

2019年 12月 月間献立表

まごころNo.95

	1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
朝食	目玉焼き 黒糖ロール 南瓜のポタージュ	ベーコンと野菜の炒め物 (惣)ふきの煮物 のり佃煮 味噌汁	生姜はんぺん (惣)切干大根の煮物 ふりかけ 味噌汁	野菜のコンソメ煮 (惣)金時豆 漬物 味噌汁	煮奴 (惣)南瓜サラダ たいみそ 味噌汁	(惣)れんこんと昆布の煮物 オニオンスライス ふりかけ 味噌汁	タラの塩焼き (惣)切昆布大豆 漬物 味噌汁
	179kcal 9.3g 9.3g 0.6g	90kcal 4.3g 4.1g 2.1g	104kcal 6g 4.4g 2.1g	152kcal 5.4g 4.5g 3g	153kcal 7.6g 7.1g 2g	95kcal 5g 2.5g 1.8g	116kcal 1.9g 4.3g 1.9g
昼食	鶏のチーズパン粉焼き 彩りきんぴら ブロッコリーサラダ 味噌汁	鮭の塩焼き じゃが芋のつぶし煮 こんにゃくの炒り煮 味噌汁	鶏唐揚げ 冬瓜の煮物 オクラと干しエビの和え物 味噌汁	豚テキ にらもやし炒め じゃが芋青のりかけ 味噌汁	カレーのネギポン酢かけ 里芋としんじょの炊き合わせ インゲンの甘味噌かけ 吸い物	かけうどん 牛肉コロケ たけのこの土佐煮	ハンバーグ じゃが芋とピーマンの炒め物 ハムサラダ コンソメスープ
	380kcal 21.9g 23.7g 3.4g	220kcal 18.5g 16.1g 2.5g	393kcal 15.7g 23.5g 3.4g	306kcal 16.4g 17.9g 2.6g	232kcal 17.4g 6.2g 3.2g	465kcal 13.3g 8.9g 7.2g	306kcal 12.7g 16.9g 2.9g
夕食	五目御飯 豆腐寄せおろしあんかけ チンゲン菜のごま和え 漬物 吸い物	回鍋肉 えび焼売 わかめの酢の物 かきたま汁	メバルの煮つけ がんもの煮物 スパサラダ 味噌汁	つみれ鍋 彩りサラダ しそ昆布	ささみの青椒肉絲風 しらすの玉子とじ 春雨のマヨ和え 味噌汁	豚と大根のべっこう煮 温野菜のタルタルソース 胡瓜の梅たたく 味噌汁	鶏とチンゲン菜の旨塩炒め ぜんまいと絹揚げの煮物 トマトのマリネ 味噌汁
	268kcal 11.5g 14.6g 6.9g	302kcal 16.2g 13.9g 2.8g	318kcal 20.4g 15.7g 2.9g	223kcal 10.7g 7.9g 2.7g	347kcal 32.1g 13.7g 3.4g	319kcal 17.1g 19.3g 2.6g	234kcal 13.6g 11.1g 3.4g
	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
朝食	ソーセージサラダ ロールパン 牛乳	ツナ野菜炒め (惣)金平ごぼう ごま塩 味噌汁	玉子焼き (惣)ふきの煮物 磯しぐれ 味噌汁	野菜はんぺん (惣)なます 漬物 味噌汁	冬瓜の煮物 (惣)ポテトサラダ ふりかけ 味噌汁	さわらの照り焼き (惣)金時豆 漬物 味噌汁	(惣)ちくわと昆布の煮物 小松菜のお浸し ふりかけ 味噌汁
	315kcal 11.4g 17.6g 0.9g	129kcal 6.3g 5.5g 2.7g	187kcal 11.7g 11.4g 2.8g	132kcal 7g 4.1g 2.8g	157kcal 5.8g 7.6g 2g	174kcal 11.4g 6.7g 1.8g	79kcal 6g 2.7g 2.4g
昼食	さばの香味酢かけ ミニキン キャベツのおかか和え 味噌汁	鶏のバジルソース焼き 南瓜の塩煮 大根葉の炒め煮 味噌汁	カレーライス ミックスサラダ 漬物	とり天盛り合わせ ひじきの煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁	ますのバター焼き 肉団子の煮物 ブロッコリーマヨ 味噌汁	豚肉の生姜焼き 切干大根の煮物 彩り酢の物 味噌汁	ささみの梅つけ焼き 里芋と椎茸の煮物 玉子豆腐 味噌汁
