



## 12月 月間献立表



|    | 12月 1日(月)                                                             | 12月 2日(火)                                                             | 12月 3日(水)                                                               | 12月 4日(木)                                                              | 12月 5日(金)                                                             | 12月 6日(土)                                                             |
|----|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 昼食 | 米飯 110g<br>豚キムチ炒め<br>アスパラのサラダ<br>フルーツ<br>味噌汁                          | 米飯 110g<br>鯖の味噌焼き<br>いんげんときのこ炒め<br>茄子の和風和え<br>清汁                      | 米飯 110g<br>チキンソテータルタルソース<br>キャベツとツナのサラダ<br>フルーツ<br>コンソメスープ              | 米飯 110g<br>肉豆腐<br>青梗菜のにんにく炒め<br>フルーツ<br>味噌汁                            | 米飯 110g<br>白身魚のおろし煮<br>炒り鶏<br>フルーツ<br>漬物<br>味噌汁                       | シーフードカレー<br>ブロッコリーソテー<br>マカロニサラダ<br>フルーツ                              |
|    | エネルギー 410<br>脂質 9.1<br>水分 381.6<br>蛋白質 21.2<br>炭水化物 63.9<br>食塩相当 2.3  | エネルギー 463<br>脂質 16.6<br>水分 349.0<br>蛋白質 22.4<br>炭水化物 62.2<br>食塩相当 2.4 | エネルギー 500<br>脂質 19.1<br>水分 353.3<br>蛋白質 21.6<br>炭水化物 63.9<br>食塩相当 1.7   | エネルギー 467<br>脂質 16.9<br>水分 402.2<br>蛋白質 22.3<br>炭水化物 59.8<br>食塩相当 2.1  | エネルギー 462<br>脂質 13.0<br>水分 374.0<br>蛋白質 21.4<br>炭水化物 68.3<br>食塩相当 2.4 | エネルギー 536<br>脂質 19.8<br>水分 192.1<br>蛋白質 18.7<br>炭水化物 77.3<br>食塩相当 2.4 |
| 3時 | はちみつとレモンのケーキ                                                          | 青りんごゼリー                                                               | やわらかプリン                                                                 | 今川焼                                                                    | コーヒーロール                                                               | いちごババロア                                                               |
|    | エネルギー 216<br>脂質 10.0<br>水分 32.9<br>蛋白質 3.5<br>炭水化物 28.7<br>食塩相当 0.3   | エネルギー 67<br>脂質 0.0<br>水分 79.9<br>蛋白質 0.1<br>炭水化物 16.7<br>食塩相当 0.0     | エネルギー 60<br>脂質 0.5<br>水分 58.9<br>蛋白質 2.8<br>炭水化物 11.1<br>食塩相当 0.0       | エネルギー 87<br>脂質 0.4<br>水分 18.2<br>蛋白質 1.8<br>炭水化物 19.4<br>食塩相当 0.0      | エネルギー 95<br>脂質 3.9<br>水分 0.0<br>蛋白質 1.3<br>炭水化物 13.9<br>食塩相当 0.1      | エネルギー 101<br>脂質 1.9<br>水分 66.5<br>蛋白質 2.4<br>炭水化物 18.7<br>食塩相当 0.0    |
| 合計 | エネルギー 626<br>脂質 19.2<br>水分 414.5<br>蛋白質 24.7<br>炭水化物 92.5<br>食塩相当 2.5 | エネルギー 531<br>脂質 16.6<br>水分 428.9<br>蛋白質 22.5<br>炭水化物 79.0<br>食塩相当 2.4 | エネルギー 561<br>脂質 19.6<br>水分 412.1<br>蛋白質 24.4<br>炭水化物 75.0<br>食塩相当 1.7   | エネルギー 555<br>脂質 17.4<br>水分 420.4<br>蛋白質 24.1<br>炭水化物 79.2<br>食塩相当 2.2  | エネルギー 557<br>脂質 16.9<br>水分 374.0<br>蛋白質 22.7<br>炭水化物 82.1<br>食塩相当 2.6 | エネルギー 637<br>脂質 21.7<br>水分 258.6<br>蛋白質 21.1<br>炭水化物 96.0<br>食塩相当 2.4 |
|    | 12月 8日(月)                                                             | 12月 9日(火)                                                             | 12月 10日(水)                                                              | 12月 11日(木)                                                             | 12月 12日(金)                                                            | 12月 13日(土)                                                            |
