

12月の献立表

日付	12/1(木)	12/2(金)	12/3(土)	12/4(日)	12/5(月)	12/6(火)	12/7(水)	12/8(木)	12/9(金)	12/10(土)	12/11(日)	12/12(月)	12/13(火)	12/14(水)	12/15(木)	12/16(金)	
昼食	創立記念日	米飯	他人丼	米飯	米飯	米飯	米飯	ゆかり御飯	米飯	米飯		米飯	カレーライス	米飯	米飯	米飯	
	赤飯	ささみカツ	ひじき煮	タラの磯焼き	サケフライ	白身魚フライのタルソース	ビーフシチュー	きつねうどん	サバの塩焼き	焼き鮭	<お楽しみ>	白身魚フライ	コロッケ	アジの香味焼き	煮魚	肉団子の甘辛煮	
	ブリの照り焼き	大根の味噌煮	おさつサラダ	肉団子	鶏と根菜の甘味噌煮	ポトフ	コロッケ	肉じゃが	コロッケ	ハンバーグ		麻婆豆腐	フルーツヨーグルト	ロールキャベツ	チキンカツ	焼きビーフン	
	小田巻蒸し	インゲンのマヨネーズ和え	味噌汁	オムレツ	炒り卵	ほうれん草の胡麻和え	野菜サラダ	インゲンの菜種和え	卵焼き	炒り卵		青梗菜の中華ドレッシング	漬物	炒り卵	卵とじ	小松菜の中華あえ	
	甘酢あえ	ミネストローネ	漬物	金時豆	うずら豆煮	味噌汁	漬物	漬物	うずら豆煮	昆布豆煮		味噌汁		昆布豆煮	白花豆煮	味噌汁	
	清汁	漬物	フルーツ	南瓜煮	冬瓜のかにあん	漬物	フルーツ	フルーツ	切干大根煮	高菜スパゲティ		漬物		大根の炒り煮	ナポリタン	漬物	
	フルーツ	フルーツ		小松菜の辛子和え	青梗菜のお浸し	フルーツ			オクラの梅和え	インゲンのごまあえ		フルーツ		青梗菜のごまあえ	ブロッコリーのサラダ	フルーツ	
				マカロニサラダ	もやしのごまあえ				カリフラワーのサラダ	カリフラワーのサラダ				おさつサラダ	もやしのおかつ	辛子醤油和え	
				豚汁	清汁				味噌汁	コンソメスープ				味噌汁	コンソメスープ		
				漬物	漬物				漬物	漬物				漬物	漬物		
おやつ	紅白まんじゅう	黒糖ゼリー	おまんじゅう	あん蒸しケーキ	コーヒーゼリー	マーマレードケーキ	たいやき	チョコゼリー	抹茶ケーキ	水ようかん		ホットケーキ	レーズンケーキ	黒糖ゼリー	ジャムケーキ	小豆ゼリー	
栄養量	エネルギー	625 kcal	613 kcal	608 kcal	609 kcal	605 kcal	609 kcal	605 kcal	638 kcal	625 kcal	603 kcal	kcal	618 kcal	631 kcal	618 kcal	616 kcal	624 kcal
	たんぱく質	27.7 g	24.9 g	19.8 g	21.4 g	22.8 g	23 g	18.3 g	25 g	20.9 g	26.6 g	g	21.2 g	16.7 g	23.2 g	25.4 g	19.3 g
	塩分	5.2 g	6.2 g	6.7 g	6.5 g	6.6 g	6.5 g	6.4 g	3.8 g	8.1 g	7.7 g	g	58 g	4.8 g	8 g	5.1 g	7.1 g
	食物繊維	2.4 g	2.9 g	2.2 g	3.8 g	1.9 g	4.1 g	3.1 g	3.3 g	2.6 g	2.6 g	g	4.3 g	2.3 g	2.8 g	3 g	4.1 g

