食塩 6.46 g	エネルギー 593 kcal 蛋白質 29.05 g 脂質 34.46 g 炭水化物 44.76 g 食塩 4.13 g	エネルギー 576 kcal 蛋白質 16.75 g 脂質 31.95 g 炭水化物 59.51 g 食塩 5.09 g	エネルギー 741 kcal 蛋白質 29.93 g 脂質 34.80 g 炭水化物 81.60 g 食塩 3.92 g

★スープも可 ●吸い物も可 水色セル：季節商品

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。