| 昼食 | 米飯 110g<br>ぶりの照り焼き<br>里芋のかにあんかけ<br>オクラのさっぱり和え<br>味噌汁                  | 米飯 110g<br>八宝菜<br>ナムル<br>フルーツ<br>中華スープ                                | ソース焼きそば<br>焼売<br>南瓜サラダ<br>フルーツ                                          | 三色丼<br>れんこんの炒め煮<br>白菜とツナの和え物<br>清汁                                     | 米飯 110g<br>牛肉と春雨炒め<br>小松菜としらすの和え物<br>フルーツ<br>味噌汁                      | 米飯 110g<br>鯿のパン粉焼き<br>明太ポテトソテー<br>ブロッコリーサラダ<br>コンソメスープ                |
|    | エネルギー 412<br>脂質 11.9<br>水分 330.5<br>蛋白質 20.9<br>炭水化物 60.8<br>食塩相当 2.5 | エネルギー 451<br>脂質 15.9<br>水分 423.0<br>蛋白質 21.1<br>炭水化物 59.4<br>食塩相当 2.1 | エネルギー 502<br>脂質 20.0<br>水分 240.5<br>蛋白質 17.6<br>炭水化物 69.2<br>食塩相当 2.3   | エネルギー 442<br>脂質 15.6<br>水分 334.1<br>蛋白質 22.7<br>炭水化物 55.7<br>食塩相当 2.6  | エネルギー 455<br>脂質 14.8<br>水分 351.3<br>蛋白質 19.6<br>炭水化物 64.3<br>食塩相当 2.7 | エネルギー 451<br>脂質 15.2<br>水分 346.8<br>蛋白質 23.3<br>炭水化物 62.0<br>食塩相当 2.5 |
| 3時 | バナナババロア                                                               | さつま芋蒸パン                                                               | カスタードワッフル                                                               | 抹茶プリン                                                                  | パイゼリー                                                                 | バームクーヘンチョコ                                                            |
|    | エネルギー 115<br>脂質 1.9<br>水分 66.4<br>蛋白質 2.4<br>炭水化物 22.0<br>食塩相当 0.0    | エネルギー 82<br>脂質 0.8<br>水分 23.5<br>蛋白質 1.7<br>炭水化物 17.4<br>食塩相当 0.2     | エネルギー 90<br>脂質 3.4<br>水分 0.0<br>蛋白質 1.7<br>炭水化物 13.2<br>食塩相当 0.0        | エネルギー 100<br>脂質 3.7<br>水分 61.3<br>蛋白質 2.1<br>炭水化物 15.0<br>食塩相当 0.1     | エネルギー 79<br>脂質 3.1<br>水分 63.6<br>蛋白質 0.3<br>炭水化物 12.8<br>食塩相当 0.0     | エネルギー 80<br>脂質 3.6<br>水分 0.0<br>蛋白質 1.0<br>炭水化物 11.0<br>食塩相当 0.0      |
| 合計 | エネルギー 527<br>脂質 13.8<br>水分 397.0<br>蛋白質 23.4<br>炭水化物 82.8<br>食塩相当 2.6 | エネルギー 533<br>脂質 16.7<br>水分 446.5<br>蛋白質 22.8<br>炭水化物 76.8<br>食塩相当 2.3 | エネルギー 592<br>脂質 23.4<br>水分 240.5<br>蛋白質 19.3<br>炭水化物 82.4<br>食塩相当 2.4   | エネルギー 543<br>脂質 19.3<br>水分 395.4<br>蛋白質 24.8<br>炭水化物 70.8<br>食塩相当 2.7  | エネルギー 534<br>脂質 17.9<br>水分 414.9<br>蛋白質 19.9<br>炭水化物 77.1<br>食塩相当 2.7 | エネルギー 532<br>脂質 18.8<br>水分 346.8<br>蛋白質 24.3<br>炭水化物 73.0<br>食塩相当 2.5 |
|    | 12月 15日(月)                                                            | 12月 16日(火)                                                            | 12月 17日(水)                                                              | 12月 18日(木)                                                             | 12月 19日(金)                                                            | 12月 20日(土)                                                            |
| 昼食 | 米飯 110g<br>麻婆豆腐<br>焼餃子<br>白菜の中華和え<br>中華スープ                            | 米飯 110g<br>かつ煮<br>スナッペンどうのサラダ<br>漬物<br>フルーツ<br>味噌汁                    | かしわご飯<br>鰯の胡麻味噌焼き<br>オクラの和風和え<br>フルーツ<br>清汁                             | 米飯 110g<br>白身魚のチリソース<br>たけのこの炒り煮<br>漬物<br>フルーツ<br>中華スープ                | ポークカレー<br>海老とブロッコリーのソテー<br>かぶサラダ<br>フルーツ                              | 米飯 110g<br>鶏の唐揚げ<br>アスパラサラダ<br>フルーツ<br>味噌汁                            |
|    | エネルギー 521<br>脂質 21.1<br>水分 370.4<br>蛋白質 22.2<br>炭水化物 65.3<br>食塩相当 2.8 | エネルギー 562<br>脂質 20.0<br>水分 347.8<br>蛋白質 20.3<br>炭水化物 77.9<br>食塩相当 2.7 | エネルギー 420<br>脂質 9.5<br>水分 325.3<br>蛋白質 23.0<br>炭水化物 63.2<br>食塩相当 2.0    | エネルギー 459<br>脂質 14.0<br>水分 377.0<br>蛋白質 20.8<br>炭水化物 65.7<br>食塩相当 2.1  | エネルギー 520<br>脂質 18.8<br>水分 250.8<br>蛋白質 21.4<br>炭水化物 71.8<br>食塩相当 2.4 | エネルギー 436<br>脂質 11.9<br>水分 346.7<br>蛋白質 21.8<br>炭水化物 63.6<br>食塩相当 2.3 |
