

# 2012年12月分

# 献立表

|     | 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  | 12月8日  |
|-----|---|--|--|---|---|--|--|--|
| 朝食  | ご飯<br>味噌汁<br>玉子焼き<br>とろろいも<br>おひたし<br>佃煮<br>340 | パン<br>コーヒー<br>ハムエッグ<br>500                       | ご飯<br>味噌汁<br>高野豆腐の煮物<br>納豆<br>おひたし<br>なます<br>332 | ご飯<br>味噌汁<br>焼き魚<br>なめ茸おろし和え<br>おひたし<br>煮豆<br>380 | ご飯<br>味噌汁<br>がんも煮物<br>しらすおろし和え<br>おひたし<br>玉子豆腐<br>395 | ご飯<br>味噌汁<br>丸天の煮物<br>とろろいも<br>おひたし<br>煮豆<br>330 | ご飯<br>味噌汁<br>野菜炒め<br>納豆<br>佃煮<br>445           | ご飯<br>味噌汁<br>高野豆腐の煮物<br>なめ茸おろし和え<br>おひたし<br>なます<br>357 |
| 昼食  | 中華丼<br>味噌汁<br>350                               | チャーハン<br>スープ<br>370                              | ちらし寿司<br>味噌汁<br>450                              | 煮込みうどん<br>青菜となめ茸和え<br>340                         | 焼きそば<br>スープ<br>430                                    | パン<br>スープ<br>サラダ<br>430                          | いなり寿司<br>お吸い物<br>青菜のなめ茸和え<br>380               | お好み焼き<br>スープ<br>357                                    |
| おやつ | バウムクーヘン<br>80                                   | 羊羹<br>80   | みかん<br>80  | あんドーナツ<br>80                                      | ショートケーキ<br>80   | みかん<br>80  | かりんとう<br>80                                    | お菓子<br>80  |
| 夕食  | ちらし寿司<br>お吸い物<br>マカロニサラダ<br>玉子豆腐<br>635         | ご飯<br>味噌汁<br>揚げ出し豆腐<br>切り干し大根<br>煮豆<br>佃煮<br>440 | ご飯<br>味噌汁<br>肉じゃが<br>春雨サラダ<br>冷奴<br>527          | カレーライス<br>サラダ<br>らっきょう<br>福神漬け<br>600             | ご飯<br>味噌汁<br>煮魚<br>ごま和え<br>冷奴<br>佃煮<br>490            | ぬくもり弁当<br>味噌汁<br>470                             | 混ぜご飯<br>味噌汁<br>ササミとキュウリの和え物<br>冷奴<br>煮豆<br>470 | ご飯<br>味噌汁<br>コロケ<br>玉子豆腐<br>大根きんぴら<br>794kcal          |
|     | 総カロリー数 1405kcal                                 | 総カロリー数 1390kcal                                  | 総カロリー数 1389kcal                                  | 総カロリー数 1400kcal                                   | 総カロリー数 1395kcal                                       | 総カロリー数 840kcal                                   | 総カロリー数 1375kcal                                | 総カロリー数 794kcal   |

