

平成 30年 12月予定献立表

	月	火	水	木	金	土	日
日	12月31日					1	2
朝	米飯 味噌汁 卵とじ うめふりかけ					米飯 味噌汁(木綿豆腐) 金平ごぼう(人参、椎茸) たまごふりかけ	食パン(いちごジャム) 白菜スープ(赤パプリカ) ウインナーソテー 牛乳
昼	カレーピラフ 肉団子の甘酢あん 小松菜のスープ オレンジ					スパゲティナポリタン ミートボールのクリーム煮 コンソメスープ(白菜、玉葱) オレンジゼリー	米飯 魚のカレームニエル(鮭) マカロニサラダ(胡瓜、コーン) ささみと小松菜のスープ
おやつ	ハウムクーヘン ヤクルト					やわらかサブレ 牛乳	かつぼえひせん ジョア
夕	麦御飯 豚肉のごま照り焼き 湯豆腐のあんかけ かきたま汁 2053Kcal 年越しそば(ほうれんそう)					麦御飯 魚の香味ソースかけ(メルルーサ) 蓮根の挽肉あん 清汁(大根、人参) 2027Kcal	麦御飯 筑前煮(こんにやく、蓮根) おくら和え(人参) 味噌汁(かぼちゃ、あげ) 2061Kcal
日	3	4	5	6	7	8	9
朝	米飯 味噌汁(ごぼう人参) カレーソテー(キャベツ、ハム) かつおふりかけ	米飯 味噌汁(しめじ) 南瓜と厚揚げの煮物 梅ふりかけ	米飯 味噌汁(たけのこ) 大根葉としらすの納豆あえ 味付けのり	米飯 味噌汁(白菜) 大豆の旨煮(大根、人参、椎茸) たまごふりかけ	米飯 味噌汁(チンゲンサイ) 小松菜とベーコンの炒め物 味付けのり	もちつき ランチパック(たまご) ロールパン(いちごジャム) 牛乳	
昼	(新)あんかけチャーハン 春雨とひき肉のソテー じゃがいものスープ(玉葱) りんご	米飯 魚の生姜焼き(鯖、ブロッコリー、トマト) 蓮根金平(椎茸) もずく汁	ロールパン(マーガリン) ポークビーンズ ツナとごぼうのサラダ 野菜スープ(大根、玉葱)	ゆかりおにぎり カレーうどん レタスサラダ(トマト、きゅうり) レモンゼリー	米飯 魚の磯部揚げ(たら) ひじきのごま和え(人参ほうれんそう) 味噌汁(ごぼう、あげ)	豚汁 みかん もち ぜんざい	米飯 中華風魚のソフト揚げ(たら) ナムル(ほうれんそう、白菜) 中華スープ(チンゲンサイ、ベーコン)
おやつ	ぼたぼた焼き 牛乳	ふかし芋 牛乳	たい焼き 牛乳	アンパのおやつ ヤクルト	ワッフル 牛乳	源氏パイ ジュース購入日	ハウムクーヘン ヤクルト
夕	麦御飯 鱈のマスタードパン粉焼き ひじき煮(人参、大豆) キャベツのスープ(ウインナー) 1953Kcal	麦御飯 チンジャオロースー(牛、たけのこ) 中華和え(もやし小松菜) 中華スープ(大根きくらげ) 2017Kcal	麦御飯 アジフライ 湯豆腐のらあんかけ コンソメスープ(カリフラワー) 2055Kcal	麦御飯 魚の山椒焼き(アジ) レバーのケチャップがらめ(ごぼう) コンソメスープ(小松菜、かまぼこ) 2090Kcal	麦御飯 ポークピカタ ドレッシングサラダ(みずな、キャベツ) もやしスープ(人参、長葱) 2009Kcal	麦御飯 さばの味噌煮 (新)長芋のそぼろあんかけ 清汁(木綿豆腐、人参)	麦御飯 鶏肉と大豆の煮物 ピリ辛ごぼう炒め(こんにやく) 味噌汁(かぼちゃ、あげ) 2169Kcal
