



12月 予定献立表



	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
朝食	ご飯・味噌汁 ポトフ煮 和風ドレ和え	ご飯・味噌汁 里芋のそばろ煮 お浸し	ご飯・味噌汁 厚揚げ生姜煮 ポン酢和え	ご飯・味噌汁 いか大根 ブロッコリーサラダ	ご飯・味噌汁 豆腐の味噌炊き 和え物	ご飯・味噌汁 卵とじ 胡麻ドレサラダ	ご飯・味噌汁 かぶあっさり煮 なめ茸和え
昼食	ご飯 鶏肉のトマト煮 茄子の中華味噌炒め 酢醤油和え	ご飯 魚の煮付け おろし和え 金時豆煮	ご飯 とんかつ 中華煮 ごま和え	ご飯 豚肉のビビンバ風 冬瓜山椒煮 シーザーサラダ	ご飯 ポテトコロッケ かぶの旨煮 ツナ和え	ご飯 魚のレモンペッパー焼き 大根醤油煮 くるみマヨ和え	ご飯 豆腐ハンバーグ コンソメ煮 のり和え
夕食	ご飯・味噌汁 オムレツ麻婆ソース 冬瓜土佐煮 ほうれん草サラダ	ご飯・味噌汁 牛肉のバーベキュー炒め 豆腐の旨煮 南瓜サラダ	ご飯・味噌汁 魚の葱味噌焼き かぶとなめこ煮 パッチョドレ和え	ご飯・味噌汁 海老フライ 茄子の煮しめ お浸し	ご飯・味噌汁 魚の照焼き 里芋煮ころがし 柚子醤油和え	ご飯・味噌汁 焼売中華あんかけ 茄子ミートソース炒め パンパンドレ和え	ご飯・味噌汁 鶏の梅煮 ズッキーニソテー ピーマンサラダ
カロリー 塩分	1455 kcal 5.5 g	1490 kcal 5.3 g	1457 kcal 5.4 g	1456 kcal 5.3 g	1315 kcal 5.6 g	1399 kcal 5.4 g	1420 kcal 5.4 g
	8	9	10	11	12	13	14
朝食	ご飯・味噌汁 里芋けんちん煮 サウザンドレ和え	ご飯・味噌汁 じゃが芋煮 青菜のよごし	ご飯・味噌汁 厚揚げ酢豚風 ゆかり和え	ご飯・味噌汁 海鮮ステーキ オクラ和え	ご飯・味噌汁 柳川風煮 さざなみ和え	ご飯・味噌汁 かぶ甘辛煮 ナムル	ご飯・味噌汁 じゃが芋トマト煮 パッチョドレ和え
昼食	ご飯 牛の時雨煮 煮物盛り合わせ 生姜醤油和え	ご飯 白身フライ 大根照り煮 白ドレ和え	ご飯 かに玉あんかけ 中華ドレ和え 大豆ひじき	カレーライス 印元サラダ りんごゼリー	ご飯 魚の磯辺焼き 筑前煮風 かにかま和え	ご飯 ハムチーカツ 野菜炒め 山椒味噌和え	ご飯 魚の生姜焼き 冬瓜の旨煮 柚子和え
夕食	ご飯・味噌汁 魚の南部焼き 厚揚げ煮 レモン風味和え	ご飯・味噌汁 豚肉のきのこ炒め 茄子オイスター煮 辛子和え	ご飯・味噌汁 メンチカツ かぶ洋風煮 お浸し	ご飯・味噌汁 魚のみりん焼き 茄子ケチャップ煮 イタリアンドレ和え	ご飯・味噌汁 おろしポン酢ハンバーグ 冬瓜の旨煮 ピーナッツ和え	ご飯・味噌汁 鶏のバジル焼き 和風パスタ おかか和え	ご飯・味噌汁 八宝菜 バター醤油炒め パンサンスー
カロリー 塩分	1305 kcal 5.2 g	1510 kcal 5.2 g	1344 kcal 5.5 g	1455 kcal 5.7 g	1443 kcal 5.6 g	1480 kcal 5.5 g	1285 kcal 5.2 g
	15	16	17	18	19	20	21
朝食	ご飯・味噌汁 いり豆腐 シーザーサラダ	ご飯・味噌汁 茄子回鍋肉風 とろろ和え	ご飯・味噌汁 里芋煮ころがし 山葵醤油和え	ご飯・味噌汁 かぶ洋風煮 コールスローサラダ	ご飯・味噌汁 ふきとうす揚げの煮物 酢醤油和え	ご飯・味噌汁 厚揚げ中華煮 ブロッコリーサラダ	ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ うの花
昼食	ご飯 豚肉の味噌炒め かぶ煮物 お浸し	ご飯 グラタンカツ 冬瓜あっさり煮 マカロニ香味和え	ご飯 魚の幽庵焼き じゃが芋のカレー炒め のり and え	ご飯 海老ボールチリソース チンジャオ炒め風 梅和え	ソースかつ丼 ツナじゃが お浸し	ご飯 魚の香味焼き 大根コンソメ煮 ゆかり和え	ご飯 豚肉のポン酢炒め 南瓜のいとこ煮 くるみマヨ和え
