



12月 予定献立表



	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
朝食		ご飯・味噌汁 牛蒡の含め煮 白だし和え	ご飯・味噌汁 コンソメ煮 おかか和え	ご飯・味噌汁 かぶの甘辛煮 磯和え	ご飯・味噌汁 パンプキンキッシュ風 わさびマヨ和え	ご飯・味噌汁 大根の旨煮 酢醤油和え	ご飯・味噌汁 厚揚げオイスター煮 なめたけ和え
昼食		ご飯 五目うま煮 バター醤油炒め ビーフンサラダ	ご飯 海老ボール ふき煮 コールスローサラダ	ご飯 コーンたっぷりフライ 野菜炒め くるみ和え	カレーライス サラダ りんごゼリー	ご飯 筑前煮 チンジャオ風炒め 和え物	ご飯 魚の西京焼き 照り煮 甘いもサラダ
夕食		ご飯・味噌汁 魚のバジル焼き 和え物 茶碗蒸し	ご飯・味噌汁 豚肉のポン酢炒め 生姜煮 お浸し	ご飯・味噌汁 豆乳ステーキ 醤油煮 中華風和え物	ご飯・味噌汁 魚のみりん焼き 味噌和え 金時豆煮	ご飯・味噌汁 すり身揚げ 旨煮 サウザンドレ和え	ご飯・味噌汁 かに玉 塩だれ炒め ごま和え
カロリー 塩分		1304 kcal 5.1 g	1399 kcal 5.5 g	1393 kcal 5.3 g	1480 kcal 5.5 g	1359 kcal 5.4 g	1376 kcal 5.3 g
	7	8	9	10	11	12	13
朝食	ご飯・味噌汁 ふきの甘辛煮 白ドレ和え	ご飯・味噌汁 田舎煮 ゆかり和え	ご飯・味噌汁 里芋けんちん煮 青菜のよごし	ご飯・味噌汁 じゃが芋中華煮 おろし和え	ご飯・味噌汁 かぶあっさり煮 お浸し	ご飯・味噌汁 時雨煮 甘酢和え	ご飯・味噌汁 茄子バジルソテー 和え物
昼食	ご飯 トマト煮 青菜の炒め物 レモン風味和え	ご飯 ハムマヨ玉子フライ ソテー お浸し	ご飯 魚の南部焼き 煮物 シーザーサラダ	ご飯 鶏肉のスタミナ炒め 厚揚げ煮 なめこ和え	ご飯 かに風味グラタンフライ 田舎煮 イタリアンサラダ	ご飯 魚の山椒焼き 南瓜いとこ煮 青しそドレ和え	ご飯 豚肉のバーベキュー炒め 煮物 さざなみ和え
夕食	ご飯・味噌汁 牛肉の生姜炒め 旨煮 パンバンドレ和え	ご飯・味噌汁 焼売 照り煮 和風ドレ和え	ご飯・味噌汁 ハンバーグ カレー炒め 和え物	ご飯・味噌汁 魚の野菜あんかけ 甘辛炒め バジルサラダ	ご飯・味噌汁 肉豆腐 バターソテー 春雨サラダ	ご飯・味噌汁 オムレツ ポトフ煮 真砂和え	ご飯・味噌汁 野菜コロッケ 炒め物 中華ドレ和え
カロリー 塩分	1301 kcal 5.3 g	1302 kcal 5.4 g	1317 kcal 5.3 g	1339 kcal 5.1 g	1328 kcal 5.1 g	1305 kcal 5.6 g	1465 kcal 5 g
	14	15	16	17	18	19	20
朝食	ご飯・味噌汁 冬瓜信田煮 コールスローサラダ	ご飯・味噌汁 ふきおかか煮 ゆず胡椒和え	ご飯・味噌汁 切干大根煮 梅和え	ご飯・味噌汁 ごま醤油煮 ナムル	ご飯・味噌汁 厚揚げ塩だれ炒め 華風和え	ご飯・味噌汁 海鮮ステーキ ピーナッツ和え	ご飯・味噌汁 かぶと帆立の旨煮 辛子和え
昼食	ご飯 肉団子 照り煮 ツナ和え	ご飯 豆腐ハンバーグ オイスター炒め チーズのサラダ	ソースかつ丼 炒め物 黄桃缶	ご飯 かに玉 麻婆茄子 和え物	ご飯 魚の葱味噌焼き ソテー マカロニ香味和え	カレーライス サラダ ぶどうゼリー	ご飯 治部煮風 チャブチェ ごまドレ和え