日	10	11	12	13	14	15	16
朝	米飯 味噌汁(小松菜) じゃが芋のそぼろ煮 しそふりかけ	米飯 味噌汁(チンゲンサイ) 五目納豆(しらす、たくあん) 味付けのり	米飯 味噌汁(かぼちゃ) 大根とさつまあげの炒め煮 かつおふりかけ	米飯 味噌汁(じゃが芋) 白菜と大豆の煮びたし たまごふりかけ	選択メニュー 米飯 味噌汁(木綿豆腐) 卵焼き 鮭ふりかけ		米飯 味噌汁(ごぼう) かぼちゃの煮物(おくら) たらこふりかけ
昼	親子丼 春巻き 清汁(かまぼこ、大根) 杏仁豆腐	米飯 魚のチーズパン粉焼き(ホキ) ブロッコリーの卵とじ オニオンスープ(ベーコン)	ロールパン(りんごジャム) クリームシチュー(鶏、じゃが) ベーコンときのこのソテー カリフラワースープ(玉葱)	ゆかりおにぎり ラーメン(チャーシュー卵) えびシウマイ オレンジ	米飯 チキン南蛮 または 肉野菜炒め ゆかり和え(大根人参) セロリのスープ(ベーコン)	菜飯おにぎり けんちんうどん 茄子の卵とじ アップルゼリー	米飯 魚のトマトバジルソースかけ ブロッコリーとレタスのサラダ 大根とウインナーのスープ
おやつ	まがりせんべい 牛乳	おからドーナツ 野菜ジュース	サッポロポテト 牛乳	アンパのおやつ ヤクルト	たい焼き 牛乳	かつぼえひせん 牛乳	源氏パイ ヤクルト
夕	麦御飯 チャブチェ(牛肉、春雨) ほうれんそうと白菜の中華和え トマトスープ(ベーコン) 2085Kcal	麦御飯 チキンの青じそソテー レバに炒め キャベツのスープ(ごぼう) 2034Kcal	麦御飯 魚の蒲焼(ホキ) 白和え(椎茸、ほうれんそう) わかめスープ(玉葱) 1954Kcal	麦御飯 魚のオイスター焼き(ブリ) 華風炒め(チンゲンサイ蓮根) 中華スープ(大根、人参) 2067Kcal	麦御飯 魚の照り焼き(アジ) ひじきの煮物(人参こんにやく) 野菜スープ(春雨、白菜) 2015Kcal	麦御飯 牛肉の味噌煮込み(大豆、大根) 豆腐の梅あんかけ きのこのスープ(人参) 2117Kcal	麦御飯 肉じゃが 炒り豆腐(椎茸) 味噌汁 2075Kcal
日	17	18	19	20	21	22	23
朝	米飯 味噌汁(かぼちゃ) 梅和え納豆 味付け海苔	米飯 味噌汁(小松菜) ハムソテー(キャベツ玉葱) たまごふりかけ	米飯 味噌汁(ごぼう、あげ) じゃが芋の金平(人参) たらこふりかけ	誕生会 米飯 味噌汁(大根) おかか和え(生揚げ) 味付け海苔	選択メニュー 食パン(いちごジャム) 小松菜のスープ(えのき) カレーソテー 牛乳		米飯 味噌汁(里芋) ほうれんそうの煮浸し(さつま揚げ) 鮭ふりかけ
昼	(新)五穀米カレー 野菜とえびのカラフルソテー スープ バナナ	米飯 鶏肉のハニーマスタード焼き ウインナーソテー チンゲン菜スープ(きくらげ)	やきそばパンとミニホットドック ドレッシングサラダ(水菜、大豆) 小松菜のスープ(黄パプリカ) カルピスゼリー	ゆかりおにぎり きのこそば 里芋のそぼろあん りんご	米飯 魚のパン粉焼き または 魚の磯辺揚げ 野菜ときのこのソテー 清汁(白菜かまぼこ)	鶏肉とブロッコリーの和風パスタ トマトサラダ(ビーンズミックス) チンゲンサイのスープ(たまねぎ) フルーチェ(いちご)	米飯 鶏肉の照り焼き 大豆サラダ(赤パプリカ) 味噌汁
