




# 12月献立表



|     | 11/30   | 1   | 2  | 3  | 4   | 5  | 6   |
|-----|---|---|--|--|---|--|---|
|     | 日   | 月   | 火  | 水  | 木   | 金  | 土   |
| 朝食  | 丸ロールパン(りんごジャム)<br>きのこソテー<br>ヨーグルト<br>牛乳         | ごはん<br>なすとベーコンのソテー<br>マカロニサラダ<br>みそ汁  | はちみつパン<br>海老団子のクリーム煮<br>洋ナシ缶<br>牛乳   | ごはん<br>トマトスパソテー<br>ポテトサラダ<br>みそ汁                                   | 丸ロールパン(いちごジャム)<br>たまごの五目炒め<br>パイ缶<br>牛乳                               | ごはん<br>野菜炒め<br>春雨サラダ<br>みそ汁  | 五目雑炊<br>海老団子の旨煮<br>昆布豆<br>黄桃缶                     |
| 昼食  | ごはん<br>牛肉の柳川風<br>切り干し大根<br>春菊のお浸し<br>みそ汁        | 【お一日】<br>赤飯<br>カレイの照り焼き<br>炊き合わせ<br>ほうれん草とじゃこのお浸し<br>赤だし<br> | 【麺の日】<br>ゆかりごはん<br>焼うどん<br>白菜の甘酢え<br>あんみつ<br> | 選択食 A 467kcal<br>ごはん<br>鯖の塩焼き<br>レンコンのきんぴら<br>ほうれん草の和え物<br>すまし汁    | 選択食 A 611kcal<br>ごはん<br>豚肉のオイスターソース炒め<br>春巻き<br>大根とツナの中華サラダ<br>わかめスープ | 【ハヤシライスの日】<br>ハヤシライス<br>ブロッコリーのサラダ<br>フルーツヨーグルト<br> | ごはん<br>あじのみぞれ煮<br>じゃがいもの煮ころがし<br>もずくの酢の物<br>すまし汁  |
|     |   |   |  | 選択食 B 517kcal<br>ごはん<br>鶏肉のごま風味焼<br>レンコンのきんぴら<br>ほうれん草の和え物<br>すまし汁 | 選択食 B 697kcal<br>ごはん<br>エビマヨ<br>春巻き<br>大根とツナの中華サラダ<br>わかめスープ          |  |   |
| おやつ | 酒まんじゅう  | プチシュークリーム   | 蒸しケーキ(いちご)   | オレンジゼリー(手作り)   | ソフトクレープ(チョコ)  | おかき(きなこ)   | たいやき(あんこ)   |
| 夕食  | ごはん<br>鶏の柚子胡椒焼き<br>さといもの田楽<br>しろなのおかか和え<br>すまし汁 | ごはん<br>えび玉<br>しゅうまい<br>チンゲン菜のナムル<br>中華スープ   | ごはん<br>白身魚のムニエルタルタルソース<br>ジャーマンポテト<br>いんげんのサラダ<br>コンソメスープ  | ごはん<br>湯豆腐<br>里芋の揚げ煮<br>しろなのおかか和え<br>みそ汁                           | ごはん<br>赤魚の蒸し焼き<br>がんもの煮物<br>さつまいもサラダ<br>みそ汁                           | ごはん<br>鶏の山椒焼き<br>小松菜の煮浸し<br>もやしのごま和え<br>みそ汁  | ごはん<br>鶏のくわ焼き<br>かぶのかにあんかけ<br>スナップエンドウのサラダ<br>みそ汁 |
| 日計  | エネルギー 1634kcal                                  | エネルギー 1619kcal  | エネルギー 1267kcal   | エネルギー 1365kcal   | エネルギー 1675kcal  | エネルギー 1417kcal   | エネルギー 1281kcal                                    |



