

2018 年  **12月予定献立表**

	1日(土)	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)		
<b>朝食</b>	ご飯/パン 味噌汁 炒り豆腐 ちりめん和風サラダ バナナ 牛乳 ⑦じゃこ	ご飯/パン かぶのスープ ハムエッグ マカロニサラダ 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン ポトフ 青菜としめじの炒め物 バナナ 牛乳 ⑦えび	ご飯/パン すまし汁 温泉卵 いんげんの炒め煮 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン すまし汁 チキンオムレツ キャベツの昆布和え バナナ 牛乳	ご飯/パン トマトスープ 豆腐野菜ハンバーグ パンキンサラダ みかん缶 牛乳	ご飯/パン すまし汁 さつま揚げの炒め物 ブロッコリーのサラダ 納豆/黄桃缶 牛乳		
<b>昼食</b>	※選択食 ◎ご飯 ◎黒糖パン カリフラワーのスープ ハンバーグ 野菜とコーンのソテー いんげんのマヨ和え ミックスフルーツ	※選択食 ◎焼きそば ◎ご飯・豚肉の野菜炒め わかめスープ 豆腐しゅうまい フレンチサラダ 杏仁豆腐	ご飯 きのこのスープ 白身魚のピカタ 茄子の含め煮 ごぼうサラダ みかんジュース	ご飯 春雨スープ 回鍋肉 大根のかにあんかけ 青菜のナムル カットマンゴー ⑦かにかま	※選択食 ◎ベロロンチーノ ◎ご飯・鮭のムニエル 野菜スープ チリコンカン風 シーザーサラダ ジョア	カレーチャーハン 中華スープ 春巻き パンサンデー ミックスフルーツ	ひじきご飯 味噌汁 ぶり大根 茄子のしぎ焼き 青菜の辛し和え ダイズゼリー(ぶどう)		
<b>夕食</b>	ご飯 とろろ昆布汁 鮭の南部焼き がんと野菜の煮物 大根とわかめの酢の物 ダイズゼリー(りんご)	ご飯 とろろ汁 赤魚の照り焼き チャプチェ ほうれん草のおかか和え みかん	ご飯 味噌汁 鶏肉の山椒焼き 五目豆煮付け 白菜の和え物 フルーツ入りヨーグルト	ご飯 味噌汁 鰯の味噌マヨネーズ 南瓜のそぼろ煮 和風サラダ 洋なし缶	ゆかりご飯 塩ちゃんこ鍋風 れん根の炒り煮 もずく酢 りんご	ご飯 赤だし 鱈のから揚げ かぶと椎茸の含め煮 ほうれん草の胡麻和え ヨーグルト	ご飯 ごぼうスープ ポークチャップ スイートポテト風 サラミサラダ カットパン		
エネルギー(kcal)	2246	2252	2193	2203	2137	2302	2328		
たんぱく質(g)	85.8	83.1	84	82.4	80.8	82.3	84.7		
脂質(g)	63.7	67.5	58	58.2	64.7	66.8	65.7		
	8日(土)	9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)		
<b>朝食</b>	ご飯/パン 味噌汁 卵焼き 野菜つみれの煮物 バナナ 牛乳	ご飯/パン オクラのスープ ミートボール チーズ入りサラダ りんご缶 牛乳	ご飯/パン すまし汁 えのき豚 青菜の柚子浸し バナナ 牛乳	ご飯/パン たまごスープ ウインナーのソテー 花野菜サラダ りんご缶 牛乳	ご飯/パン クリームシチュー ハムサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン コンソメスープ スクランブルエッグ コールスローサラダ 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン コーンポタージュ ポイルウインナー 野菜の金平 バナナ 牛乳		
<b>昼食</b>	ご飯 ワンタンスープ 豚肉と青菜の炒め物 里芋の煮ころがし 木耳の中華和え 洋なし缶 ♪手作りおやつ♪	※選択食 ◎カレーうどん ◎ご飯・味噌汁・鯖の煮付け 厚揚げの生姜煮 白菜の胡麻和え ミックスフルーツ	ご飯 クラムチャウダー きのこのキッシュ さつま芋のレモン煮 グリーンサラダ パン缶 ⑦あさり	ご飯 すまし汁 鰯の照り焼き 白菜のソテー コーンサラダ 金時豆	※選択食 ◎担々麺 ◎ご飯・小松菜のスープ・焼き肉 揚げ茄子 中華サラダ カットマンゴー	ご飯 すまし汁 松風焼き ごぼうと白滝の炒り煮 いんげんの昆布和え ヨーグルト	ご飯 にら玉スープ 八宝菜 しゅうまい わかめのサラダ ダイズゼリー(りんご) ⑦えび		
