

12月 月間献立表



	朝	昼	夜	栄養価	
12/1 金	じゃがいもの煮物 なすの青じそ和え ごはん みそ汁	アジフライ ひじきとはんぺんの煮物 スパサラダ ごはん みそ汁	豚肉の焼き肉たれ 干草焼 ブロッコリーのおかか和え ごはん スープ	合計	
				カロリー	1544kcal
				塩分	9.0g
12/2 土	がんもの煮物 白菜のお浸し ごはん みそ汁	ハヤシライス 目玉焼き いんげんとコーンの和え物 スープ	サバの煮付け たこ焼き 切干大根の煮物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1607kcal
				塩分	11.6g
12/3 日	カリフラワーのコンソメ煮 菜の花のごま和え パン スープ	みそ味つくね 厚揚げの煮物 大根ときゅうりの酢の物 ごはん すまし汁	かき揚げ丼 卵の花の炒り煮 ごぼうの和え物 みそ汁	合計	
				カロリー	1551kcal
				塩分	9.1g
12/4 月	玉ねぎのソテー 玉子焼き ごはん みそ汁	タラのクリーム煮 コロッケ チンゲン菜の和え物 ごはん スープ	中華風旨煮 しゅうまい もやしのナムル ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1589kcal
				塩分	9.0g
12/5 火	信田巻き ブロッコリーの和え物 ごはん みそ汁	鶏肉のねぎソース ちくわの甘辛煮 れんこんのからし和え ごはん すまし汁	そぼろ丼 里芋の煮物 マカロニサラダ みそ汁	合計	
				カロリー	1655kcal
				塩分	8.4g
12/6 水	豆腐のあんかけ オクラの和え物 ごはん みそ汁	豚肉の生姜煮 ふきの煮物 春雨サラダ ごはん みそ汁	ホキのごまみそたれ チキンナゲット なすの煮物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1505kcal
				塩分	8.9g
12/7 木	ポトフ 干草焼 ごはん みそ汁	トンカツ 高野豆腐の含め煮 白菜のカニカマ和え ごはん すまし汁	えび団子の煮物 かぼちゃの含め煮 春菊のお浸し ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1449kcal
				塩分	9.6g
12/8 金	切干大根の煮物 スパサラダ ごはん みそ汁	牛ごぼう丼 菜の花のごま和え もろこし焼き みそ汁	おでん 野菜の天ぷら ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1540kcal
				塩分	9.6g
12/9 土	たけのこのおかか煮 ミニハンバーグ ごはん みそ汁	赤魚の塩焼き煮 ひじきの煮物 カリフラワーの和え物 ごはん みそ汁	カレーライス ハーフオムレツ ほうれん草のピーナッツ和え スープ	合計	
				カロリー	1493kcal
				塩分	7.5g
12/10 日	キャベツとコーンのフレンチ和え ハムステーキ パン スープ	麻婆豆腐 チヂミ いんげんの中華和え ごはん スープ	白身フライ がんもの煮物 ポテトサラダ ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1591kcal
				塩分	8.5g
12/11 月	目玉焼き 海老と玉ねぎのソテー ごはん みそ汁	豚肉の照り煮 れんこんのみそだれ ブロッコリーの和え物 ごはん スープ	タラのみぞれ煮 お好み焼き 里芋の含め煮 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1535kcal
				塩分	8.8g
12/12 火	高野豆腐の煮物 春雨サラダ ごはん みそ汁	ハンバーグ 大豆のトマト煮 かぼちゃのごま和え ごはん みそ汁	木の葉丼 大根の柚子風味煮 オクラのおかか和え すまし汁	合計	
				カロリー	1457kcal
				塩分	9.7g
12/13 水	野菜はんぺん ふきの和え物 ごはん みそ汁	サバのチリソース ぎょうざ きのこのポン酢和え ごはん スープ	豚肉のすき焼き風煮 温泉卵 チンゲン菜の和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1643kcal
				塩分	9.3g
12/14 木	ロールキャベツ煮 切干大根のごま和え ごはん みそ汁	クリームシチュー なすの洋風煮 ほうれん草のツナ和え ごはん	鶏肉のみそ焼き たけのこの煮物 マカロニサラダ ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1601kcal
				塩分	8.9g
12/15 金	カリフラワーの炒め煮 玉子豆腐 ごはん みそ汁	ホキのあんかけ がんもの煮物 大根とずくの酢の物 ごはん すまし汁	豚肉のオイスター炒め 春巻き 春菊とコーンの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1624kcal
				塩分	9.0g

