



12月献立表



東明寮・紫苑寮

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	12月1日	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日	12月7日
朝	パン トマトスープ ウインナーソーテ 野菜サラダ ミンチカツ	ごはん みそ汁 切り干し煮 ミートボールの照り煮 鶏肉の煮付け	パン コンソメスープ チキンナゲット ポイルエッグ ウインナーソーテ	ごはん みそ汁 肉豆腐 ちくわの天ぷら ほうれん草の和え物 海苔の佃煮	パン コーンスープ ロールキャベツ ウインナーソーテ チキンナゲット 野菜サラダ	ごはん みそ汁 煮玉子 サバの塩焼き きんぴらこんにやく	ごはん みそ汁 揚げ出し豆腐 豚肉とピーマン炒め もやしの胡麻和え
	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g)
	471 11.4 12.8 74 2.3	465 14.4 10.7 75.5 2.3	507 11.2 14.9 79.6 2.6	567 15.9 18.4 80.6 2.3	426 11 7.1 78 1.4	457 11.3 9.6 79 2.6	450 13 8.6 78.1 1.8
タ	カレーライス チキンカツ マカロニサラダ	ごはん みそ汁 ミートスパゲッティ 鶏唐揚げ	ごはん みそ汁 青椒肉絲 チキン南蛮 カキフライタルタルソース 野菜サラダ	ごはん 豚骨ラーメン 春巻き シュウマイ	ごはん みそ汁 サバの味噌煮 かぼちゃサラダ チキンカツ	ごはん みそ汁 照り焼きハンバーグ チキンカツ ポテトサラダ キャベツサラダ	ごはん みそ汁 豚カツ 中華春雨 キャベツサラダ
	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g)
	448 11.7 4.5 88.5 3.1	568 18.9 16.7 83.7 2.3	506 13.2 13.2 81 2.3	540 12.6 13.6 89.8 1.7	548 14.8 16.1 83 3	524 17.7 13.7 80.1 1.5	550 16.2 15.2 84.5 3.8
日付	12月8日	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日	12月14日
朝	パン ブロッコリーのポタージュ 野菜サラダ チキンナゲット ウインナーソーテ ポイルエッグ	ごはん みそ汁 チャブチエ ちくわと小松菜の和え物 ミートボール煮	パン ジャガイモスープ ミンチカツ 野菜サラダ スクランブルエッグ ウインナーソーテ	ごはん みそ汁 肉野菜炒め 玉子焼き 海苔佃煮	パン ミネストローネ チキンカツ 野菜サラダ オムレツ	ごはん みそ汁 筑前煮 温泉玉子 もやしの胡麻和え	ごはん みそ汁 肉じゃが ちくわの天ぷら 春雨の中華和え
	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g)
	440 11.3 7.8 78.5 2.2	425 9.2 5.5 83.5 2.1	513 10.9 11.9 88.9 1.9	460 10.9 4.3 93.1 3.1	473 11.6 11.6 75.7 2	459 15.1 9.6 75.8 2.9	622 17.5 20.6 87 2.5
タ	ハンバーグ 鶏の唐揚げ 野菜サラダ	ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き サバの照り煮 キャベツサラダ	天丼 みそ汁 鶏ささみの和え物	ごはん みそ汁 おでん しゅうまい	炊き込みご飯 味噌汁 アジフライ キャベツサラダ	ごはん みそ汁 和風おろしハンバーグ 鶏肉の南蛮 キャベツサラダ	ごはん みそ汁 鶏の唐揚げ サバの味噌煮 ビーフン炒め
	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g)
	545 18.4 15.3 79 2.8	559 16.2 20.3 74.4 2	544 23.5 11.3 85 3	512 12.9 9.9 89.2 2.5	585 14.3 19.3 87 2.2	590 13.9 22.5 78.1 2.1	494 18.4 11.2 75.9 2.6
日付	12月15日	12月16日	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日	12月21日
