

月間献立表

ロウゾウ(A)

| 日付 | 12月01日(土) | | 12月02日(日) | | | | |
|--------------------|---|--|--|---|---|--|--|
| 朝 | | ご飯 味噌汁 ベーコンと野菜煮 ゆずみそ 牛乳 | | ご飯 味噌汁 キャベツの煮浸し かつおぶしみそ ジョア | | | |
| 昼 | | 赤飯 味噌汁 あじの蒲焼き風 ほうれん草と長芋のおかかかえ 煮豆(金時) デザート | | 主食選択メニュー もやしのスープ ミートボールのトマトソース煮 カレーレタスサラダ 大根と油揚げの煮物 デザート | | | |
| 夕 | | ご飯 卵とトマトのスープ 豆腐の肉野菜あん マカロニサラダ(ハム) 切干大根とベーコンの炒め煮 | | 麦とろご飯 味噌汁 ほきのネギみそ焼き ぜんまいの煮付け | | | |
| エネルギー 蛋白質 脂質 | | 1491kcal 55.5g 30.1g | | 1414kcal 53.0g 34.1g | | | |
| 日付 | 12月03日(月) | 12月04日(火) | 12月05日(水) | 12月06日(木) | 12月07日(金) | 12月08日(土) | 12月09日(日) |
| 朝 | ご飯 味噌汁 さつま揚げと野菜の煮物のり佃煮 牛乳 | ご飯 味噌汁 煮浸し うめびしお 牛乳 | ご飯 味噌汁 大根とまぐろフレーク煮 たいみそ 牛乳 | ご飯 味噌汁 ウインナーと野菜煮 うめびしお 牛乳 | ご飯 味噌汁 鱈の塩焼き ふりかけ 牛乳 | ご飯 味噌汁 キャベツとツナの炒め煮 ゆずみそ 牛乳 | ご飯 味噌汁 小松菜とつみれの煮浸し うめびしお 牛乳 |
| 昼 | ご飯 味噌汁 卵の袋煮と炊き合わせ ジャーマンポテト エビの辛しマヨネーズ和え デザート | ご飯 味噌汁 かれいの揚げ煮 ひじきのサラダ 大学芋風 デザート | ご飯 味噌汁 もやしのスープ 八宝菜 煮豆(金時) リッパン・サンスウ デザート | ご飯 味噌汁 すまし汁 天ぷら盛り合わせ 厚揚げと若布の煮物 漬物 デザート | ご飯 味噌汁 肉じゃが なすの田楽 卵豆腐 デザート | ご飯 白菜スープ タンドリーチキン ぜんまいの煮付け グリーンサラダ デザート | 主食選択メニュー ポパイスープ 里芋のグラタン ひじきの煮付け 和風サラダ デザート |
| 夕 | ご飯 ポパイスープ 鮭のきのこあんかけ 刻み昆布の煮付け 青しそ和え | ご飯 若布とねぎのスープ キャベツの卵とじ オクラとウインナーの炒め物 きゅうりとかにのミソ和え | ご飯 味噌汁 小松菜と凍り豆腐の辛味炒め 切干大根とベーコンの炒め煮 ゴママヨネーズ和え | ご飯 味噌汁 しそちりめん御飯 味噌汁 おでん 五目ゴマ和え | ご飯 味噌汁 やきそば 一口おにぎり かきたま汁 ピーナツ和え | ご飯 味噌汁 湯豆腐 インゲンとツナの炒め物 漬物 | ご飯 味噌汁 白身魚の変わり蒸し 厚揚げと若布の煮物 しらす卸し |
| エネルギー 蛋白質 脂質 | 1436kcal 59.7g 30.8g | 1463kcal 51.9g 34.8g | 1477kcal 56.2g 33.1g | 1501kcal 50.8g 38.0g | 1428kcal 52.1g 35.5g | 1407kcal 56.8g 31.9g | 1404kcal 59.1g 36.4g |
| 日付 | 12月10日(月) | 12月11日(火) | 12月12日(水) | 12月13日(木) | 12月14日(金) | 12月15日(土) | 12月16日(日) |