	402kcal 19.5g 26.7g 2.5g	445kcal 22.4g 27.3g 2.9g	422kcal 14.9g 25.1g 3.9g	246kcal 12.9g 11.8g 3g	372kcal 22.9g 22.1g 2.8g	365kcal 21.1g 22.1g 2.7g	241kcal 26.2g 5g 2.4g
夕食	豚のオイスター炒め 冬瓜のカニあんかけ 春雨サラダ 味噌汁	しその実ご飯 関東煮 インゲンのごま和え 玉ねぎの和え物	あじの柚子胡椒焼き 白菜の煮びたし じゃこおろし ミニにゅうめん風	麻婆豆腐 水餃子 大学ポテト風 わかめスープ	肉と青菜の炒め物 大根の洋風煮 トマトスライス 味噌汁	鶏みそ鍋 オクラの和え物 漬物	ハガツオの煮つけ 厚揚げとインゲンのガーリック炒め 人参の塩ナムル 吸い物
	338kcal 15.3g 19g 3.2g	235kcal 14.9g 10.8g 3.6g	271kcal 21g 6.8g 3.3g	403kcal 16.7g 16.8g 3.8g	258kcal 13.4g 13.1g 3.3g	292kcal 20g 17.5g 2.1g	275kcal 18.6g 14.8g 2.5g
	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
朝食	玉子サラダパン フレンチポテト コンソメスープ	ソーセージステーキ (惣)たけのこの煮物 漬物 味噌汁	つみれの煮物 (惣)南瓜サラダ ふりかけ 味噌汁	ぶりの塩焼き (惣)ふきの煮物 もろみそ 味噌汁	(惣)里芋のそぼろ煮 三色炒め 漬物 味噌汁	玉ねぎはんぺん (惣)ごぼうのうま煮 のり佃煮 味噌汁	インゲンとベーコンの炒め物 (惣)切干大根の煮物 ごま塩 味噌汁
	368kcal 11.5g 24.5g 1.7g	88kcal 4.9g 4.2g 2.4g	180kcal 7.2g 7.2g 2.7g	181kcal 11.6g 9.9g 1.8g	133kcal 7g 5.3g 2.7g	143kcal 8.2g 4.3g 2.5g	95kcal 4.8g 5.5g 2.4g
昼食	炊き込みピラフ カニクリームコロッケ チンゲン菜の和え物 漬物 味噌汁	照り玉ハンバーグ 高野豆腐の含め煮 ピリッとキャベツ 吸い物	まんだいのオイスター焼き ぜんまいと竹輪の煮物 マカロニサラダ 味噌汁	鶏のカレーピカタ がんもの煮物 長芋の短冊 味噌汁	焼きそば ツナサラダ 味噌汁	やわらかいかフライ あらめの煮物 もやしの和え物 味噌汁	牛丼 コールスローサラダ 漬物 味噌汁
	343kcal 9.5g 21.5g 3.5g	392kcal 26.1g 22g 3.4g	361kcal 23.5g 12.8g 2.7g	326kcal 27g 14.2g 3.5g	415kcal 18g 12.8g 4.7g	288kcal 17.5g 12.8g 2.6g	250kcal 14.5g 13.3g 2.9g
夕食	焼き鶏風炒め 大根の煮物 胡瓜の甘酢生姜和え 味噌汁	ホキの甘酢炒め ポーク焼売&和風サラダ 味噌汁	八宝菜 春巻 インゲンの生姜醤油 中華スープ	小松菜と肉団子のクリーム煮 もやし炒め なめたけ和え 味噌汁	赤魚の生姜煮 絹さやの玉子とじ かぼちゃマッシュ 吸い物	酢鶏 白菜と昆布の煮びたし 胡瓜のナムル 味噌汁	バサのトマトソース じゃが芋塩煮 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁
	321kcal 17.8g 18.1g 1.9g	287kcal 19.8g 9.9g 2.6g	405kcal 17.2g 21.6g 3.9g	335kcal 12g 16.9g 4.4g	245kcal 20.4g 6.6g 2.6g	217kcal 13g 11g 1.5g	267kcal 18.9g 9.4g 2.2g
	22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
朝食	ウインナー炒め 黒糖ロール 牛乳	あじの塩コショウ焼き (惣)ひじき煮 漬物 味噌汁	野菜入り豆腐ハンバーグ (惣)なます 漬物 味噌汁	厚揚げの生姜焼き (惣)たけのこの煮物 ふりかけ 味噌汁	(惣)切昆布大豆 スナップエンドウの和え物 ごま塩 味噌汁	イカ大半平 (惣)ふきの煮物 磯しぐれ 味噌汁	玉子とじ (惣)ポテトサラダ のり佃煮 味噌汁
	229kcal 9.4g 10.6g 0.4g	122kcal 11.2g 5.7g 2.2g	201kcal 8.1g 12.3g 2.5g	184kcal 11.1g 11.3g 2.1g	109kcal 7.1g 3.8g 2.4g	151kcal 9.7g 5.8g 2.9g	235kcal 12.8g 13.4g 2.4g
昼食	さわらの梅みりん焼き 冬至南瓜のいとこ煮 温奴 味噌汁	焼肉&焼き野菜 大根と竹輪の煮物 カリフラワーのピクルス 味噌汁	サーモンステーキ ふんわり玉子 オニオンスライス 吸い物	クリスマスチキンプレート ミモザサラダ ミネストローネ	三色丼 長芋の和風サラダ 漬物 具だくさん汁	ハガツオの照り焼き ぜんまいのそぼろ煮 白菜の昆布和え 味噌汁	豚カツ 二色金平 胡瓜のゆかり和え 味噌汁
	350kcal 21.2g 13.6g 2g	330kcal 16.7g 17.3g 2.8g	226kcal 14.3g 13.2g 1.7g	411kcal 15.3g 27.9g 2.4g	232kcal 18g 10.1g 3g	283kcal 18.7g 13.4g 3.5g	337kcal 14.4g 16g 2.7g
夕食	筑前煮 あさりの玉子炒め 親子サラダ 味噌汁	かに玉 肉巻 チンゲン菜のツナ和え スープ	バターライス ビーフシチュー ポイルサラダの味噌マヨ 漬物	塩ちゃんこ鍋 オクラの胡麻和え おかか	さばの味噌煮 ほうれん草の白和え 切干大根の酢の物 吸い物	野菜とベーコンの炒め物 豆腐寄せ生姜あんかけ しらす和え 味噌汁	生姜ご飯 冬瓜と鶏肉のスープ煮 えび餃子 インゲンのお浸し
	346kcal 20.2g 18.2g 2.5g	387kcal 22.9g 20.5g 3.7g	428kcal 13.8g 23.8g 5.3g	232kcal 16.8g 9.7g 3.1g	348kcal 17.3g 19.6g 2.5g	301kcal 13.4g 16g 3.4g	256kcal 14.3g 14g 2.3g
	29日(日)	30日(月)	31日(火)				
朝食	ハムサラダ ロールパン コンソメスープ	高野豆腐の煮物 (惣)南瓜サラダ ふりかけ 味噌汁	ホキのみりん焼き (惣)しろ花豆 漬物 味噌汁				
昼食	鶏の照り焼き チンゲン菜の煮浸し 彩り中華和え 味噌汁	タラのクリームソース ナポリタン もろきゅう 吸い物	豚の生姜焼き 大根とつみれの煮物 オクラの梅おかか 味噌汁				
夕食	茄子と豚肉の炒め物 竹輪と筍の炒り煮 とろろ 味噌汁	ささみの甘辛葛煮 じゃが芋の炒め物 ブロッコリーサラダ 味噌汁	稲荷寿司 えび天そば ぜんまいの変わりあえ				
	244kcal 4.5g 13.6g 1.7g	144kcal 7g 7.4g 2.2g	163kcal 11.6g 4.7g 1.7g				

◎お米の栄養価は含まれていません。

※ 材料は都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。