夕食	ご飯・味噌汁 焼売甘酢あんかけ 卵とじ 青しそドレ和え	ご飯・味噌汁 魚の香草焼き 大根そばろ煮 菜の花サラダ	ご飯・味噌汁 鶏の照焼き 中華煮 和風ドレ和え	ご飯・味噌汁 牛のブルコギ風 和え物 茶碗蒸し	ご飯・味噌汁 魚のごま醤油焼き 茄子の生姜煮 白ドレ和え	ご飯・味噌汁 ささみ天 かぶ煮 オクラのお浸し	ご飯・味噌汁 クラムチャウダー 煮物盛り合わせ 青菜のよごし
カロリー 塩分	1422 kcal 5.4 g	1340 kcal 5 g	1369 kcal 5.4 g	1361 kcal 5.2 g	1433 kcal 5.4 g	1509 kcal 5.5 g	1556 kcal 5.7 g
	22	23	24	25	26	27	28
朝食	ご飯・味噌汁 信田煮 さざなみ和え	ご飯・味噌汁 豆腐とろみ煮 なめ茸和え	ご飯・味噌汁 茄子の中華味噌炒め お浸し	ご飯・味噌汁 里芋ゆず醤油煮 辛子和え	ご飯・味噌汁 切干大根煮 白ドレ和え	ご飯・味噌汁 パンプキンキッシュ風 華風和え	ご飯・味噌汁 コンソメ煮 青しそドレ和え
昼食	ご飯 鶏のマーマレード焼き 冬瓜味噌煮 和え物	ご飯 玉子サラダフライ 大根の旨煮 生姜醤油和え	ご飯 ハンバーグデミソース 青菜ソテー 甘いもサラダ	チキンライス 星型オムレツ かにかまサラダ	ご飯 魚の梅風味焼き 茄子の酢豚風 とろろ和え	カレーライス マカロニサラダ みかん缶	ご飯 魚の塩焼き 里芋の照り煮 レモン風味和え
夕食	ご飯・味噌汁 魚の山椒焼き 茄子の南蛮風 サラダ	ご飯・味噌汁 牛のすき煮 ジャーマンポテト風 パッチョドレ和え	ご飯・味噌汁 魚のムニエル 冬瓜煮 わさびマヨ和え	ご飯・味噌汁 豚肉と根菜の旨煮 和風春雨炒め おかか和え	ご飯・味噌汁 豆腐ハンバーグ ズッキーニソテー ゆかり和え	ご飯・味噌汁 チーズinメンチカツ 冬瓜の旨煮 ごま和え	ご飯・味噌汁 鶏団子治部煮風 茄子の煮しめ ぬた和え
カロリー 塩分	1402 kcal 5.3 g	1365 kcal 5.4 g	1528 kcal 5.4 g	1417 kcal 5.4 g	1271 kcal 5.2 g	1597 kcal 5.7 g	1246 kcal 5.3 g
	29	30	31	<div style="border: 2px dashed red; padding: 10px;"> <p>今年も残すところあと一か月ですね。昼の時間が短く、夜が長くなった分、1日が短く感じられる年の暮を迎えました。</p> <p>この時期は朝晩の冷え込みが厳しくなり風邪をひきやすくなるので注意しましょう。</p> <p>また、ノロウィルスが流行する時期でもあります。</p> <p>予防としてしっかりと手洗い、消毒、うがい大切です。</p> <p>冬が旬の野菜には身体を温める根菜類がたくさんあります。</p> <p>いっぱい食べて風邪や寒さに負けない身体をつくりましょう。</p> <p>そして元気に新しい年を迎えましょう。</p>  </div>			
朝食	ご飯・味噌汁 じゃが芋甘辛煮 青菜の和え物	ご飯・味噌汁 里芋あっさり煮 ピーナッツ和え	ご飯・味噌汁 厚揚げオイスター煮 サウザンドレ和え				
昼食	ご飯 かに玉あんかけ 大根煮 チーズサラダ	ご飯 豚肉の塩だれ炒め 卵とじ 白和え	海老天そば ソテー 浅漬け				
夕食	ご飯・味噌汁 牛の野菜炒め カリフラワー煮 和え物	ご飯・味噌汁 魚のバジル焼き 茄子ミートソース炒め 山葵醤油和え	ご飯・味噌汁 焼売中華あんかけ ポトフ煮 さざなみ和え				
カロリー 塩分	1291 kcal 5.6 g	1514 kcal 5.3 g	1490 kcal 5.5 g				

*栄養量にはご飯の成分が含まれています。ご飯は約150g(260kcal)です。