<b>夕食</b>	ご飯 すまし汁 蒸し鮭の野菜あん ぜんまいの炒め煮 スライストマト みかん缶 ⑦もずく	ご飯 味噌汁 チキンカツ 青菜ともやしのソテー 大根とじゃこのサラダ ダイズゼリー(梨) ⑦かにかま ⑦じゃこ	ご飯 味噌汁 鯖の生姜焼き 五目ひじき煮 帆立と胡瓜の酢の物 柿	親子丼 ちくわと大根の煮付け キャベツとツナの和え物 ジョア	ご飯 けんちん汁 赤魚の煮付け ビーフンの炒め物 ほうれん草のお浸し みかん	※選択食 ◎鶏肉のレモンソース ◎鮭のムニエルマトソース 南瓜のグラッセ ミモザサラダ 洋なし缶	ご飯 おでん 豚肉と野菜のソテー 角切りサラダ みかん缶		
エネルギー(kcal)	2288	2278	2294	2286	2307	2301	2288		
たんぱく質(g)	82.1	81.4	85.4	83.1	82.6	80.1	82.9		
脂質(g)	59.7	70	59.8	65.4	76.6	68.7	69		
	15日(土)	16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)		
<b>朝食</b>	ご飯/パン なめこ汁 ふくさ焼き じゃがいも煮 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン ポテトのスープ ひき肉と大豆のトマト煮 アスパラのサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン すまし汁 チーズオムレツ 里芋煮 洋なし缶 牛乳	ご飯/パン きのこのスープ 豚肉と白菜の炒め物 じゃこサラダ バナナ 牛乳 ⑦じゃこ	ご飯/パン すまし汁 チキンボール煮 青菜のわさび和え りんご缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 車麩の卵とじ ツナサラダ みかん缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 ちくわと野菜の炒め煮 いんげんの胡麻和え バナナ 牛乳		
<b>昼食</b>	ご飯 わかめスープ 鮭のハーブチーズ焼き もやしのカレーソテー キャベツの和え物 カットパン	※選択食 ◎五目にゆめん ◎ご飯・すまし汁・鶏肉の味噌煮 茄子のおかか煮 ほうれん草の辛し和え ハバロア	ご飯 中華風コンソメスープ エビチリ 大根とさつま揚げ煮 春雨サラダ のむヨーグルト ⑦えび	ご飯 味噌汁 鶏肉の南蛮漬け 煮奴 春菊の辛し和え ミックスフルーツ	※選択食 ◎ナポリタン ◎ご飯・豚肉のオーロラソース ごぼうスープ チキンナゲット トマトとレタスのサラダ ヨーグルト	ご飯 白身魚の豆乳スープ 白身魚のチーズ焼き さつま芋のマッシュ セロリのサラダ バナナ	ご飯 すまし汁 鶏肉の照り焼き 切干大根の煮物 即席漬け うぐいす豆		
<b>夕食</b>	ご飯 中華風スープ 油淋鶏 かぶの煮付け いかのサラダ フルーツ入りヨーグルト ⑦いか	菜飯 味噌汁 鯖の煮付け れん根の金平 ねぎぬた トマトゼリー	ご飯 小松菜のスープ 豚肉の二色巻き かぶのクリーム煮 キャベツの胡麻和え ダイズゼリー(ぶどう)	ご飯 かきたま汁 さんまの蒲焼き 肉じゃが ブロッコリーのおかか和え 柿	ご飯 味噌汁 鮭のみぞれ煮 ほうれん草のソテー ポテトサラダ カットマンゴー	ご飯 ビーフンスープ 青椒肉絲 かぶの吉野煮 胡瓜とわかめの酢の物 杏仁豆腐 ⑦えび ⑦かにかま	シーフードカレー ポテトのポタージュ もやしのソテー トマトのサラダ フルーツヨーグルト ⑦えび・いか・あさり		
エネルギー(kcal)	2201	2091	2258	2238	2257	2339	2340		
たんぱく質(g)	84.9	82.8	81.1	81	84.4	83.8	82.4		
脂質(g)	59.4	55.6	59.6	66.8	62.4	65.5	61		
	22日(土)	23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)		
