

月間献立表

ロウゾウ(A)

日付	12月01日(日)	12月02日(月)	12月03日(火)	12月04日(水)	12月05日(木)	12月06日(金)	12月07日(土)
朝	御飯 オムレツ &具だくさんトマト煮 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 鶏肉の炭火焼き &カリフラワーおほか 【UP↑】ホタージュ 【UP↑】バナヨーグルト	御飯 銀鮭の塩焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	鮭とたまごのお粥 とりつくね &白菜の煮浸し ジョア	御飯 野菜入りスクランブルエッグ &キャベツソテー 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナヨーグルト	御飯 めばるの煮付け &大根と人参の煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 ほっけのみりん焼き &ブロッコリー炒め 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア
昼	◇ミックスフライランチ 御飯 チキンカツ&カニクリームコロッケ 付)キャベツ 人参サラダ デザート クリームスープ	◇野菜たっぷり洋食ランチ 御飯 スパニッシュオムレツ 付)スナップエンドウ マカロニサラダ フルーツ(キウイ) 野菜を食べるスープ	◇下町中華セット チャーハン 油淋鶏 杏仁デザート ワンタンスープ	◇豚肉の味噌炒め定食 御飯 豚肉の味噌炒め かぼちゃの煮物 フルーツ(バナナ) つみれ汁	◇コトコ煮込んだ肉豆腐定食 御飯 赤飯 肉豆腐 なすの田楽 デザート お吸い物(塩ちゃんこ)	◇旅するランチ〜山梨〜 ほうとう 鶏もつ煮 ヨーグルト	◇ミックスフライランチ 御飯 2種盛り〜トマトソースを添えて 付)シャーマンポテ マカロニサラダ フルーツ(オレンジ) けんちん汁
タ	御飯 赤魚のみりん焼き &きんぴらごぼう ブロッコリーの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き &野菜ソテー 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 赤魚の煮付け &里芋の煮物 ツナとブロッコリーのサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 メケの照焼き &いんげん炒め 温泉卵 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の塩麹焼き &切干大根 カリフラワーの梅和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さばの塩焼き &きんぴらごぼう いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜の豚汁	御飯 麻婆なす オクラのおかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁
エネルギー	1588kcal	1612kcal	1623kcal	1600kcal	1661kcal	1587kcal	1591kcal
蛋白質	55.2g	64.5g	64.2g	69.6g	66.9g	61.1g	54.7g
脂質	39.6g	43.4g	48.9g	45.0g	52.8g	50.9g	40.6g
日付	12月08日(日)	12月09日(月)	12月10日(火)	12月11日(水)	12月12日(木)	12月13日(金)	12月14日(土)
朝	御飯 だし巻きたまご &いんげん炒め 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 ぶりの照焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】バナヨーグルト	御飯 鶏肉の炭火焼き &キャベツソテー 【UP↑】コンスープ 【UP↑】プレーンヨーグルト	ホタテとたまごのお粥 さばの塩麹焼き &白菜の煮浸し ジョア	御飯 赤魚の煮付け &大根と人参の煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 とりつくね &菜の花の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナヨーグルト	御飯 だし巻きたまご &いんげんの炒め物 &菜の花の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア
昼	◇ミートローランチ 御飯 ミートローフ 付)スナップエンドウ 豆サラダ デザート(セリー) ハンバーグスープ	◇ヒレかつランチ 御飯 ヒレかつ 付)パスタ かぼちゃのマリネ フルーツ(りんご) 野菜たっぷりスープ	◇サーモンのタルタル焼き定食 主食選択メニュー サーモンのタルタル焼き 付)ブロッコリーソテー ビーンズサラダ デザート(セリー) さつまい	◇鶏のアップルジンジャーランチ 御飯 鶏肉のアップルジンジャー 付)マッシュポテ グリーンサラダ 人参ソース デザート クラムチャウダー	◇お店の本格ビーフカレー ビーフカレー 卵とさつま芋のコロコロサラダ デザート(セリー) 乳酸菌飲料	◇揚げ出し豆腐御膳 御飯 揚げ出し豆腐 春菊のごま味噌和え フルーツ(キウイ) つみれ汁	◇懐かしのコロッケ定食 ゆかり御飯 コロッケ定食 付)キャベツ 鶏もつ煮 フルーツ(バナナ) けんちん汁
タ	御飯 さわら西京焼き &菜の花の煮浸し とろろ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 銀ひらすの煮付け &きんぴらごぼう ツナとブロッコリーのサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 おろし豆腐ハンバーグ 菜の花のお浸し 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 めばるの中華蒸し &いんげんの炒め物 オクラの梅和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き &野菜炒め ブロッコリーの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 メケの照焼き &ひじきの煮物 納豆 【UP↑】夜の豚汁	御飯 鶏肉の焦がし醤油焼き &カリフラワーおほか なます 【UP↑】夜のお味噌汁
エネルギー	1562kcal	1660kcal	1597kcal	1592kcal	1591kcal	1665kcal	1678kcal
蛋白質	61.5g	60.8g	72.7g	67.8g	50.8g	63.2g	57.2g
脂質	36.4g	47.4g	49.1g	40.2g	41.0g	48.9g	45.9g
日付	12月15日(日)	12月16日(月)	12月17日(火)	12月18日(水)	12月19日(木)	12月20日(金)	12月21日(土)