| 3時 | 黒糖まんじゅう・おかき                                                           | おやつ作り                                                                 | パンプティング                                                                 | 甘酒蒸しパン                                                                 | キャラメルプリン                                                              | ストロベリーゼリー                                                             |
|    | エネルギー 133<br>脂質 3.8<br>水分 9.6<br>蛋白質 1.7<br>炭水化物 16.1<br>食塩相当 0.2     | エネルギー 0<br>脂質 0.0<br>水分 0.0<br>蛋白質 0.0<br>炭水化物 0.0<br>食塩相当 0.0        | エネルギー 128<br>脂質 4.2<br>水分 67.5<br>蛋白質 5.9<br>炭水化物 17.3<br>食塩相当 0.4      | エネルギー 98<br>脂質 1.0<br>水分 20.7<br>蛋白質 2.1<br>炭水化物 20.4<br>食塩相当 0.3      | エネルギー 70<br>脂質 1.7<br>水分 57.8<br>蛋白質 2.1<br>炭水化物 11.7<br>食塩相当 0.1     | エネルギー 47<br>脂質 0.0<br>水分 60.0<br>蛋白質 0.0<br>炭水化物 11.7<br>食塩相当 0.0     |
| 合計 | エネルギー 654<br>脂質 24.9<br>水分 380.0<br>蛋白質 23.9<br>炭水化物 81.4<br>食塩相当 3.0 | エネルギー 562<br>脂質 20.0<br>水分 347.8<br>蛋白質 20.3<br>炭水化物 77.9<br>食塩相当 2.7 | エネルギー 548<br>脂質 13.6<br>水分 392.9<br>蛋白質 28.9<br>炭水化物 80.6<br>食塩相当 2.4   | エネルギー 557<br>脂質 15.0<br>水分 397.8<br>蛋白質 23.0<br>炭水化物 86.2<br>食塩相当 2.3  | エネルギー 590<br>脂質 20.5<br>水分 308.6<br>蛋白質 23.5<br>炭水化物 83.5<br>食塩相当 2.5 | エネルギー 483<br>脂質 11.9<br>水分 406.7<br>蛋白質 21.8<br>炭水化物 75.3<br>食塩相当 2.3 |
|    | 12月 22日(月)                                                            | 12月 23日(火)                                                            | 12月 24日(水)                                                              | 12月 25日(木)                                                             | 12月 26日(金)                                                            | 12月 27日(土)                                                            |
| 昼食 | 米飯 110g<br>鶏肉のマスタード焼き<br>きんぴら牛蒡<br>フルーツ<br>けんちん汁                      | 米飯 110g<br>ポークジンジャーソテー<br>里芋のそぼろ煮<br>オクラの和え物<br>清汁                    | 【クリスマスイブ】<br>コーンバターライス<br>ミートロフ&星の口ツケ<br>ほうれん草サラダ<br>フルーツポンチ<br>コンソメスープ | 【クリスマス】<br>エビピラフ<br>クリスマスプレート<br>フルーツヨーグルト<br>コーンスープ                   | 米飯 110g<br>鯖のみりん漬け焼き<br>がんもの煮付<br>フルーツ<br>味噌汁                         | 米飯 110g<br>ぶり大根<br>小松菜の炒め物<br>漬物<br>フルーツ<br>味噌汁                       |
|    | エネルギー 472<br>脂質 16.2<br>水分 353.4<br>蛋白質 22.0<br>炭水化物 81.4<br>食塩相当 1.7 | エネルギー 465<br>脂質 15.8<br>水分 376.8<br>蛋白質 20.7<br>炭水化物 62.8<br>食塩相当 2.4 | エネルギー 588<br>脂質 22.6<br>水分 395.2<br>蛋白質 22.4<br>炭水化物 77.1<br>食塩相当 2.6   | エネルギー 652<br>脂質 24.4<br>水分 333.8<br>蛋白質 22.2<br>炭水化物 88.5<br>食塩相当 3.9  | エネルギー 451<br>脂質 16.5<br>水分 335.4<br>蛋白質 22.8<br>炭水化物 57.9<br>食塩相当 2.4 | エネルギー 428<br>脂質 13.5<br>水分 370.8<br>蛋白質 20.1<br>炭水化物 61.1<br>食塩相当 2.6 |
| 3時 | やわらかマンゴープリン                                                           | 抹茶ババロア                                                                | クリスマスゼリー                                                                | ケーキ                                                                    | 桃のパウンドケーキ                                                             | どらやき                                                                  |