|     | 12月9日                                   | 12月10日                                       | 12月11日  | 12月12日   | 12月13日  | 12月14日                                      | 12月15日  | 12月16日   |
|-----|---|--|---|--|---|---|---|--|
| 朝食  | パン<br>コーヒー<br>温野菜サラダ<br>ウインナー<br>450    | ご飯<br>味噌汁<br>焼き魚<br>納豆<br>おひたし<br>なます<br>345 | ご飯<br>味噌汁<br>玉子焼き<br>とろろいも<br>冷奴<br>煮豆<br>360 | ご飯<br>味噌汁<br>切り干し大根<br>おひたし<br>佃煮<br>玉子豆腐<br>350   | ご飯<br>味噌汁<br>丸天の煮物<br>なめ茸おろし和え<br>煮豆<br>おひたし<br>330 | ご飯<br>味噌汁<br>野菜炒め<br>佃煮<br>なます<br>450       | ご飯<br>味噌汁<br>がんも煮物<br>しらすおろし和え<br>おひたし<br>納豆<br>385 | パン<br>コーヒー<br>スクランブルエッグ<br>(ベーコン入り)<br>ブロッコリー<br>500 |
| 昼食  | ラーメン<br>380                             | 三色丼<br>味噌汁<br>430                            | スパゲティミート<br>スープ<br>500                        | パン<br>スープ<br>サラダ<br>430                            | エビピラフ<br>スープ<br>370                                 | 親子丼<br>味噌汁<br>450                           | 焼きそば<br>スープ<br>430                                  | たぬきそば<br>酢の物<br>350                                  |
| おやつ | ようかん<br>80                              | ホットケーキ<br>80                                 | お菓子<br>80                                     | お菓子<br>80  | お菓子<br>80   | お菓子<br>80                                   | ロールケーキ<br>80  | どら焼き<br>80   |
| 夕食  | ご飯<br>スープ餃子<br>ポテトサラダ<br>きんぴらごぼう<br>470 | ご飯<br>クリームシチュー<br>大豆煮<br>カニ風味サラダ<br>520      | ご飯<br>豚汁<br>かぼちゃ煮<br>マカロニサラダ<br>490           | ご飯<br>味噌汁<br>豚肉の生姜焼き<br>大豆煮<br>ブロッコリーゆで卵サラダ<br>520 | ご飯<br>味噌汁<br>天ぷら<br>春雨サラダ<br>冷奴<br>600              | ご飯<br>味噌汁<br>麻婆豆腐<br>きんぴらごぼう<br>ごま和え<br>460 | ご飯<br>すり身汁<br>大豆煮<br>ポテトサラダ<br>大根のきんぴら<br>510       | ご飯<br>味噌汁<br>さんま甘露煮<br>豆腐サラダ<br>切り干し大根<br>煮豆<br>460  |
|     | 総カロリー数 1380kcal                         | 総カロリー数 1375kcal                              | 総カロリー数 1430kcal                               | 総カロリー数 1380kcal                                    | 総カロリー数 1380kcal                                     | 総カロリー数 1440kcal                             | 総カロリー数 1405kcal                                     | 総カロリー数 1390kcal                                      |

# 2012年12月分

# 献立表

|     | 12月17日   | 12月18日  | 12月19日  | 12月20日   | 12月21日  | 12月22日  | 12月23日                                 | 12月24日  |
|-----|--|---|---|--|---|---|--|---|
| 朝食  | ご飯<br>味噌汁<br>高野豆腐煮物<br>とろろいも<br>おひたし<br>なます<br>347   | ご飯<br>味噌汁<br>焼き魚<br>なめ茸おろし和え<br>おひたし<br>玉子豆腐<br>395 | ご飯<br>味噌汁<br>玉子焼き<br>納豆<br>おひたし<br>なます<br>345 | ご飯<br>味噌汁<br>野菜炒め<br>とろろいも<br>佃煮<br>440                  | ご飯<br>味噌汁<br>高野豆腐煮物<br>青菜のツナ和え<br>しらすおろし和え<br>玉子豆腐<br>385 | ご飯<br>味噌汁<br>丸天の煮物<br>納豆<br>おひたし<br>佃煮<br>330 | パン<br>コーヒー<br>ハムエッグ<br>サラダ(温野菜)<br>450 | ご飯<br>味噌汁<br>焼き魚<br>大豆煮<br>おひたし<br>なます<br>385   |
| 昼食  | お好み焼き<br>スープ<br>450                                  | いなりずし<br>お吸い物<br>青菜のなめ茸和え<br>380                    | パン<br>サラダ<br>430                              | 煮込みうどん<br>340  | 親子丼<br>味噌汁<br>450   | 焼きそば<br>スープ<br>430                            | チャーハン<br>スープ<br>370                    | 野菜ラーメン<br>380                                   |
| おやつ | 中華まんじゅう<br>80  | バウムクーヘン<br>80                                       | 中華まんじゅう<br>80                                 | ドーナツ<br>80   | 冬至かぼちゃ<br>80  | カステラ<br>80                                    | お菓子<br>80                              | ホットケーキ<br>80                                    |
| 夕食  | ご飯<br>味噌汁<br>肉じゃが<br>ササミとキュウリの和え物<br>冷奴<br>佃煮<br>517 | ご飯<br>味噌汁<br>はんぺんフライ<br>切り干し大根<br>酢味噌和え<br>548      | ぬくもり弁当<br>味噌汁<br>80                           | ご飯<br>味噌汁<br>煮物(大根・はんぺん・<br>丸天・昆布)<br>春雨サラダ<br>煮豆<br>540 | ご飯<br>豚汁<br>ポテトサラダ<br>きんぴらごぼう<br>480                      | カレーライス<br>らっきょう<br>福神漬け<br>600                | ご飯<br>スープ餃子<br>かに玉<br>浅漬け<br>冷奴<br>490 | ご飯<br>味噌汁<br>和風おろしハンバーグ<br>マッシュポテト<br>煮豆<br>570 |
|     | 総カロリー数 1394kcal                                      | 総カロリー数 1403kcal                                     | 総カロリー数 855kcal                                | 総カロリー数 1400kcal  | 総カロリー数 1395kcal   | 総カロリー数 1440kcal                               | 総カロリー数 1390kcal                        | 総カロリー数 1415kcal                                 |

