

12月献立表



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



材料の仕入れ状況により献立変更することがございます

12月献立表



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



材料の仕入れ状況により献立変更することがございます

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) スパソティー ヨーグルト 牛乳	ごはん スクランブルエッグ マカロニサラダ みそ汁	ミニショコラツイスト ミートボールのケチャップ煮 パイン缶 牛乳	ごはん ピーマンのソテー ^{パン} パンキンサラダ みそ汁	丸ロールパン(いちごジャム) ツナとほうれん草のソテー ^{洋ナシ缶} 牛乳	ごはん ビーフンソテー ^{ごぼう} ごぼうサラダ みそ汁	野菜雑炊 がんもの煮物 五目豆 黄桃缶	
昼食	ごはん 白身魚のごま焼き さつまいもの田舎煮 なめこのおろし和え みそ汁	【松花堂弁当の日】 きのこの炊き込みごはん 鮭の塩こうじ焼き 厚焼き玉子 キウイフルーツ すまし汁	選択食A 454kcal ごはん 赤魚の野菜あんかけ 切干大根 春菊の和え物 すまし汁	選択食B 462kcal ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 切干大根 春菊の和え物 すまし汁			選択食A 429kcal ごはん さわらの西京焼き ひじき煮 小松菜のかにかま和え すまし汁	【弁の日】 豚丼 ピーマンのおかか炒め 大根のゆかり和え みそ汁
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 豚肉のトマト煮 ツナといんげんのソテー ^{アスパラ} アスパラのサラダ コンソメスープ	ごはん 鶏肉の香味焼き 里芋の煮物 小松菜の辛子和え みそ汁	ごはん 麻婆豆腐 大学芋 青梗菜のナムル 中華スープ	ごはん ひじき入り具沢山玉子焼き もやしの炒めもの ほうれん草の胡麻和え みそ汁	ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き れんこんの昆布煮 白菜のゆず和え みそ汁	ごはん 豚バラ大根 高野の煮物 キャベツの酢の物 みそ汁	ごはん 赤魚の照り煮 厚揚げの味噌炒め しろなどえのきのお浸し 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	



材料の仕入れ状況により献立変更することがございます

12月献立表



	21	22	23	24	25	26	27
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	丸ロールパン(りんごジャム) きのこソテー ヨーグルト 牛乳	ごはん アスパラのソテー タマゴサラダ みそ汁	北海道ミルク 海老団子の旨煮 白桃缶 牛乳	ごはん オムレツ アスパラのサラダ みそ汁	丸ロールパン(いちごジャム) 野菜炒め みかん缶 牛乳	ごはん ツナの炒りたまご スペゲティサラダ みそ汁	鮭雑炊 肉団子の甘酢 金時豆 りんご缶
昼食	ごはん ほっけの幽庵焼き なすの味噌炒め 菜の花のお浸し すまし汁	【冬至】 ごはん 鶏肉のゆず焼き 南瓜のいとこ煮 白菜の塩昆布和え すまし汁	選択食A 451kcal ごはん 赤魚のみぞれ煮 切干大根 ほうれん草の白和え みそ汁	【クリスマスイブ】 ピラフ 星のコロッケ グリーンサラダ コーンスープ	【クリスマス】 ごはん 鶏の洋風照り焼き ポテトサラダ オレンジ コンソメスープ	選択食A 658kcal ごはん 肉じゃが かぶのくず煮 和風コールスローサラダ みそ汁 みそ汁	【麺の日】 菜めし 醤油ラーメン 焼き餃子 杏仁豆腐
			選択食B 539kcal ごはん 鶏肉のピカタ 切干大根 ほうれん草の白和え みそ汁	 MERRY CHRISTMAS		選択食B 478kcal ごはん さわらのチーズ焼き かぶのくず煮 和風コールスローサラダ みそ汁	
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】 クリスマスケーキ (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 お好み風卵焼き ピーマンとベーコンのソテー もやしの磯辺和え みそ汁	ごはん ポークチャップ ブロッコリーのソテー マカロニサラダ コンソメスープ	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 厚焼き玉子 チンゲン菜のザーサイ和え 中華スープ	ごはん たらのレモン蒸し 小松菜と油揚げの煮浸し ひじきサラダ すまし汁	ごはん 牛肉の炒め物 ふろふき大根 春菊のお浸し すまし汁	ごはん 鶏のパン粉焼き 大豆の五目煮 いんげんの辛子和え みそ汁	ごはん 鯖のごま焼き 竹輪の甘辛煮 しろなのわさび和え 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



材料の仕入れ状況により献立変更することがございます

12月献立表



	28	29	30	31			
	日	月	火	水			
朝食	丸ロールパン(りんごジャム) ほうれん草としめじのソテー ヨーグルト 牛乳	ごはん 肉団子のコンソメ煮 マカロニサラダ みそ汁	抹茶ツイスト ツナといんげんのソテー 洋ナシ缶 牛乳	ごはん ピーマンとベーコンのソテー パンプキンサラダ みそ汁			
昼食	ごはん 鶏肉の西京焼き 揚げ出し豆腐 もやしのごま醤油和え すまし汁	ごはん 鰯の揚げ煮 冬瓜のカニあんかけ はくさいのなめたけ和え みそ汁	ごはん 豆腐ハンバーグ 大根の土佐煮 しろ菜の和え物 みそ汁	【丼の日】 牛丼 高野豆腐の卵とじ 胡瓜と大根の浅漬け みそ汁 			
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 ロールキャベツのトマトソース カリフラワーのソテー 春雨の酢の物 コンソメスープ	ごはん 鶏のレモンバター焼き ジャーマンポテト ブロッコリーのマヨネーズ和え すまし汁	ごはん 豚肉とキャベツの四川炒め さつまいもの甘煮 こまつなのナムル 中華スープ	ゆかりごはん 年越しそば ほうれん草の白和え 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			



材料の仕入れ状況により献立変更することがございます