|    | エネルギー 62<br>脂質 0.7<br>水分 58.8<br>蛋白質 2.1<br>炭水化物 11.9<br>食塩相当 0.0     | エネルギー 113<br>脂質 1.9<br>水分 63.4<br>蛋白質 3.0<br>炭水化物 21.1<br>食塩相当 0.0    | エネルギー 56<br>脂質 0.1<br>水分 67.7<br>蛋白質 0.0<br>炭水化物 14.0<br>食塩相当 0.0       | エネルギー 196<br>脂質 15.8<br>水分 13.2<br>蛋白質 2.6<br>炭水化物 12.3<br>食塩相当 0.1    | エネルギー 177<br>脂質 8.7<br>水分 40.5<br>蛋白質 3.5<br>炭水化物 22.2<br>食塩相当 0.4    | エネルギー 117<br>脂質 1.3<br>水分 12.6<br>蛋白質 2.6<br>炭水化物 23.2<br>食塩相当 0.2    |
| 合計 | エネルギー 534<br>脂質 16.9<br>水分 412.2<br>蛋白質 24.1<br>炭水化物 75.5<br>食塩相当 1.8 | エネルギー 578<br>脂質 17.7<br>水分 440.2<br>蛋白質 23.7<br>炭水化物 83.9<br>食塩相当 2.4 | エネルギー 644<br>脂質 22.7<br>水分 462.9<br>蛋白質 22.4<br>炭水化物 91.1<br>食塩相当 2.6   | エネルギー 848<br>脂質 40.1<br>水分 347.0<br>蛋白質 24.8<br>炭水化物 100.8<br>食塩相当 4.0 | エネルギー 628<br>脂質 25.2<br>水分 375.9<br>蛋白質 26.3<br>炭水化物 80.1<br>食塩相当 2.7 | エネルギー 544<br>脂質 14.8<br>水分 383.4<br>蛋白質 22.7<br>炭水化物 84.3<br>食塩相当 2.8 |
|    | 12月 29日(月)                                                            | 12月 30日(火)                                                            | 12月 31日(水)                                                              |                                                                        |                                                                       |                                                                       |
| 昼食 | 年越しそば<br>肉じゃが<br>柚香浸し<br>フルーツ                                         |                                                                       |                                                                         |                                                                        |                                                                       |                                                                       |
|    | エネルギー 453<br>脂質 11.3<br>水分 454.8<br>蛋白質 17.0<br>炭水化物 73.3<br>食塩相当 2.9 |                                                                       |                                                                         |                                                                        |                                                                       |                                                                       |
| 3時 | 水ようかん                                                                 |                                                                       |                                                                         |                                                                        |                                                                       |                                                                       |
|    | エネルギー 73<br>脂質 0.1<br>水分 32.0<br>蛋白質 1.0<br>炭水化物 17.3<br>食塩相当 0.0     |                                                                       |                                                                         |                                                                        |                                                                       |                                                                       |
| 合計 | エネルギー 526<br>脂質 11.4<br>水分 486.8<br>蛋白質 18.0<br>炭水化物 90.6<br>食塩相当 2.9 |                                                                       |                                                                         |                                                                        |                                                                       |                                                                       |