|     | 12月25日  | 12月26日  | 12月27日   | 12月28日   | 12月29日   | 12月30日  | 12月31日   |  |
|-----|---|---|--|--|--|---|--|--|
| 朝食  | ご飯<br>味噌汁<br>切り干し大根<br>とろろいも<br>おひたし<br>佃煮<br>345 | ご飯<br>味噌汁<br>玉子焼き<br>納豆<br>おひたし<br>梅干し<br>332 | ご飯<br>味噌汁<br>野菜炒め<br>玉子豆腐<br>なます<br>445          | ご飯<br>味噌汁<br>高野豆腐の煮物<br>とろろいも<br>青菜のなめ茸和え<br>佃煮<br>370 | ご飯<br>味噌汁<br>丸天の煮物<br>納豆<br>おひたし<br>玉子豆腐<br>330            | パン<br>コーヒー<br>温野菜サラダ<br>ウィンナー<br>450            | ご飯<br>味噌汁<br>切り干し大根<br>おひたし<br>佃煮<br>なめ茸おろし和え<br>340 |  |
| 昼食  | クリスマスメニュー<br>430                                  | パン<br>サラダ<br>スープ<br>430                       | 焼きそば<br>スープ<br>430                               | たぬきそば<br>浅漬け<br>380                                    | 三色丼<br>味噌汁<br>430  | 中華丼<br>スープ<br>350                               | スパゲティ<br>ミートソース<br>スープ<br>500                        |  |
| おやつ | ケーキ<br>80   | ケーキ<br>80                                     | お菓子<br>80  | カステラ<br>80   | 三方六<br>80  | どら焼き<br>80                                      | お菓子<br>80  |  |
| 夕食  | ご飯<br>味噌汁<br>麻婆豆腐<br>かぼちゃ煮<br>野菜サラダ<br>460        | ぬくもり弁当<br>味噌汁<br>460                          | ご飯<br>味噌汁<br>煮魚<br>ササミとキュウリの和え物<br>切り干し大根<br>460 | ご飯<br>味噌汁<br>豚の生姜焼き<br>ポテトサラダ<br>冷奴<br>540             | ご飯<br>味噌汁<br>コロケ(レタス・トマト)<br>キュウリと竹輪の和え物<br>きんぴらごぼう<br>540 | ご飯<br>味噌汁<br>焼き魚<br>鶏肉とジャガイモの煮物<br>豆腐サラダ<br>500 | <年越しメニュー><br>別記・参照                                   |  |
|     | 総カロリー数 885kcal                                    | 総カロリー数 842kcal                                | 総カロリー数 1415kcal                                  | 総カロリー数 1370kcal  | 総カロリー数 1380kcal  | 総カロリー数 1380kcal                                 | 総カロリー数 920kcal                                       |  |