



12 月献立表

日	曜日	献立名			食 品 名			エネルギー	たんぱく質	脂質
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える	kcal	%	%
2	月	ご飯		つくね焼き カリカリ揚げ入り茹で野菜 のつべい汁	牛乳 鶏肉 味噌 油揚げ わかめ だし削り節	米 パン粉 ごま油 砂糖 里芋 片栗粉	筍 椎茸 ねぎ にんにく 生姜 人参 キャベツ 大根 ごぼう	625	14.9	26.9
3	火	ご飯		麻婆豆腐 キャベツと胡瓜の中華サラ ダ 炒りこんにゃく	牛乳 豚挽き肉 大豆 豆腐	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 こんにゃく	にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 ねぎ キャベツ きゅうり	592	15.1	28.6
旬の食材 ごぼう・ だいこん	4	わかめご飯		厚焼き卵 きんぴら 味噌汁	わかめ 牛乳 鶏肉 卵 だし削り節 豆腐 味噌	米 大麦 油 砂糖 ごま油 こんにゃく じゃがいも	玉ねぎ 人参 椎茸 グリーンピース ごぼう ねぎ 大根	564	14.0	24.3
旬の食材 りんご	5	えびの ペペロン チーノ		豆と野菜のマリネ アップルケーキ	ベーコン 海老 牛乳 大豆 卵	油 スパゲッティ 砂糖 小麦粉 バター	にんにく とうがらし 玉ねぎ しめじ 枝豆 きゅうり 人参 蓮根 りんご	674	13.3	29.1
旬の食材 ごぼう・ だいこん	6	ひじきご飯		いかのねぎ味噌やき さつま芋と大豆のからめ煮 具沢山すまし汁	ひじき 油揚げ 牛乳 いか 味噌 大豆 ちりめんじゃこ だし削り節 蒸しかまぼこ 豆腐	米 こんにゃく 砂糖 さつまいも 油 ごま	人参 さやえんどう 生姜 にんにく ねぎ しめじ 小松菜	577	16.3	23.2
旬の食材 ごぼう・ だいこん	10	ご飯		魚の照り焼き 青菜と竹輪の胡麻和え 味噌けんちん汁	牛乳 ぶり 竹輪 豆腐 だし削り節 味噌	米 砂糖 ごま ごま油 こんにゃく じゃがいも	生姜 小松菜 ごぼう 人参 大根 ねぎ	617	17.2	29.6
旬の食材 りんご	11	コッペパン		ホワイトシチュー 三色ソテー りんご	牛乳 豚肉 生クリーム	コッペパン 油 じゃがいも 小麦粉 オリーブ油	人参 玉ねぎ しめじ パセリ コーン さやいんげん りんご	565	13.5	32.3
カミカミ メニュー	12	麦ご飯		挽き肉のコーン蒸し 中華ナムル 中華スープ	牛乳 鶏肉 豚挽き肉 豆腐	米 大麦 ごま油 砂糖	玉ねぎ 椎茸 筍 コーン 大豆もやし 人参 きゅうり きくらげ チンゲンサイ	556	15.5	29.1
	13	発芽玄米 ご飯		わかさぎのから揚げ じゃが芋のそぼろ煮 味噌汁	牛乳 わかさぎ 鶏挽き肉 だし削り節 油揚げ 豆腐 味噌	米 片栗粉 油 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ 人参 椎茸 さやいんげん ねぎ	589	14.8	25.1
	16	ご飯		家常豆腐 焼きししゃも 磯浸し	牛乳 豚肉 生揚げ 味噌 ししゃも のり	米 油 砂糖	生姜 ねぎ 人参 椎茸 筍 玉ねぎ キャベツ 小松菜 グリーンピース チンゲンサイ	565	16.6	28.2
	17	ガーリック ライス		鮭のトマトソース フレンチサラダ 野菜スープ	牛乳 鮭 ベーコン	米 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ トマト キャベツ 人参 きゅうり セロリ	558	15.0	22.3
冬至 こんだて	18	もやしそば		かぶのナムル さつま芋蒸しパン	豚肉 なんと 牛乳 卵	中華めん 油 片栗粉 ごま油 砂糖 ごま 小麦粉 さつまいも	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ もやし にら ねぎ かぶ きゅうり	584	14.7	22.3
	19	ごまご飯		豚肉のピリ辛焼き 小松菜のお浸し 昆布豆 味噌汁	牛乳 豚肉 かつお節 大豆 昆布 だし煮干 味噌	米 大麦 ごま ごま油 砂糖 じゃがいも	生姜 にんにく 小松菜 もやし 人参 玉ねぎ ねぎ	587	16.1	25.1
	20	ご飯		鯖の煮おろしかけ かぼちゃの煮付け 味噌汁	牛乳 さば だし削り節 油揚げ 味噌	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも	大根 葉ねぎ かぼちゃ 小松菜	609	14.2	23.2
旬の食材 ほうれん草	23	ナン		キーマカレー 人參ラベ グリーンポテト	牛乳 豚挽き肉 チーズ	小麦粉 砂糖 油 じゃがいも ナン	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 ピーマン ほうれん草 パセリ トマトピューレ きゅうり らっきょ	586	16.7	34.4
おたのしみ こんだて	24	コーン ピラフ		フライドチキン チーズ入りイタリアンサラダ オニオンスープ ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン アガー	米 油 片栗粉 砂糖	コーン 玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ きゅうり ピーマン エリンギ パセリ ぶどう	647	13.2	33.2

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	Va	VB1	VB2	VC	食塩相当量	食物繊維
	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
今月の摂取平均値	593	15.0	27.3	355	94	2.4	2.9	243	0.40	0.53	27	2.2	5.9

1 月献立表

日	曜日	献立名			食 品 名			エネルギー	たんぱく質	脂質
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える	kcal	%	%
新年 お祝い こんだて	8	新春おこわ		松風焼き 紅白なます 具沢山すまし汁	あずき 鶏肉 味噌 だし削り節 蒸しかまぼこ 豆腐	米 もち米 きび パン粉 砂糖 ごま	枝豆 生姜 ねぎ 人参 大根 しめじ 小松菜	570	15.8	24.6
旬の食材 りんご	9	宝袋うどん		きゃべつちりめん フルーツきんとん	油揚げ だし削り節 だし昆布 鶏肉 竹輪 牛乳 ちりめんじゃこ	もち 砂糖 うどん さつまいも バター	人参 椎茸 筍 ねぎ 小松菜 キャベツ りんご	651	12.8	21.4
	10	麦ご飯		ししゃものサクサク揚げ 磯浸し 味噌けんちん汁	牛乳 ししゃも のり 豆腐 だし煮干 味噌	米 大麦 小麦粉 片栗粉 油 ごま油 こんにゃく 里芋	小松菜 人参 チンゲンサイ ごぼう 大根 ねぎ	593	14.4	27.5