日付	12/17(土)	12/18(日)	12/19(月)	12/20(火)	12/21(水)	12/22(木)	12/23(金)	12/24(土)	12/25(日)	12/26(月)	12/27(火)	12/28(水)	12/29(木)	12/30(金)	12/31(土)	
昼食	米飯	米飯	米飯	<行事>	親子丼	米飯	米飯	米飯	ゆかりごはん	米飯	米飯	米飯	米飯	カレーライス	<大晦日>	
	タラの山椒煮	焼肉ピビンバ	シラの味噌煮	チキンライス	冬至 南瓜	フライの盛り合わせ	タラのマヨネーズ焼き	ササミカツ	肉うどん	アジフライ	エビカツ	サバの味噌煮	スタミナ炒め	オムレツ	米飯	
	大根とがんと煮	なすと厚揚げの煮物	トンカツ	エビフライ	チンゲン菜のごまあえ	根菜の炒め煮	コロッケ	大豆と野菜のクリーム煮	五目豆煮	南瓜のいとこ煮	豆腐ハンバーグ	コロッケ	大学芋風	海藻サラダ	すき煮	
	小松菜の和え物	中華サラダ	炒り卵	モミの木ハンバーグ	味噌汁	野菜サラダ	炒り卵	野菜サラダ	もやしの甘酢和え	小松菜のお浸し	オムレツ	卵焼き	春雨の中華和え	漬物	小松菜のわさび和え	
	清汁	わかめスープ	金時豆煮	法蓮草ソテー	漬物	味噌汁	蒸し豆腐の生姜あん	味噌汁	漬物	豚汁	うずら豆煮	がんと煮	わかめスープ	フルーツ	年越しそば	
	漬物	漬物	ツナスパゲティ	マカロニサラダ	フルーツ	漬物	大根のスープ煮	漬物	フルーツ	漬物	ナポリタン	ビーフン炒め	漬物		漬物	
	フルーツ	フルーツ	法蓮草のお浸し	かきたまスープ		フルーツ	ブロッコリーサラダ	フルーツ		フルーツ	漬物	ナポリタン	マカロニサラダ	フルーツ		フルーツ
			コールスローサラダ	フルーツ			もやしのおかか和え					春菊の辛子醤油和え	しる菜のごまあえ			
			清汁				味噌汁					味噌汁	清汁			
			漬物				漬物					漬物	漬物			
おやつ	ココアケーキ	セレクト	杏仁豆腐	クリスマスケーキ	水ようかん	黒糖ケーキ	おまんじゅう	紅茶ゼリー	小豆ゼリー	紅茶ケーキ	ミルクゼリー	おぜんざい	コーヒーケーキ	抹茶ゼリー	フルーツケーキ	
栄養量	エネルギー	615 kcal	618 kcal	614 kcal	682 kcal	608 kcal	605 kcal	620 kcal	619 kcal	612 kcal	601 kcal	616 kcal	608 kcal	620 kcal	602 kcal	613 kcal
	たんぱく質	26.7 g	23 g	29 g	20.2 g	22.8 g	20.3 g	23.3 g	23 g	25.2 g	19.9 g	22 g	21.7 g	18.1 g	21.1 g	28.3 g
	塩分	5.6 g	6.2 g	6.8 g	5.4 g	7.8 g	6.4 g	5.9 g	5.7 g	5.9 g	9.7 g	7.4 g	5.9 g	8.4 g	7.1 g	6.8 g
	食物繊維	3.1 g	2.6 g	3.2 g	4.3 g	3.1 g	3.3 g	3.2 g	3.4 g	3.5 g	3.8 g	3.4 g	4.1 g	2.3 g	2.6 g	2.1 g

※天候により野菜等の入荷ができないことがありますので、メニューの変更がある場合もありますのでご了承ください。

<主食のカロリー>	米飯	軟飯	粥
大	336	142	79
中	218	106	54
小	168	71	43

単位 (kcal)

<食物繊維の目標摂取量>(1日あたり)
 男性: 19g 女性: 17g
 (2010年度版日本人の食事摂取基準より抜粋)

ご希望の方には、おかゆやキザミ食等、随時対応致しております。お食事に対するご質問等気になる点をご相談下さい。また各種イベント等に応じ、お食事及びおやつメニューの変更がありますが、ご了承下さい。楽しい一日になりますよう、お食事のほうも工夫したいと思っております。



事務長	管理栄養士	担当