| 朝 | ご飯 味噌汁 インゲンと人参の炒め煮 のり佃煮 P 牛乳 | ご飯 味噌汁 ベーコンと野菜煮 鯛みそ ヤクルト | ご飯 味噌汁 さつま揚げと野菜の煮物のり佃煮 うめびしお 牛乳 | ご飯 味噌汁 小松菜とつみれの煮浸し 金山寺みそ 牛乳 | ご飯 味噌汁 だし巻き玉子 うめびしお 牛乳 | ご飯 味噌汁 ベーコンと野菜煮 のり佃煮 飲むヨーグルト | ご飯 味噌汁 白菜とさつま揚げの煮浸し うめびしお 牛乳 |
| 昼 | ご飯 味噌汁 鶏もものさつぱり煮 切干大根の煮付け シーチキンサラダ デザート | ご飯 すまし汁 鯖の味噌煮 インゲンとツナの炒め物 ほうれん草とひじきのゴマ和え デザート | 三色丼 具だくさん汁 野菜の和えもの デザート | ご飯 味噌汁 ヒカド(長崎県) メンチカツ カニカマと山羊のサラダ デザート | カレーライス もやしのスープ 薬味 温野菜サラダ デザート | 赤飯 すまし汁 鱈の照り焼き ほうれん草の梅和え 煮浸し(キャベツ) デザート | 主食選択メニュー 水菜のスープ いわしの磯香フライ ぜんまいの煮付け ささみ青菜のごま和え デザート |
| 夕 | ご飯 味噌汁 ムニエル さつま芋の甘煮 ふりかけ | ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 里芋の甘辛煮 キャベツのゆかり和え | ご飯 味噌汁 カレイの煮付け 酢味噌和え 切干大根とベーコンの炒め煮 | ご飯 味噌汁 和風オムレツ 厚揚げと若布の煮物 小松菜のくるみ和え | きつねうどん 一口おにぎり さといものそぼろ煮 | ご飯 若布とねぎのスープ 豚肉と春雨の中華炒め 刻み昆布とさつま揚げの炒め煮 ゆかり和え | ご飯 味噌汁 豚肉とニラの炒め物 ひじきと大豆の煮物 ピーナツ和え |
| エネルギー 蛋白質 脂質 | 1436kcal 58.6g 30.2g | 1475kcal 50.7g 34.4g | 1434kcal 58.2g 30.4g | 1479kcal 50.3g 38.4g | 1359kcal 50.6g 31.0g | 1462kcal 56.2g 33.2g | 1413kcal 56.7g 39.6g |
| 日付 | 12月17日(月) | 12月18日(火) | 12月19日(水) | 12月20日(木) | 12月21日(金) | 12月22日(土) | 12月23日(日) |
| 朝 | ご飯 味噌汁 大根と木耳の炒め煮 たいみそ 牛乳 | ご飯 味噌汁 白菜のごった煮 ゆずみそ 牛乳 | ご飯 味噌汁 ウインナーとキャベツのソテー かつおぶしみそ 牛乳 | ご飯 味噌汁 竹輪ともやしの煮浸し ふりかけ 野菜ジュース | ご飯 味噌汁 インゲンとツナの炒め物 うめびしお 牛乳 | ご飯 味噌汁 小松菜とつみれの煮浸し 金山寺みそ 牛乳 | ご飯 味噌汁 チンゲン菜としめじの煮浸し 鯛みそ 牛乳 |
| 昼 | ご飯 野菜たっぷり汁 ホキのもろみ焼き 里芋の甘辛煮 ゴママヨネーズ和え デザート | ご飯 味噌汁 豚肉と春雨の中華炒め さつま芋のミルク煮 マカロニサラダ(ハム) デザート | 寿司選択メニュー すまし汁 漬物 デザート | ご飯 味噌汁 白菜スープ 鶏肉のトマトソース煮 ベーコンとなすの煮物 キャベツのゆかり和え デザート | ご飯 コンソメスープ 鶏の唐揚 オクラとウインナーの炒め物 キャベツの帆立のサラダ デザート | ご飯 すまし汁 天ぷら盛り合わせ 大豆とじゃこの炒り煮 漬物 デザート | 主食選択メニュー 具だくさんスープ 白身魚のカレー風味焼き 大根と油揚げの煮物 山路和え デザート |
