



12月献立表

日	曜日	献立名			食品名			I補† kcal	たんぱく質 g	脂肪 %
		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			
3	月	ご飯 海苔の佃煮		錦卵 小松菜としめじのお浸し 石狩汁 りんご	のり 牛乳 鶏肉 ひじき 卵 かつお節 だし削り節 豆腐 鮭 味噌	米 大麦 砂糖 油 でん粉 こんにゃく	玉ねぎ 人参 小松菜 しめじ キャベツ 大根 椎茸 生姜 ねぎ りんご	772	34.1	23.8
4	火	ご飯		豆腐子ゲ じゃこポテト かぶと胡瓜の塩風味 りんご	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 だし削り節 ちりめんじゃこ	米 油 じゃがいも マヨネーズ	にんにく 生姜 人参 キャベツ ねぎ いら キムチ かぶ きゅうり りんご	795	32.0	23.3
5	水	黒砂糖パン		木の葉焼き ココロベジタブル ヌードルスープ	牛乳 生クリーム 卵 チーズ 鶏肉	黒砂糖パン じゃがいも バター 油 砂糖 ヌードル	玉ねぎ パセリ 大根 きゅうり 人参 コーン缶 りんご にんにく キャベツ 生姜	765	28.6	32.4
6	木	ご飯		揚げ餃子 大豆もやしナムル 白菜スープ	牛乳 豚挽き肉 鶏肉 豆腐	米 ぎょうざの皮 油 ごま油 砂糖	にんにく 生姜 いら キャベツ ねぎ 大豆もやし 小松菜 人参 筍 椎茸 白菜	790	26.3	29.6
7	金	舞茸ご飯		利休焼き がんもどきこんにゃくの煮物 味噌汁	鶏肉 牛乳 たら いわしすり身 味噌 がんもどき だし削り節 だし煮干 わかめ	米 もち米 油 砂糖 でん粉 ごま こんにゃく じゃがいも	ごぼう 人参 舞茸 生姜 玉ねぎ ねぎ 小松菜	779	32.8	23.3
10	月	カレーライス		いか入りフレンチサラダ りんご	豚肉 牛乳 いか	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖 生クリーム	にんにく 玉ねぎ 人参 ホールトマト キャベツ きゅうり りんご パイリーフ	845	26.2	23.3
11	火	上海焼きそば		大学芋 小魚入り茹で野菜	いか 海老 豚肉 牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	油 中華めん さつまいも 砂糖 水あめ ごま	生姜 玉ねぎ 人参 筍 椎茸 キャベツ ピーマン 白菜 きゅうり	828	26.7	29.6
12	水	ご飯		親子煮 ごま梅酢和え すまし汁	牛乳 鶏肉 だし削り節 卵 豆腐 わかめ	米 砂糖 ごま油 ごま ご	玉ねぎ みつば 小松菜 人参 白菜 梅肉 大根 筍 ねぎ	789	32.7	27.9
13	木	カレーピラフ		魚のオニオンステーキ フロッコリーと卵の炒め物 じゃが芋とベーコンスープ	鶏肉 牛乳 ホキ 卵 ベーコン	米 バター 油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 マッシュルーム プリンピース(冷凍) 生姜 にんにく フロッコリー キャベツ セロリー 小松菜	750	34.9	25.8
14	金	押し麦ご飯 ががカマデー		ししゃもの磯辺揚げ 肉じゃが ひじきのびりとサラダ	牛乳 ししゃも 卵 青のり 豚肉 竹輪 だし削り節 ひじき まぐろ(油漬)	米 大麦 砂糖 小麦粉 油 じゃがいも 糸こんにゃく	人参 玉ねぎ さやいんげん きゅうり キャベツ	842	28.3	28.2
17	月	ご飯		鱈の煮おろしがけ かぶのゆず風味 切り昆布と大豆の煮物 せんべい汁	牛乳 さば 大豆 昆布 油揚げ だし削り節 鶏肉	米 でん粉 砂糖 南部せんべい	大根 葉ねぎ かぶ ゆず 人参 椎茸 ごぼう ねぎ 小松菜	853	36.4	28.0
18	火	ガーリック トースト		ハンガリアシチュー じゃこ入りピーズサラダ りんご	牛乳 豚肉 チーズ ちりめんじゃこ ひよこまめ	食パン バター マーガリン 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖	にんにく パセリ 生姜 人参 玉ねぎ マッシュルーム パプリカ りんご キャベツ きゅうり 枝豆(冷凍)	777	28.4	35.8
19	水	ご飯		焼き豆腐の中華煮 大根と胡瓜の中華風あえもの りんご	牛乳 豚肉 海老 うすら卵 だし削り節 焼き豆腐	米 油 でん粉 ごま油 砂糖 ごま	にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 玉ねぎ キャベツ 大根 きゅうり りんご	809	33.5	27.5
20	木	ご飯		魚の照り焼き 野菜の五目炒め 味噌汁	牛乳 ぶり 鶏肉 だし削り節 味噌 豆腐	米 砂糖 はるさめ 油	生姜 椎茸 人参 キャベツ ピーマン 大根 小松菜 ねぎ	817	33.8	28.2
21	金	きつねうどん 冬至献立		冬至餅 和風ツナサラダ	だし削り節 鶏肉 竹輪 油揚げ 牛乳 きな粉 まぐろ(油漬)	うどん 砂糖 白玉粉 油	人参 ねぎ 冷凍いんげん かぼちゃ 大根 きゅうり りんご 玉ねぎ	858	31.9	25.8
25	火	三色ピラフ お楽しみ献立		ローストチキン カラフルサラダ ニョッキのスープ オレンジゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉 アガー	米 大麦 バター 砂糖 油 じゃがいも でん粉	人参 コーン缶 にんにく プリンピース(冷凍) 玉ねぎ フロッコリー きゅうり ピーマン キャベツ しめじ みかん	850	29.9	25.5