# 12月献立表



|     | 7  | 8  | 9   | 10   | 11   | 12   | 13   |
|-----|--|--|---|--|--|--|--|
|     | 日  | 月  | 火   | 水  | 木  | 金  | 土  |
| 朝食  | 丸ロールパン(りんごジャム)<br>ツナの炒りたまご<br>ヨーグルト<br>牛乳        | ごはん<br>アスパラのソテー<br>スパゲティサラダ<br>みそ汁   | 北海道ミルク<br>海老と野菜のソテー<br>みかん缶<br>牛乳                             | ごはん<br>スクランブルエッグ<br>ブロッコリーのサラダ<br>みそ汁  | 丸ロールパン(いちごジャム)<br>肉団子の照り焼き<br>白桃缶<br>牛乳                      | ごはん<br>いんげんのソテー<br>ごぼうサラダ<br>みそ汁   | かに雑炊<br>高野豆腐の卵とじ<br>うぐいす豆<br>りんご缶                  |
| 昼食  | ごはん<br>煮込みハンバーグ<br>もやしのソテー<br>カラフルサラダ<br>コンソメスープ | 【郷土料理の日】<br>深川飯<br>赤魚の西京焼き<br>ほうれん草のおひたし<br>フルーツ缶<br>すまし汁<br> | 選択食A 518kcal<br>ごはん<br>とんかつ(おろし醤油)<br>温奴<br>きゅうりの土佐和え<br>すまし汁 | 【麺の日】<br>ゆかりごはん<br>肉うどん<br>さといものみそ煮<br>フルーツ<br> | 選択食A 431kcal<br>ごはん<br>アジのパン粉焼き<br>かにしゅうまい<br>春雨サラダ<br>中華スープ | 【散らし寿司の日】<br>ちらしずし<br>茶碗蒸し<br>菜の花のかか和え<br>赤だし<br> | ごはん<br>鯖の生姜煮<br>ひじきの煮物<br>小松菜とえのきのお浸し<br>みそ汁       |
|     |  |  | 選択食B 424kcal<br>ごはん<br>ほっけの山椒焼き<br>温奴<br>きゅうりの土佐和え<br>すまし汁    |  | 選択食B 615kcal<br>ごはん<br>チンジャオロース<br>かにしゅうまい<br>春雨サラダ<br>中華スープ |  |  |
| おやつ | ココアワッフル  | 紫芋まんじゅう  | パイナップルゼリー(手作り)  | どら焼き(加ト)   | いちごブチケーキ   | おかき(うすしお)  | 蒸しまんじゅう(抹茶)  |
| 夕食  | ごはん<br>豚肉のねぎ塩焼き<br>小松菜と揚げの煮浸し<br>かぼちゃサラダ<br>みそ汁  | ごはん<br>筑前煮<br>なすの味噌炒め<br>とろろ<br>みそ汁  | ごはん<br>白身魚のチーズ焼き<br>さつまいものレモン煮<br>カリフラワーのサラダ<br>コンソメスープ       | ごはん<br>豚肉の焼肉風炒め<br>カリフラワーの炒め物<br>菜の花の辛子和え<br>みそ汁   | ごはん<br>鶏肉の塩だれ炒め<br>かぼちゃの煮物<br>オクラの酢の物<br>すまし汁                | ごはん<br>さわらの照り焼き<br>がんも煮<br>白菜の塩昆布和え<br>みそ汁   | ごはん<br>スパニッシュオムレツ<br>なすのトマト煮<br>マカロニサラダ<br>コンソメスープ |
| 日計  | エネルギー 1454kcal                                   | エネルギー 1431kcal   | エネルギー 1417kcal  | エネルギー 1445kcal   | エネルギー 1572kcal   | エネルギー 1260kcal   | エネルギー 1496kcal                                     |



