



# 12月献立表



	日	月	火	水	木	金	土
昼食		師走				1 葉めしごはん 天ぷらうどん ブロッコリーの梅肉和え 長芋と五目豆腐煮 キウイフルーツ	2 ごはん おでん 切干大根のカレー炒め もやしとささ身の酢の物 味噌汁 漬物
			I献† - 575kcal 蛋白質 22.5g	I献† - 595kcal 蛋白質 29.5g			
昼食	3	4	5	6	7	8	9
	ごはん ぶり大根 南禅寺蒸し ブロッコリーおかか和え 味噌汁 漬物 I献† - 648kcal 蛋白質 33.2g	ごはん てりやきチキン インゲンごま和え きゃべつ酢の物 清まし汁 漬物 I献† - 555kcal 蛋白質 25.6g	ごはん 牛肉の野菜炒め 大豆の煮物 小松菜お浸し 味噌汁 漬物 I献† - 616kcal 蛋白質 26.4g	散らし寿司 里芋のそぼろ煮 白菜の湯葉和え 青梗菜煮浸し 赤だし I献† - 511kcal 蛋白質 23.8g	ごはん 和風ハンバーグ ツナじゃが からし酢和え 味噌汁 漬物 I献† - 623kcal 蛋白質 22.7g	ごはん 鶏じゃが 小田巻蒸し 小松菜の生姜和え 味噌汁 漬物 I献† - 556kcal 蛋白質 23.4g	ごはん 鮭の照り焼き 里芋の含め煮 あちゃら漬け 味噌汁 漬物 I献† - 551kcal 蛋白質 23.1g
昼食	10	11	12	13	14	15	16
	ごはん すきやき風煮 温泉卵 チンゲン菜ドレッシング和え 清まし汁 漬物 I献† - 644kcal 蛋白質 30.2g	ごはん かつとじ煮 磯香和え 切干大根の炒め煮 ワカメスープ 漬物 I献† - 598kcal 蛋白質 24.5g	ごはん 揚げ魚 梅香ソース 茄子の含め煮 青梗菜ごま和え 豚汁 漬物 I献† - 554kcal 蛋白質 22.3g	ごはん 牛焼き肉風 カリフラワーの甘酢和え さつま芋の煮物 清まし汁 漬物 I献† - 658kcal 蛋白質 24.1g	ごはん 魚の揚げ煮 茶碗蒸し いんげん土佐和え 味噌汁 漬物 I献† - 534kcal 蛋白質 25.6g	ごはん 鱈野菜あん 鶏ミンチと大根炒め煮 白菜からし和え 味噌汁 漬物 I献† - 462kcal 蛋白質 22.8g	ごはん 酢豚風 ほうれん草とツナの和え物 さつまいも甘煮 清まし汁 漬物 I献† - 653kcal 蛋白質 24.1g
昼食	17	18	19	20	21	22	23
	ごはん 豆腐と豚肉と茄子の炒め煮 小松菜ごま味噌和え きゃべつの酢のもの 清まし汁 漬物 I献† - 537kcal 蛋白質 27.6g	A カレー B スタミナ丼 白菜サラダ わかめスープ フルーツヨーグルト I献† - 686kcal 蛋白質 21.0g	A ミートローフ B 白身魚のピカタ ごはん ブロッコリーしらす和え けんちん煮 味噌汁 漬物 I献† - 638kcal 蛋白質 26.6g	A 鮭の竜田揚げ B 鶏のケチャップ煮込み ごはん 炊き合わせ ほうれん草柚子香和え 清まし汁 漬物 I献† - 605kcal 蛋白質 24.1g	A 鶏卵うどん B あんかけうどん 葉めしごはん 炒り煮 白菜ごま酢和え ミックスフルーツ I献† - 561kcal 蛋白質 18.5g	A 豚と茄子の生姜炒め B みりん焼き ごはん かぼちゃ煮 青梗菜土佐和え 清まし汁 漬物 I献† - 562kcal 蛋白質 21.8g	A 鯖の塩焼き B 牛肉吉野煮 ごはん 和風サラダ きんぴら 漬物 I献† - 712kcal 蛋白質 25.8g
昼食	24	25	26	27	28	29	30
	ごはん 鰻の南蛮漬 南瓜とつくね煮 酢味噌和え 味噌汁 I献† - 643kcal 蛋白質 26.5g	ごはん ローストビーフ 洋風厚焼き玉子 ポテトサラダ 味噌汁 I献† - 664kcal 蛋白質 30.4g	親子丼 キャベツマヨネーズ和え ふろふき大根 清まし汁 杏仁豆腐 I献† - 643kcal 蛋白質 25.7g	ごはん 豚しょうが焼き 白菜けんちん煮 春雨の中華サラダ 味噌汁 漬物 I献† - 592kcal 蛋白質 25.1g	ごはん 魚の揚げ浸し けんちん煮 白菜ぬた和え 味噌汁 漬物 I献† - 609kcal 蛋白質 31.1g	ごはん てんぷら ひじき五目煮 ブロッコリーおかか和え 赤だし I献† - 666kcal 蛋白質 30.6g	ごはん 豆腐ハンバーグ キャベツの酢の物 じゃが芋煮 佃煮 I献† - 583kcal 蛋白質 22g
昼食	31						
	ごはん 照り焼きと出し巻き なます 里芋の煮物 年越しそば I献† - 583kcal 蛋白質 22.0g						