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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	807	31.0	24.5	382	126	3	3.7	284	0.42	0.61	46	3.3	5.9
1食当たり基準	830	34.3	23.1	450	120	4	3	300	0.5	0.6	30	2.5	6.5



1月献立表

日	曜日	献立名			食品名			I補† kcal	たんぱく質 g	脂肪 %
		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			
8	火	新春おこわ お正月献立		松風焼き 紅白なます 白玉雑煮 花みかん	あずき 牛乳 鶏肉 味噌 卵 豆腐 だし削り節 だし昆布	米 もち米 きび 銀杏 パン粉 砂糖 けし 白玉粉	枝豆(冷凍) 玉ねぎ ねぎ 大根 人参 ゆず 椎茸 小松菜 みかん	817	32.5	22.1
9	水	ご飯		麻婆豆腐 松葉揚げ 茹で野菜	牛乳 豚挽き肉 味噌 豆腐	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 さつまいも	にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 ねぎ キャベツ きゅうり	821	29.5	26.2
10	木	塩ちゃんこ うどん		焼きおにぎり じゃこ入り茹で野菜	だし削り節 鶏肉 海老 蒸しこまぼろ 油揚げ 牛乳 味噌 ちりめんじゃこ 若布	うどん 油 米 砂糖 ごま	キャベツ 人参 椎茸 ねぎ もやし 小松菜	752	27.5	21.4
11	金	発芽玄米ご飯 ががカマデー		いかの変わりソースかけ 牛蒡と白滝のきんぴら かぼちゃの含め煮 味噌汁	牛乳 いか だし煮干 豆腐 味噌	米 でん粉 小麦粉 油 砂糖 ごま油 こんにゃく	玉ねぎ ごぼう さやえんどう かぼちゃ 大根 ねぎ 小松菜	803	30.2	22.6

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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	798	30	20.5	369	176	2.8	3.8	237	0.3	0.5	31	3.8	5.0
1食当たり基準量	830	34.2	23.1	450	120	4	3	300	0.5	0.6	30	2.5	6.5

※材料の都合等により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。