<b>朝食</b>	ご飯/パン コンソメスープ 目玉焼き チキンサラダ 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン カレースープ フランクと野菜のソテー さっぱりサラダ りんご缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 がんもの煮付け ツナとわかめのサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 卵焼き 青菜のお浸ししらす入り 黄桃缶 牛乳 ⑦しらす	ご飯/パン コンソメスープ ベーコン焼きエッグ 野菜の金平 バナナ 牛乳	ご飯/パン トマトスープ キャベツのソース味炒め さつま芋サラダ りんご缶 牛乳	ご飯/パン すまし汁 焼き豆腐と卵の煮物 白菜とツナの和え物 バナナ 牛乳		
<b>昼食</b>	ご飯 赤だし 鰯の柚子風味焼き 南瓜のいとこ煮 ほうれん草の白和え みかん ♪ショートケーキ 誕生日会♪	※選択食 ◎醤油ラーメン ◎ご飯・豚肉のホワイトソースかけ 肉団子の甘酢あん 中華風サラダ カットパン	ご飯 かきたまスープ 鶏肉の香味焼き 金平ごぼう 青菜と小根の和え物 ダイズゼリー(りんご)	オムライス 野菜スープ から揚げと海老フライとグラタン リースサラダ チーズケーキ ⑦えび	※選択食 ◎焼うどん ◎ご飯・鮭の西京焼き すまし汁 里芋のそぼろあん 茄子の香味サラダ ヨーグルト	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩麹焼き 野菜の含め煮 ほうれん草の胡麻和え 金時豆	ご飯 カリフラワーのスープ 鯖のトマトガーリックソース 温野菜 しその実和え ダイズゼリー(梨)		
<b>夕食</b>	ご飯 すまし汁 豚かつ 茄子の味噌炒め 大根サラダ ヤクルト ⑦帆立	ご飯 豚汁 鯖の塩焼き ふきと油揚げの煮付け 白菜のお浸し 洋なし缶	豆ご飯 南瓜のクリームシチュー 海老かつ 青菜とエリンギの和え物 いちごムース	ご飯 すまし汁 白身魚の煮付け 春雨のソテー ちくわのサラダ みかん缶	ご飯 ザーサイスープ 麻婆豆腐 揚げシューマイ ハムサラダ カットマンゴー	※選択食 ◎スパニッシュオムレツ ◎鮭のポテトチーズ焼き 青菜のソテー 大根のフレンチサラダ のむヨーグルト	ご飯 味噌汁 煮豚 青菜のソテー 海老サラダ 柿 ⑦えび		
エネルギー(kcal)	2473	2161	2304	2274	2198	2358	2252		
たんぱく質(g)	86.1	85.4	81.8	82.8	84.8	80.2	85.4		
脂質(g)	69.9	61.6	64.5	65.8	66.9	65.6	65.5		
<b>朝食</b>	ご飯/パン オクラのスープ トマトオムレツ カリフラワーサラダ 黄桃缶 牛乳 ⑦かにかま	ご飯/パン 味噌汁 焼き魚(鱈) いんげんと人参の和え物 バナナ 牛乳	ご飯/パン かぶのスープ ソーセージのチーズ焼き ツナマカロニサラダ りんご缶 牛乳	【12月の予定】 8日(土) 手作りおやつ 間食にアメリカンドッグを提供します。 22日(土) 誕生日会 間食にケーキを提供します。どうぞお楽しみに♪ 22日(土) 冬至 夕食に南瓜と柚子を使ったお料理を提供します。 25日(月) クリスマス 昼食にクリスマスメニューを提供します。 【選択食】 13日(木) 夕食 (A) 鶏肉のレモンソース (B) 鮭のムニエルマトソース 27日(木) 夕食 (A) スパニッシュオムレツ (B) 鮭のポテトチーズ焼き ※選択食の入力はお早めに! 19日(水)にひかりユニットで出張調理を行います♪ メニューは「ハンバーグとフライドポテト」です。 12月土日祝日の検査当番は「かがやきユニット」です。				季節の果物～温州(うんしゅう)みかん～ 日本を代表するかんきつ類はみかんです。温州みかんとも呼ばれ、中国渡来のかんきつ類から偶然生まれた、日本独特の品種です。 おいしいみかんの見分け方は、ヘタが黄色がかった緑色でなるべく小さいもの、皮がオレンジ色が濃く、鮮やかなつやのあるものです。 温州みかんに多く含まれているのはビタミンCです。 また、カロテンやクエン酸も豊富で、疲労回復や感染症の予防、美肌づくりに欠かせない果物です。捨ててしまうことの多い袋や皮の内側の白いすじには、ビタミンCの吸収率を高め、毛細血管を強くする効果のあるビタミンPが含まれています。 	
エネルギー(kcal)	2194	2254	2298					12月平均	
たんぱく質(g)	81.1	82.9	83.2					エネルギー(kcal)	2264
脂質(g)	63.4	63.2	68.3					たんぱく質(g)	83.1
								脂質(g)	64.5