

12月の献立表

日付	12/1(金)	12/2(土)	12/3(日)	12/4(月)	12/5(火)	12/6(水)	12/7(木)	12/8(金)	12/9(土)	12/10(日)	12/11(月)	12/12(火)	12/13(水)	12/14(木)	12/15(金)	12/16(土)
	赤飯	米飯	米飯	ゆかりご飯	米飯	米飯	米飯	米飯	他人丼	米飯	米飯	米飯	米飯	カレーライス		米飯
	ブリの照り焼き	ホキの磯焼き	サバの味噌煮	きつねうどん	ビーフンチャー	アジフライ	ホキの香味焼き	魚の照り焼き	五目豆	ささみカツ	白身魚の味噌焼き	アジのねぎ塩焼き	サケフライ	コロケ		スタミナ炒め
	小田巻き蒸し	豚肉と春雨の中華風煮	メンチカツ	肉じゃが	メンチカツ	切干大根煮	メンチカツ	ハンバーグ	青梗菜のドレッシング和え	きのこスパゲティ	厚揚げの煮物	豚の生姜炒め	鶏と根菜の甘味噌煮	フルーツヨーグルト		大学芋
	白菜の甘酢和え	白花豆煮	卵焼き	インゲンの菜種和え	野菜サラダ	小松菜のお浸し	炒り卵	卵焼き	味噌汁	いんげんのマヨネーズ和え	ほうれん草サラダ	揚げ玉豆腐	炒り卵	漬物	お楽しみの日	春雨の中華和え
	清汁	オムレツ風	昆布豆煮	漬物	漬物	豚汁	昆布豆煮	れんこんの炒め煮	漬物	味噌汁	かきたま汁	卵焼き	うずら豆煮			わかめスープ
		じゃがいもの煮つろがし	白菜の煮浸し	フルーツ	フルーツ	漬物	れんこんの炒め煮	ポトフ	フルーツ	漬物	漬物	きんぴら	豆腐のかにあん			漬物
		野菜サラダ	春雨の甘酢和え			フルーツ	青梗菜の胡麻和え	小松菜の辛子和え		フルーツ	フルーツ	小松菜の梅和え	青梗菜のお浸し			フルーツ
		ほうれん草の胡麻和え	野菜サラダ				さつま芋サラダ	野菜サラダ				スパゲティサラダ	もやしのごまドレッシング和			
		味噌汁	清汁				味噌汁	コンソメスープ				味噌汁	清汁			
		漬物	漬物				漬物	漬物				漬物	漬物			
		フルーツ	フルーツ				フルーツ	フルーツ				フルーツ	フルーツ			
おやつ	紅白まんじゅう	ミルクゼリー	マーマレードケーキ	カフェオレゼリー	おまんじゅう	黒糖ゼリー	あん蒸しケーキ	コーヒーゼリー	ココアケーキ	たい焼き	紅茶ケーキ	水ようかん	マンゴーケーキ	ミルクゼリー		抹茶ゼリー
栄養量	エネルギー 727 kcal たんぱく質 29.4 g 塩分 2.5 g 食物繊維 5.1 g	617 kcal 26.3 g 2.7 g 5.4 g	626 kcal 24.3 g 2.6 g 5.3 g	606 kcal 23.9 g 3.3 g 3.8 g	629 kcal 24.3 g 3 g 5.6 g	606 kcal 26.5 g 3.5 g 9.2 g	611 kcal 26.8 g 3.5 g 6.1 g	581 kcal 25.7 g 2.5 g 11.6 g	605 kcal 24.7 g 2.3 g 4.6 g	618 kcal 22.5 g 2.3 g 5.4 g	613 kcal 25.3 g 2.4 g 3.3 g	614 kcal 25.7 g 3.1 g 6 g	614 kcal 25.3 g 2.1 g 4.6 g	612 kcal 22.1 g 2.7 g 3.7 g	kcal g g g	604 kcal 21.1 g 1.7 g 5.1 g

日付	12/17(日)	12/18(月)	12/19(火)	12/20(水)	12/21(木)	12/22(金)	12/23(土)	12/24(日)	12/25(月)	12/26(火)	12/27(水)	12/28(木)	12/29(金)	12/30(土)	12/31(日)
	米飯	米飯	ゆかりご飯	米飯	米飯	親子丼	チキンライス	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	カレーライス	米飯
	白身魚フライ	シラの煮魚	カレーうどん	白身魚の柚香焼き	豚とキャベツのソース炒め	冬至南瓜	エビフライ	中華そば	タラの磯焼き	白身魚の照り焼き	肉団子の黒酢あん	タラのマヨネーズ焼き	エビカツフライ	オムレツ	すき煮
	つくねの旨煮	トンカツ	切干大根煮	ピーマンの高菜炒め	かに玉風	小松菜のゴマドレッシング和	ハンバーグ	から揚げ	ミートボール	コロケ	焼きビーフン	コロケ	豆腐ハンバーグ	野菜サラダ	小松菜のわさび和え
	卵焼き	炒り卵	もやしのさっぱり和え	白菜の酢味噌和え	ほうれん草のナムル	味噌汁	ほうれん草のソテー	青梗菜の和え物	卵焼き	炒り卵	もやしのさっぱり和え	炒り卵	卵焼き	漬物	年越しそば
	うぐいす豆煮	白花豆煮	漬物	清汁	中華スープ	漬物	マカロニサラダ	漬物	昆布豆	うずら豆煮	卵スープ	蒸し豆腐の生姜あん	うずら豆煮	フルーツ	漬物
	野菜の味噌炒め	ぜんまいの炒め煮	フルーツ	漬物	漬物	フルーツ	スープ	フルーツ	きんぴら	野菜炒め	漬物	豚肉と大根の煮物	ナポリタン	フルーツ	
	小松菜のお浸し	キャベツのおかか和え	フルーツ	フルーツ	フルーツ				ポテトサラダ	ブロッコリーのおかか和え	フルーツ	白菜の甘酢和え	ほうれん草の和え物		
	春雨のサラダ	さつまいもサラダ							海藻サラダ	りんごサラダ		いんげんの胡麻和え	カリフラワーサラダ		
	清汁	味噌汁							味噌汁	清汁		味噌汁	味噌汁		
	漬物	漬物							漬物	漬物		漬物	漬物		
	フルーツ	フルーツ							フルーツ	フルーツ		フルーツ	フルーツ		
おやつ	セレクト	ジャムケーキ	黒糖ゼリー	あんまん	レースンケーキ	マンゴーゼリー	クリスマスケーキ	コーヒーゼリー	たい焼き	パインケーキ	おぜんざい	紅茶ゼリー	フルーツケーキ	どらやき	小豆ゼリー
栄養量	エネルギー 635 kcal たんぱく質 23.1 g 塩分 4 g 食物繊維 5.9 g	608 kcal 24 g 3.1 g 5.3 g	610 kcal 24.5 g 2.7 g 5.6 g	604 kcal 22 g 2.3 g 5.1 g	606 kcal 26.1 g 2.3 g 4.6 g	603 kcal 24.9 g 3.3 g 6.1 g	763 kcal 23.5 g 3.6 g 6.8 g	605 kcal 21.9 g 4.7 g 3.4 g	608 kcal 24 g 3.5 g 5.6 g	613 kcal 24.3 g 2.8 g 5.5 g	613 kcal 22.2 g 3 g 3.3 g	602 kcal 25.3 g 3.4 g 3.9 g	635 kcal 23.6 g 3.2 g 5.4 g	625 kcal 22.4 g 2.1 g 4.2 g	621 kcal 27 g 2 g 8.1 g

<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量基準より抜粋)	

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