朝	パン トマトスープ フルーツ コロッケ 野菜サラダ ウインナーソーテ	ごはん みそ汁 コロッケ ミートボール煮 小松菜の和え物	パン ワンタンとシイタケスープ スパゲティサラダ チキンナゲット コロッケ	ごはん みそ汁 厚揚げ煮 鶏ごぼうサラダ 白身魚の南蛮	パン カレースープ ウインナーソーテ ハムカツ 野菜サラダ	ごはん みそ汁 肉じゃが コロッケ もやしの胡麻和え	ごはん みそ汁 肉ごぼう かぼちゃコロッケ 煮奴
	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g)
	462 16.2 8.3 78.7 2	452 11.4 10.8 75.4 1.6	412 8.6 6.8 77.7 1.7	598 15 19.8 86.8 3.7	438 15.7 7.4 75.4 3	443 10.5 10.4 72.2 1.9	385 10.6 4.4 74.7 1.8
タ	ビーフシチュー マカロニサラダ	ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き 鶏唐揚げ エビフライ キャベツサラダ	鶏そぼろ丼 みそ汁 ほうれん草とツナの和え物	ごはん みそ汁 チキンの塩だれ焼き カキフライタルタルソース 玉子とじ	クリスマス会		ごはん みそ汁 照り焼きハンバーグ 鶏肉のチリソースがけ キャベツサラダ
	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g)
	589 15.9 17.5 89.1 3.1	554 14.8 18.7 77.6 2	483 21 6.3 83.3 3.2	573 16.7 18 83 2.7	490 16.7 11 79 2.7	475 15.3 11.4 75.4 3.3	526 14.1 12.9 85.5 2.5
日付	12月22日	12月23日	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日	12月28日
朝	パン コーンスープ 野菜サラダ ウインナーソーテ ミートボール煮 オムレツ	ごはん みそ汁 玉子焼き チャブチエ 厚揚げ煮	パン コーンスープ フライドポテト ウインナーソーテ コロッケ マカロニサラダ	ごはん みそ汁 玉子焼き 鮭の南蛮 小松菜の和え物	パン トマトスープ フルーツヨーグルト ハムカツ ツナサラダ	ごはん みそ汁 ちくわの天ぷら かぼちゃ煮 サバ塩焼き	
	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g)
	435 13.4 6.7 79.8 1.7	399 16.6 3.9 72.2 2.3	444 12.2 2.8 91.7 2.6	490 13.8 12.4 78.9 2.1	485 12.3 11.1 82.1 1.6	457 15.5 11.1 71.7 2.6	
タ	ごはん みそ汁 豚カツ ちくわとほうれん草の和え物 キャベツサラダ	ごはん みそ汁 鶏つくねの照り焼き ミートスパゲッティ	カレーライス エビフライタルタルソース 野菜サラダ	ごはん ビーフシチュー エビマヨ ヤサイサラダ かぶのクリームスープ	ごはん ちゃんぽん シュウマイ	【除夜】 12月31日は大晦日。その夜を除夜といい、一家団樂で 過ごして年越しそばを食べて、寝ないで年を明かす習 慣があります。昔は、「この夜、早く寝ると白髪に なる」「長く起きていると長生きできる」と言って子 供たちを起こしていたそうです。	
	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g)	エネルギー 炭水化物 脂質 塩分 (kcal) (g) (g) (g)
	477 13.1 8.9 83.8 3	560 16.2 15.5 85.8 2.6	493 18.8 10.7 75.4 2	553 19.3 11.1 92.5 3.5	566 21.1 19.8 76.3 2.4		

※表示してあります栄養価は主食を含んだ栄養価計算になっております。(施設により主食はお持ちしていませんので、予めご了承ください)

	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
ご飯150g	252	3.8	0.5	55.7	0
食パン(8枚切り)2枚	238	8.4	4	42	1.2
ロールパン(30g)2ヶ	190	6.1	5.4	29.2	0.7

※仕入れの状況等により、メニューの変更をすることがあります。

