



12月献立表

日	曜日	献立名			食品名			エネルギー kcal	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			
1	金	ご飯		いかの生姜焼き 蓮根と豚肉のピリ辛いため煮 かきたま味噌汁	牛乳 いか 豚肉 だし削り節 豆腐 味噌 卵	米 ごま油 こんにやく 砂糖	生姜 蓮根 人参 玉ねぎ 白菜 小松菜	727	16.6	27.1
4	月	子ぎつねご飯		ほっけの干物(大根おろし付き) 磯香和え さつま芋汁	鶏肉 油揚げ 牛乳 ほっけ しらす干し のり だし削り節 豆腐 味噌	米 大麦 油 砂糖 こんにやく さつまいも	大根 小松菜 人参 もやし ごぼう ねぎ	750	19.7	26.5
5	火	アップルトースト		ビーンズシチュー 花野菜のサラダ	牛乳 大豆 豚肉	食パン パター 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉	りんご 玉ねぎ 人参 トマト マッシュルーム トマトピューレ グリンピース カリフラワー ブロッコリー	714	15.5	32.6
6	水	ご飯		豆腐のつくね焼き 野菜のごま味噌和え のっぺい汁	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 豆腐 卵 味噌 だし削り節 油揚げ	米 片栗粉 砂糖 ごま油 こんにやく 里芋	ねぎ 生姜 キャベツ 人参 もやし ごぼう	734	15.7	26.2
7	木	八宝麺		中華ナムル ベークドポテト	豚肉 海老 いか うずら卵 牛乳	油 中華めん 片栗粉 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも パター	生姜 にんにく 椎茸 人参 玉ねぎ 白菜 チンゲンサイ 大豆もやし きゅうり	663	17.8	34.2
8	金	きんぴらご飯		ししゃもの天ぷら 小松菜とえのき茸のお浸し 味噌汁 みかん	豚肉 牛乳 ししゃも 卵 だし削り節 豆腐 味噌	米 ごま油 系こんにやく 砂糖 小麦粉 油	ごぼう 人参 小松菜 えのきたけ 玉ねぎ キャベツ みかん	741	14.7	28.2
11	月	ご飯		鮭のちゃんちゃん焼き かぶの柚子風味 けんちん汁	牛乳 鮭 味噌 だし削り節 油揚げ 豆腐	米 パター 砂糖 ごま ごま油 こんにやく じゃがいも	玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ 生姜 かぶ かぶ(葉) ゆず ごぼう 大根 ねぎ	739	19.2	21.6
12	火	たらこスパゲッティ		チキンサラダ 金時豆パン	たらこ いか のり 牛乳 鶏肉 卵 いんげんまめ(うずら豆)	スパゲッティ パター 油 砂糖 小麦粉	玉ねぎ マッシュルーム ピーマン キャベツ 人参 きゅうり	844	18.4	24.7
13	水	ご飯		さつま芋コロッケ シーフード茹で野菜 具沢山 澄まし汁	牛乳 豚挽き肉 卵 いか 海老 だし削り節 豆腐 蒸しかまぼこ わかめ	米 さつまいも パター 小麦粉 パン粉 油 砂糖	玉ねぎ 人参 にんにく レモン キャベツ きゅうり 筍 大根 ねぎ ほうれん草	857	13.6	25.8
14	木	ガーリックライス		鶏肉のマッシュルームソースかけ スティック野菜 ニョッキのスープ	牛乳 鶏肉 生クリーム 豚肉	米 パター 油 じゃがいも 片栗粉	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム 大根 きゅうり 人参 キャベツ しめじ	791	14.3	28.6
15	金	わかめご飯		お好み焼き風卵焼き じゃこ炒り茹で野菜 味噌汁 花みかん	わかめ 牛乳 卵 桜海老 いか かつお節 青のり ちりめんじゃこ だし削り節 豆腐 味噌	米 油 砂糖	人参 キャベツ もやし 小松菜 大根 ねぎ 白菜 みかん	729	17.9	26.7
18	月	麦ご飯		豆腐チゲ 野菜チップス きゅうりと春雨のピリ辛	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 だし削り節	米 大麦 油 さつまいも はるさめ 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 人参 キャベツ ねぎ たら キムチ かぼちゃ きゅうり	786	15.5	27.5
19	火	ぶどうパン		マッシュポテトのオープン焼き 野菜いろいろピクルス風 白菜のクリームスープ	牛乳 生クリーム 卵 チーズ ベーコン	ぶどうパン じゃがいも パター 油 砂糖 小麦粉	玉ねぎ パセリ ピーマン きゅうり セロリー 大根 人参 白菜	731	15.1	35.3
20	水	ご飯		魚の照り焼き わかめ入り茹で野菜 せんべい汁	牛乳 ぶり わかめ だし削り節 鶏肉	米 砂糖 ごま油 南部せんべい	生姜 人参 もやし きゅうり 大根 ごぼう ねぎ 小松菜	742	17.4	29.6
21	木	冬野菜入りカレー		ツナ入りフレンチサラダ りんご	豚肉 牛乳 まぐろ	米 大麦 油 じゃがいも パター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ トマト セロリー カリフラワー ブロッコリー キャベツ きゅうり レモン りんご	871	13.8	28.5
22	金	卵とじうどん		じゃこ入りゆで野菜 冬至餅	だし削り節 鶏肉 蒸しかまぼこ 卵 牛乳 ちりめんじゃこ きな粉	うどん 片栗粉 油 砂糖 白玉粉	人参 大根 ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり かぼちゃ	784	16.3	22.6
25	月	三色ピラフ		鶏肉のチューリップ揚げ グリーンサラダ 野菜スープ ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 ベーコン アガー	米 パター 油 片栗粉 砂糖 じゃがいも	人参 コーン いんげん 生姜 キャベツ きゅうり ピーマン りんご 玉ねぎ 小松菜 ジュース	861	13.2	33.4

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	768	16.2	28.2	376	114	3	3.5	294	0.43	0.6	44	2.8	7.8