	朝	昼	夜	栄養価	
12/16 土	ひじきとちくわの煮物 いんげんのなめたけ和え ごはん みそ汁	牛肉のしぐれ煮 煮奴 もやしのごまナムル ごはん スープ	赤魚の煮付け 海鮮ステーキ(野菜) 五目豆 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1539kcal
				塩分	9.8g
12/17 日	じゃがいもとツナの煮物 もろこし焼き パン スープ	チキンカツ ごぼうの煮物 菜の花の和え物 ごはん みそ汁	えび団子のトマト煮 玉子焼き スパサラダ ごはん スープ	合計	
				カロリー	1509kcal
				塩分	8.8g
12/18 月	里芋の煮物 春雨の和え物 パン みそ汁	サバの塩焼き煮 高野豆腐の含め煮 オクラの和え物 ごはん すまし汁	豚肉とキャベツのみそ炒め ぎょうざ ふきのおかか煮 ごはん スープ	合計	
				カロリー	1468kcal
				塩分	9.9g
12/19 火	つくね焼き 卵の花の炒り煮 ごはん みそ汁	かき揚げ丼 白いんげん豆 ほうれん草と油揚げのお浸し みそ汁	チキン南蛮 ちくわとピーマンの金平 白菜の和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1628kcal
				塩分	9.2g
12/20 水	れんこんの煮物 干草焼 ごはん みそ汁	カレーライス コロッケ マカロニサラダ スープ	タラの照り煮 たこ焼き ブロッコリーの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1533kcal
				塩分	8.0g
12/21 木	大豆の洋風煮 ハムステーキ ごはん みそ汁	おでん たけのこの煮物 ごはん みそ汁	ハンバーグ 豆腐の生姜あんかけ 菜の花のからし和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1473kcal
				塩分	8.9g
12/22 金	玉ねぎソテー 人参とツナのごま和え ごはん みそ汁	赤魚の柚子風味煮 かぼちゃの煮付け 春菊のおかか和え ごはん すまし汁	牛肉のしぐれ煮 チヂミ なすのみそ煮 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1532kcal
				塩分	8.8g
12/23 土	ごぼうの甘辛煮 玉子豆腐 ごはん みそ汁	そぼろあんかけ丼 もろこし焼き スパサラダ みそ汁	ホキのさつぱり煮 じゃがいもの煮物 切干大根の和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1432kcal
				塩分	9.2g
12/24 日	ロールキャベツ煮 いんげんの和え物 パン スープ	豚肉のバーベキューソース 目玉焼き チンゲン菜の中華和え ごはん みそ汁	イカメンチ がんもの煮物 カリフラワーのカレー煮 ごはん スープ	合計	
				カロリー	1636kcal
				塩分	9.5g
12/25 月	ふきの油炒め煮 大根とカニカマの酢の物 ごはん みそ汁	チキンの照り焼き エビフライ ポテトサラダ ごはん スープ	豆腐ハンバーグ 里芋の煮物 キャベツとコーンの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1523kcal
				塩分	8.8g
12/26 火	ちくわのソテー 玉子焼き ごはん みそ汁	サバのみそ煮 厚揚げの煮物 なすの生姜和え ごはん すまし汁	牛肉の焼き肉たれ 海鮮ステーキ(野菜) ブロッコリーの和え物 ごはん スープ	合計	
				カロリー	1590kcal
				塩分	8.2g
12/27 水	信田巻き 菜の花の和え物 ごはん みそ汁	肉じゃが ひじきの煮物 もやしのピーナッツ和え ごはん みそ汁	タラのきのこあんかけ お好み焼き たけのこの煮物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1506kcal
				塩分	9.1g
12/28 木	ハーフオムレツ スパサラダ ごはん みそ汁	ホキの煮付け 切干大根の煮物 れんこんの和え物 ごはん すまし汁	肉団子のクリーム煮 かぼちゃのコンソメ煮 いんげんの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1615kcal
				塩分	8.6g
12/29 金	おからの炒り煮 カリフラワーの梅風味和え ごはん みそ汁	麻婆豆腐 しゅうまい 春雨と白菜の中華和え ごはん スープ	アジフライ 大根の土佐煮 ほうれん草のごま和え ごはん スープ	合計	
				カロリー	1519kcal
				塩分	9.0g
12/30 土	がんもの煮物 ささみとねぎの和え物 ごはん みそ汁	豚肉のみそ炒め 大豆の煮物 オクラの和え物 ごはん すまし汁	赤魚のみぞれ煮 はんぺんの煮物 ごぼうのサラダ ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1651kcal
				塩分	10.0g
12/31 日	玉ねぎとコーンのソテー ハムステーキ パン スープ	メンチカツ じゃがいもの煮物 キャベツのサラダ ごはん みそ汁	年越しそば 高野豆腐の煮物 ちくわの磯部あげ ごはん(小)	合計	
				カロリー	1687kcal
				塩分	9.2g