# 12月献立表



|     | 14   | 15  | 16   | 17  | 18  | 19   | 20  |
|-----|--|---|--|---|---|--|---|
|     | 日  | 月   | 火  | 水   | 木   | 金  | 土   |
| 朝食  | 丸ロールパン(りんごジャム)<br>スパソテー<br>ヨーグルト<br>牛乳               | ごはん<br>スクランブルエッグ<br>マカロニサラダ<br>みそ汁  | ミニショコラツイスト<br>ミートボールのケチャップ煮<br>パイ缶<br>牛乳   | ごはん<br>ピーマンのソテー<br>パンプキンサラダ<br>みそ汁  | 丸ロールパン(いちごジャム)<br>ツナとほうれん草のソテー<br>洋ナシ缶<br>牛乳  | ごはん<br>ビーフソテー<br>ごぼうサラダ<br>みそ汁   | 野菜雑炊<br>がんもの煮物<br>五目豆<br>黄桃缶  |
| 昼食  | ごはん<br>白身魚のごま焼き<br>さつまいもの田舎煮<br>なめこのおろし和え<br>みそ汁     | 【松花堂弁当の日】<br>きのこの炊き込みごはん<br>鮭の塩こうじ焼き<br>厚焼き玉子<br>キウイフルーツ<br>すまし汁<br> | 選択食A 454kcal<br>ごはん<br>赤魚の野菜あんかけ<br>切干大根<br>春菊の和え物<br>すまし汁<br><br>選択食B 462kcal<br>ごはん<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>切干大根<br>春菊の和え物<br>すまし汁 | 【カレーライスの日】<br>きのこカレーライス<br>ブロッコリーの和風サラダ<br>フルーツヨーグルト<br> | 【麺の日】<br>パン<br>ナポリタン<br>グリーンサラダ<br>フルーツ<br>コンソメスープ<br> | 選択食A 429kcal<br>ごはん<br>さわらの西京焼き<br>ひじき煮<br>小松菜のかにかま和え<br>すまし汁<br><br>選択食B 455kcal<br>ごはん<br>コロッケ<br>ひじき煮<br>小松菜のかにかま和え<br>すまし汁 | 【丼の日】<br>豚丼<br>ピーマンのおかか炒め<br>大根のゆかり和え<br>みそ汁<br> |
| おやつ | ミニ野菜カステラ   | フルーチェ(ピーチ)  | ドーナツ   | どら焼き(抹茶)  | 蒸しまんじゅう(黒糖)   | おかき(のりしお)  | たいやきクリーム  |
| 夕食  | ごはん<br>豚肉のトマト煮<br>ツナといんげんのソテー<br>アスパラのサラダ<br>コンソメスープ | ごはん<br>鶏肉の香味焼き<br>里芋の煮物<br>小松菜の辛子和え<br>みそ汁  | ごはん<br>麻婆豆腐<br>大学芋<br>青梗菜のナムル<br>中華スープ   | ごはん<br>ひじき入り具沢山玉子焼き<br>もやしの炒めもの<br>ほうれん草の胡麻和え<br>みそ汁  | ごはん<br>鶏肉のマヨネーズ焼き<br>れんこんの昆布煮<br>白菜のゆず和え<br>みそ汁   | ごはん<br>豚バラ大根<br>高野の煮物<br>キャベツの酢の物<br>みそ汁   | ごはん<br>赤魚の照り煮<br>厚揚げの味噌炒め<br>しろなとえのきのお浸し<br>すまし汁  |
| 日計  | エネルギー 1571kcal                                       | エネルギー 1385kcal  | エネルギー 1353kcal   | エネルギー 1602kcal  | エネルギー 1337kcal  | エネルギー 1469kcal   | エネルギー 1408kcal  |