朝	御飯 銀鮭の塩焼き &ブロッコリーの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 鶏肉の照焼き &野菜炒め 【UP↑】5種野菜のお味噌汁 【UP↑】バナヨーグルト	御飯 オムレツ &カリフラワーおほか 【UP↑】ホタージュ ジョア	鮭とたまごのお粥 とりつくね &白菜の煮浸し ジョア	御飯 豆腐ハンバーグ &野菜のトマト煮込み 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 野菜入りスクランブルエッグ &いんげんの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナヨーグルト	御飯 銀鮭の塩焼き &菜の花の煮浸し 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】プレーンヨーグルト
昼	◇あったかポテトグラタンランチ バターライス ホテトグラタン 人参サラダ フルーツ(オレンジ) かぼちゃのスープ	◇かれいの煮付け御膳 御飯 かれいの煮付け 付)ほうれん草 しぎ茄子 デザート(セリー) お吸い物(塩ちゃんこ)	◇ほろほろシチューランチ サトウイッチ クリームシチュー グリーンサラダ デザート	握り寿司 すまし汁 漬物 デザート	◇本格!天津飯ランチ 天津飯 唐揚げ 切干大根のサラダ わかめスープ	◇塩豚汁定食 ゆかり御飯 擬製豆腐 付)大根おろし レバー炒め フルーツ(オレンジ) 塩豚汁	◇チキン南蛮御膳 御飯 チキン南蛮 付)キャベツ マカロニサラダ デザート(セリー) けんちん汁
タ	御飯 さばの味噌煮 &大根と人参の煮物 温泉卵 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚の角煮 &小松菜 とろろ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 あじのみりん焼き &菜の花の煮浸し 納豆 【UP↑】夜の豚汁	御飯 牛焼肉 &野菜ソテー ブロッコリーの和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 銀ひらすの煮付け &白菜の煮浸し ほうれん草のお浸し 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の塩麹焼き &ひじきの煮物 カリフラワーのおかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ほっけのみりん焼き &きんぴらごぼう 卵豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁
エネルギー	1602kcal	1599kcal	1618kcal	1381kcal	1614kcal	1618kcal	1579kcal
蛋白質	65.5g	62.5g	70.4g	58.5g	65.1g	64.3g	64.8g
脂質	44.9g	45.3g	50.4g	26.8g	46.1g	50.7g	39.1g
日付	12月22日(日)	12月23日(月)	12月24日(火)	12月25日(水)	12月26日(木)	12月27日(金)	12月28日(土)
朝	御飯 ぶりの照焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 鶏肉の炭火焼き &菜の花の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナヨーグルト	御飯 だし巻きたまご &いんげんの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	鮭とたまごのお粥 とりつくね &ブロッコリーの炒め物 ジョア	御飯 さばの味噌煮 &白菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナヨーグルト	御飯 銀鮭の塩焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】朝の豚汁 ジョア	御飯 ひき肉と玉葱のオムレツ &具だくさんトマト煮 【UP↑】コンスープ ジョア
昼	◇ミックスフライランチ 御飯 エビフライ&メンチカツ 付)ナポリタン ホテトサラダ フルーツ(りんご) クリームスープ	◇THE定番! ポークカレー カレーライス ひじきと蒸し鶏のサラダ フルーツ(バナナ) 乳酸菌飲料	◇メリークリスマス バターライス クリスマスハンバーグ シーフードマリネ デザート(ミケーキ) ミネストローネ	◇母さんの味! 肉じゃが定食 赤飯 肉じゃが 豆腐のみそ田楽 フルーツ(オレンジ) 野菜を食べるスープ	◇バスターランチ(ミートソース) ビーフソース ビーンズサラダ デザート(セリー) 野菜たっぷりスープ	◇豚肉のねぎ塩炒め定食 御飯 豚肉の葱塩炒め がんもの煮物 フルーツ(キウイ) つみれ汁	◇定番! あじフライランチ 御飯 あじフライ&コロッケ 付)スナップエンドウ ハンバーグ ヨーグルト けんちん汁
タ	御飯 麻婆なす いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 赤魚のあおさおろし煮 ツナとブロッコリーのサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さわらの西京焼き &ほうれん草の煮浸し 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 牛焼肉 &野菜ソテー カリフラワーの梅和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の焦がし醤油焼き &きんぴらごぼう 卵豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 オクラのおかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き &キャベツソテー とろろ 【UP↑】夜のお味噌汁
エネルギー	1581kcal	1574kcal	1652kcal	1581kcal	1665kcal	1643kcal	1653kcal
蛋白質	47.3g	57.0g	69.3g	60.3g	61.6g	63.4g	53.9g
脂質	39.6g	42.0g	48.6g	43.8g	54.5g	57.4g	39.9g
日付	12月29日(日)	12月30日(月)	12月31日(火)				
朝	御飯 銀ひらすの煮付け &里芋の煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 さわらの西京焼き &野菜ソテー 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナヨーグルト	御飯 とりつくね &ブロッコリーソテー 【UP↑】ホタージュ 【UP↑】プレーンヨーグルト				
昼	◇お肉を食べよう! ランチ チャーシュー丼 温卵のせ きゅうりの塩昆布和え フルーツ(りんご) 野菜たっぷりスープ	◇オムライスランチ オムライス 根菜サラダ デザート クラムチャウダー	◇大晦日 御飯 天ぷら盛合わせ 天つゆ 春菊のお浸し フルーツ(バナナ) ミニそば				
タ	御飯 さばの塩麹焼き &ひじきの煮物 ブロッコリーのごま和え 【UP↑】夜の豚汁	御飯 チキンのグリル香味ソース &いんげんの炒め物 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 牛肉のしぐれ煮 &いんげんの炒め物 温泉卵 【UP↑】夜のお味噌汁				
エネルギー	1629kcal	1548kcal	1611kcal				
蛋白質	62.1g	56.7g	65.3g				
脂質	56.9g	42.4g	38.8g				