おやつ	きのこの山たけのこの里 牛乳	スイートポテト 牛乳	丸ぼうろ ヤクルト	アンパのおやつ ヤクルト	マリー 牛乳	源氏パイ ヤクルト	ハウムクーヘン ヤクルト
夕	麦御飯 魚の竜田焼き カリフラワーと大豆のサラダ 野菜スープ 2122Kcal	麦御飯 魚のきのこあんかけ レバーの甘辛煮 キャベツのスープ(玉葱) 2017Kcal	麦御飯 麻婆豆腐 シュウマイ もやしとベーコンのスープ 2148Kcal	麦御飯 (新)メンチカツ ツナとごぼうのサラダ 卵のスープ ケーキ・ジュース2300Kcal	麦御飯 ポークソテー(カレーソース) 野菜と豆のサラダ コンソメスープ(じゃがいも、たまねぎ) 1975Kcal	麦御飯 豚肉の胡麻だれ焼き かぼちゃのいとこ煮(冬至) スープ 2016Kcal	麦御飯 魚のフライ~タルタルソース~ じゃがいものコンソメ煮 キャベツとベーコンのスープ 2146Kcal
日	24	25	26	27	28	29	30
朝	米飯 味噌汁(チンゲンサイ) じゃが炒め(ベーコン玉葱) 味付け海苔	クリスマス会 米飯 味噌汁(ごぼう、人参) 切干大根の煮物(さつまあげ) 梅ふりかけ		米飯 味噌汁(ごぼう、あげ) ひじき納豆 味付け海苔	米飯 味噌汁(ほうれんそう、あげ) 里芋と人参の海苔和え うめふりかけ	米飯 味噌汁(さつま芋) チンゲンサイの煮浸し たらこふりかけ	食パン(マーガリン) ケチャップいため(ウインナー) 野菜スープ(キャベツ) 牛乳
昼	米飯 魚の南部焼き ずんだ和え(枝豆かにかま) 赤だし(えのき、あげ)	カフェ風クリスマスランチ ミネストローネ(ベーコン)	くるみパン(りんごジャム) チキンピカタ グリーンサラダ(胡瓜キャベツ) コンソメスープ(カリフラワー玉葱)	菜飯おにぎり 太平燕(熊本郷土料理) レーズンサラダ バナナヨーグルトあえ	米飯 鶏肉の削りかつお焼き 小松菜の煮びたし キャベツのスープ(ベーコン)	米飯 ツナ和え(白菜きゅうり) ぶどうゼリー	米飯 魚の煮付け(赤魚) 雷豆腐 味噌汁(ほうれんそう、人参)
おやつ	バナナのケーキ 牛乳	おととつと 牛乳	ワッフル 牛乳	アンパのおやつ ヤクルト	サラダせんべい 牛乳	サッポロポテトバーベQ 牛乳	たい焼き ジョア
夕	麦御飯 ハンバーグ~ハヤシソース~ ポテトサラダ 野菜スープ(キャベツ、たまねぎ) 2173Kcal	麦御飯 2269Kcal フライドチキン ミートボールのクリーム煮 コーンポタージュ 2160Kcal クリスマスケーキ シャンパン	麦御飯 魚の香味焼き(蓮根) 大豆の旨煮(こんにやく椎茸) えびと小松菜のスープ 1908Kcal	麦御飯 魚の南蛮漬け レバーのケチャップがらめ(蓮根) 中華スープ(大根きくらげ) 1978Kcal	麦御飯 おでん(鶏、卵、ちくわ) いかといんげんの香り炒め 清汁(たけのこ) 1938Kcal	麦御飯 魚の山椒焼き 煮物(かぼちゃ、こんにやく) 清汁(小松菜かまぼこ) 2051Kcal	麦御飯 鶏肉のソフト揚げ 柚子香あえ 野菜スープ 2003Kcal