夕食	ご飯・味噌汁 魚の香草焼き ソテー 磯和え	ご飯・味噌汁 鶏肉のチンジャオ風炒め 醤油煮 ポテトサラダ	ご飯・味噌汁 魚の漬け焼き 白だし和え ビーンズチャップ	ご飯・味噌汁 牛肉の芋煮風 ソテー ビーフンサラダ	ご飯・味噌汁 メンチカツ 旨煮 サラダ	ご飯・味噌汁 海老ボール 和え物 茶碗蒸し	ご飯・味噌汁 魚の磯辺焼き 含め煮 わさびマヨ和え
カロリー 塩分	1330 kcal 5.3 g	1516 kcal 5 g	1392 kcal 5.2 g	1401 kcal 5.4 g	1399 kcal 5.4 g	1455 kcal 5.7 g	1301 kcal 5.2 g
	21	22	23	24	25	26	27
朝食	ご飯・味噌汁 里芋煮ころがし ぬた和え	ご飯・味噌汁 いか大根 とろろ和え	ご飯・味噌汁 卵とじ レモン風味和え	ご飯・味噌汁 豆腐チャンプル さざなみ和え	ご飯・味噌汁 冬瓜山椒煮 サウザンドレ和え	ご飯・味噌汁 ふきの煮物 中華ドレ和え	ご飯・味噌汁 ポトフ煮 イタリアンサラダ
昼食	ご飯 豚肉のきのこ炒め 生姜煮 パッチョドレ和え	ご飯 魚の塩麴焼き 白ドレ和え 大豆ひじき煮	ご飯 牛肉の野菜炒め 甘辛煮 和風ドレ和え	ご飯 ハンバーグ ソテー 甘いもサラダ	チキンライス 星型オムレツ シーザーサラダ	ご飯 ベーコンチーズカツ 茄子オイスター炒め ツナ和え	ご飯 豆乳ステーキ 和風スパゲティ パンバンドレ和え
夕食	ご飯・味噌汁 焼売 茄子ミートソース炒め お浸し	ご飯・味噌汁 南瓜コロッケ 野菜炒め マカロニサラダ	ご飯・味噌汁 クラムチャウダー 車麴の煮物 なめたけ和え	ご飯・味噌汁 魚のムニエル 照り煮 味噌和え	ご飯・味噌汁 豚肉のすき煮 ソテー お浸し	ご飯・味噌汁 魚のごま醤油焼き あっさり煮 ゆかり和え	ご飯・味噌汁 鶏肉と根菜の旨煮 塩だれ炒め コールスローサラダ
カロリー 塩分	1386 kcal 5.4 g	1350 kcal 5.2 g	1356 kcal 5.6 g	1486 kcal 5.4 g	1312 kcal 5 g	1366 kcal 5.4 g	1386 kcal 5.3 g
	28	29	30	31	この時期はノロウィルス、インフルエンザに注意が必要です。 よく食べ、よく寝て十分な体力を維持することで ウィルスを跳ね除けましょう！ 体調をととのえて良い年末年始を迎えてくださいね。		
朝食	ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ サラダ	ご飯・味噌汁 里芋味噌煮 なめこ和え	ご飯・味噌汁 大根の旨煮 かにかま和え	ご飯・味噌汁 茄子の照り煮 青しそドレ和え			
昼食	ご飯 魚の梅風味焼き 旨煮 和え物	ご飯 牛肉のビビンバ風 含め煮 ごまドレ和え	ご飯 鶏の唐揚げ油淋鶏ソース 生姜炒め 辛子和え	海老天そば お浸し 金時豆煮			
夕食	ご飯・味噌汁 八宝菜 春雨の炒め物 くるみ和え	ご飯・味噌汁 魚の香味焼き ピーナッツ和え 時雨煮	ご飯・味噌汁 豆腐ハンバーグ 中華煮 和え物	ご飯・味噌汁 ミネストローネ風 オイスター炒め 信田和え			
カロリー 塩分	1317 kcal 5.3 g	1326 kcal 5.1 g	1385 kcal 5.5 g	1452 kcal 5.2 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。