| 夕 | ご飯 味噌汁 厚揚げと青菜の卵とじ 鯛しぎ ハムサラダ | ご飯 味噌汁 魚の香草焼き 煮豆(白インゲン) もずく酢 | ご飯 味噌汁 豆腐とムキエビの旨煮 かぼちゃのミルク煮 たたききゅうり | ご飯 味噌汁 鱈大根 ほうれん草の煮浸し もやしのナムル | ラーメン 一口おにぎり 白和え | ご飯 餃子スープ ジャーランドウフ 煮奴 | ご飯 味噌汁 ごぼうと豚肉の卵とじ 鮭と小松菜の和え物 漬物 |
| エネルギー 蛋白質 脂質 | 1405kcal 52.3g 32.7g | 1488kcal 54.7g 30.1g | 1440kcal 59.5g 28.4g | 1485kcal 55.9g 35.2g | 1421kcal 50.0g 38.4g | 1474kcal 52.1g 32.3g | 1430kcal 53.6g 39.9g |
| 日付 | 12月24日(月) | 12月25日(火) | 12月26日(水) | 12月27日(木) | 12月28日(金) | 12月29日(土) | 12月30日(日) |
| 朝 | ご飯 味噌汁 ベーコンと野菜煮 のり佃煮 牛乳 | ご飯 味噌汁 きゃべつのおかか煮 うめびしお 牛乳 | ご飯 味噌汁 チンゲン菜と厚揚げの煮物のり佃煮 ゆずみそ りんごジュース | ご飯 味噌汁 白菜と厚揚げの煮浸し ふりかけ 牛乳 | ご飯 味噌汁 小松菜とつみれの煮浸し うめびしお 牛乳 | ご飯 味噌汁 鱈の塩焼き ふりかけ 牛乳 | ご飯 味噌汁 小松菜とつみれの煮浸し うめびしお 牛乳 |
| 昼 | ご飯 かきたま汁 いわしの磯香フライ キャベツの醤油炒め 大根とハムのサラダ デザート | エビピラフ コンソメスープ クリームシチュー仕立て ホワイトサラダ デザート | ご飯 味噌汁 鶏肉のもろみ焼き マカロニサラダ(ハム) キャベツの煮びたし デザート | ご飯 味噌汁 かれいの揚げおろし煮 レバーの煮付け アロコリチース' サラダ デザート | 親子丼 けんちん汁 ポテトサラダ デザート | ハヤシライス 白菜スープ 大根と帆立のサラダ 薬味 デザート | 主食選択メニュー もやしのスープ 豚肉のトマトソース煮 レタスとカニカマのサラダ 煮浸し(キャベツ) デザート |
| 夕 | 里芋の炊き込みご飯 味噌汁 鶏肉の治部煮風 酢味噌和え | ご飯 味噌汁 たらこのくずちポン酢かけ ひじきの煮付け 鶏サラダ | ご飯 具だくさん汁 白身魚の味噌漬焼き じゃが芋と竹輪の炒め煮 かぶの梅肉和え | 五目雑炊 煮物(高野豆腐) いんげんのピーナツ和え | ご飯 味噌汁 あじの蒲焼き風 切干大根とベーコンの炒め煮 キャベツのゆかり和え | ご飯 味噌汁 豆腐の肉みそかけ 漬物 ほうれん草とエビの磯辺和え | ご飯 味噌汁 肉豆腐 ジャーマンポテト 漬物 |
| エネルギー 蛋白質 脂質 | 1424kcal 50.4g 31.6g | 1448kcal 52.9g 31.9g | 1467kcal 52.6g 29.6g | 1433kcal 59.8g 36.0g | 1463kcal 57.2g 31.1g | 1414kcal 55.8g 30.9g | 1405kcal 52.7g 39.9g |
| 日付 | 12月31日(月) | | | | | | |
| 朝 | ご飯 味噌汁 あんかけ五目卵 かつおぶしみそ 牛乳 | | | | | | |
| 昼 | ご飯 味噌汁 チンゲンサイと肉団子の醤油煮 さつま芋の重ね煮 レンコンサラダ デザート | | | | | | |
| 夕 | 年越しそば 一口おにぎり 白菜の梅和え | | | | | | |
| エネルギー 蛋白質 脂質 | 1472kcal 48.5g 37.5g | | | | | | |