# 12月献立表



|     | 2 1  | 2 2  | 2 3   | 2 4   | 2 5  | 2 6   | 2 7   |
|-----|--|--|---|---|--|---|---|
|     | 日  | 月  | 火   | 水   | 木  | 金   | 土   |
| 朝食  | 丸ロールパン(りんごジャム)<br>きのこソテー<br>ヨーグルト<br>牛乳            | ごはん<br>アスパラのソテー<br>タマゴサラダ<br>みそ汁   | 北海道ミルク<br>海老団子の旨煮<br>白桃缶<br>牛乳  | ごはん<br>オムレツ<br>アスパラのサラダ<br>みそ汁  | 丸ロールパン(いちごジャム)<br>野菜炒め<br>みかん缶<br>牛乳   | ごはん<br>ツナの炒りたまご<br>スパゲティサラダ<br>みそ汁  | 鮭雑炊<br>肉団子の甘酢<br>金時豆<br>りんご缶  |
| 昼食  | ごはん<br>ほっけの幽庵焼き<br>なすの味噌炒め<br>菜の花のお浸し<br>すまし汁      | 【冬至】<br>ごはん<br>鶏肉のゆず焼き<br>南瓜のいとこ煮<br>白菜の塩昆布和え<br>すまし汁<br> | 選択食A 451kcal<br>ごはん<br>赤魚のみぞれ煮<br>切干大根<br>ほうれん草の白和え<br>みそ汁<br>選択食B 539kcal<br>ごはん<br>鶏肉のピカタ<br>切干大根<br>ほうれん草の白和え<br>みそ汁 | 【クリスマスイブ】<br>ピラフ<br>星のコロッケ<br>グリーンサラダ<br>コンソメスープ<br> | 【クリスマス】<br>ごはん<br>鶏の洋風照り焼き<br>ポテトサラダ<br>オレンジ<br>コンソメスープ<br> | 選択食A 658kcal<br>ごはん<br>肉じゃが<br>かぶのくず煮<br>和風コールスローサラダ<br>みそ汁<br>選択食B 478kcal<br>ごはん<br>さわらのチーズ焼き<br>かぶのくず煮<br>和風コールスローサラダ<br>みそ汁 | 【麺の日】<br>菜めし<br>醤油ラーメン<br>焼き餃子<br>杏仁豆腐<br> |
| おやつ | チョコまんじゅう   | ゆずまんじゅう  | おかしなバナナ   | プリン(手作り)  | 【面前】<br>クリスマスケーキ<br>(2種から選べます)   | 【バラエティおやつ】  | クリームコンフェ  |
| 夕食  | ごはん<br>お好み風卵焼き<br>ピーマンとベーコンのソテー<br>もやしの磯辺和え<br>みそ汁 | ごはん<br>ポークチャップ<br>ブロッコリーのソテー<br>マカロニサラダ<br>コンソメスープ   | ごはん<br>肉団子の甘酢あんかけ<br>厚焼き玉子<br>チンゲン菜のザーサイ和え<br>中華スープ   | ごはん<br>たらのレモン蒸し<br>小松菜と油揚げの煮浸し<br>ひじきサラダ<br>すまし汁  | ごはん<br>牛肉の炒め物<br>ふろふき大根<br>春菊のお浸し<br>すまし汁  | ごはん<br>鶏のパン粉焼き<br>大豆の五目煮<br>いんげんの辛子和え<br>みそ汁  | ごはん<br>鯖のごま焼き<br>竹輪の甘辛煮<br>しろなのわさび和え<br>みそ汁   |
| 日計  | エネルギー 1475kcal                                     | エネルギー 1569kcal   | エネルギー 1635kcal  | エネルギー 1387kcal  | エネルギー 1676kcal   | エネルギー 1557kcal  | エネルギー 1545kcal  |



# 1 2 月献立表



|     | 2 8  | 2 9   | 3 0  | 3 1  |  |  |  |
|-----|--|---|--|--|--|--|--|
|     | 日  | 月   | 火  | 水  |  |  |  |
| 朝食  | 丸ロールパン(りんごジャム)<br>ほうれん草としめじのソテー<br>ヨーグルト<br>牛乳           | ごはん<br>肉団子のコンソメ煮<br>マカロニサラダ<br>みそ汁                      | 抹茶ツイスト<br>ツナといんげんのソテー<br>洋ナシ缶<br>牛乳                  | ごはん<br>ピーマンとベーコンのソテー<br>パンプキンサラダ<br>みそ汁  |  |  |  |
| 昼食  | ごはん<br>鶏肉の西京焼き<br>揚げ出し豆腐<br>もやしのごま醤油和え<br>すまし汁           | ごはん<br>鯖の揚げ煮<br>冬瓜のカニあんかけ<br>はくさいのなめたけ和え<br>みそ汁         | ごはん<br>豆腐ハンバーグ<br>大根の土佐煮<br>しろ菜の和え物<br>みそ汁           | 【井の日】<br>牛丼<br>高野豆腐の卵とじ<br>胡瓜と大根の浅漬け<br>みそ汁<br> |  |  |  |
| おやつ | 蒸しまんじゅう(白)   | いちごゼリー(手作り)   | チョコバームクーヘン   | どら焼き(こしあん)   |  |  |  |
| 夕食  | ごはん<br>ロールキャベツのトマトソース<br>カリフラワーのソテー<br>春雨の酢の物<br>コンソメスープ | ごはん<br>鶏のレモンバター焼き<br>ジャーマンポテト<br>ブロッコリーのマヨネーズ和え<br>すまし汁 | ごはん<br>豚肉とキャベツの四川炒め<br>さつまいもの甘煮<br>こまつなのナムル<br>中華スープ | ゆかりごはん<br>年越しそば<br>ほうれん草の白和え<br>みかん           |  |  |  |
| 日計  | エネルギー 1553kcal   | エネルギー 1611kcal  | エネルギー 1571kcal                                       | エネルギー 1599kcal   |  |  |  |

