

12月 月間献立表

	朝	昼	夜	栄養価	
12/1 日	かぼちゃの洋風煮 オクラの和え物 パン スープ	白身フライ 大豆の甘辛煮 春菊と油揚げの和え物 ごはん みそ汁	鶏肉のねぎみそ焼き ちくわとピーマンの煮物 ポテトサラダ ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1520kcal
				塩分	8.2g
12/2 月	がんものうま煮 たけのこの土佐和え ごはん みそ汁	赤魚のさっぱり煮 切干大根の煮付け ふきのツナ和え ごはん みそ汁	豚肉のオイスター炒め お好み焼き チンゲン菜の和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1478kcal
				塩分	9.2g
12/3 火	高野豆腐の煮物 ハーフオムレツ ごはん みそ汁	かき揚げ丼 なすの煮物 スパサラダ みそ汁	コーンクリームシチュー ミニハンバーグ ブロッコリーのピーナッツ和え ごはん	合計	
				カロリー	1455kcal
				塩分	8.2g
12/4 水	ごぼうの煮物 ほうれん草の中華和え ごはん みそ汁	サバの煮付け ぎょうざ 春雨とハムの和え物 ごはん すまし汁	おでん いんげんのごま和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1463kcal
				塩分	8.9g
12/5 木	肉団子の照り煮 ポテトサラダ ごはん みそ汁	豚肉の生姜煮 豆腐のあんかけ れんこんのおかか和え ごはん みそ汁	タラのチリソース 春巻き 春菊のお浸し ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1553kcal
				塩分	8.4g
12/6 金	里芋のみそ煮 カリフラワーのカニカマ和え ごはん みそ汁	鶏肉の柚子風味煮 がんもの煮物 マカロニサラダ ごはん みそ汁	メンチカツ ひじきの煮物 菜の花の和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1468kcal
				塩分	8.8g
12/7 土	玉ねぎとコーンのソテー たけのこの和え物 ごはん みそ汁	赤魚のみそ煮 ごぼうの金平 チンゲン菜の辛し和え ごはん すまし汁	ハンバーグ かぼちゃの煮付け もやしのねぎ和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1443kcal
				塩分	9.0g
12/8 日	大豆のベーコン煮 ブロッコリーの和え物 パン スープ	牛肉のスタミナ炒め 厚揚げの煮物 切干大根の和風和え ごはん みそ汁	サバの塩焼き煮 玉子焼き じゃがいもの煮物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1579kcal
				塩分	8.2g
12/9 月	煮奴 ほうれん草のごま和え ごはん みそ汁	つくねのみそだれ チヂミ オクラの中華和え ごはん すまし汁	えびカツ なすの煮浸し ポテトサラダ ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1507kcal
				塩分	8.8g
12/10 火	大根の煮物 いんげんのピーナッツ和え ごはん みそ汁	タラの照り煮 里芋の煮物 カリフラワーの和え物 ごはん すまし汁	豚肉のバーベキューソース がんもの煮物 もやしの梅風味和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1432kcal
				塩分	9.0g
12/11 水	ごぼうのうま煮 玉子豆腐 ごはん みそ汁	豆腐ハンバーグ コロケ 春菊のきのこ和え ごはん みそ汁	ホイコーロー しゅうまい たけのこの和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1544kcal
				塩分	8.8g
12/12 木	ハーフオムレツ マカロニサラダ ごはん みそ汁	カレーライス かぼちゃのコンソメ煮 ブロッコリーの和え物	サバのごま醤油煮 高野豆腐の含め煮 大根ともずくの酢の物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1467kcal
				塩分	7.8g
12/13 金	はんぺんの煮物 春雨とコーンの和え物 ごはん みそ汁	トンカツ 厚揚げの煮物 ポテトサラダ ごはん すまし汁	いか団子のみぞれ煮 切干大根の煮付け ほうれん草の和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1448kcal
				塩分	8.7g
12/14 土	ふきとツナの煮物 玉子焼き ごはん みそ汁	牛肉とごぼうの炒め煮 お好み焼き 人参の白和え ごはん みそ汁	鶏肉のトマト煮 ひじきの煮物 菜の花のハム和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1539kcal
				塩分	8.9g
12/15 日	じゃがいもの洋風煮 なすの青じそ和え パン スープ	赤魚の生姜煮 れんこんの梅風味煮 スパサラダ ごはん すまし汁	豚肉のすき焼き風煮 温泉卵 いんげんの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1522kcal
				塩分	9.3g

	朝	昼	夜	栄養価	
12/16 月	ちくわの甘辛煮 カリフラワーのごま和え ごはん みそ汁	かき揚げ丼 大豆の煮物 チンゲン菜とコーンの和え物 すまし汁	ハンバーグ 里芋の含め煮 オクラの梅風味和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1421kcal
				塩分	8.4g
12/17 火	たけのこのみそ煮 玉子豆腐 ごはん みそ汁	豚肉と大根の照り煮 春巻き マカロニサラダ ごはん みそ汁	タラの煮付け かぼちゃの煮物 切干と油揚げの和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1581kcal
				塩分	7.8g
12/18 水	がんもの煮物 ハーフオムレツ ごはん みそ汁	麻婆豆腐 チヂミ 春雨の中華和え ごはん すまし汁	鶏肉のさっぱり煮 ごぼうの煮物 ブロッコリーの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1494kcal
				塩分	8.3g
12/19 木	えび団子のトマト煮 菜の花のおかか和え ごはん みそ汁	おでん ふきの和え物 ごはん すまし汁	メンチカツ ひじきの煮物 ポテトサラダ ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1513kcal
				塩分	9.5g
12/20 金	じゃがいもの煮物 大豆のドレッシング和え ごはん みそ汁	サバの塩焼き煮 なすの煮物 いんげんの和え物 ごはん みそ汁	中華風うま煮 ぎょうざ 人参とツナのポン酢和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1472kcal
				塩分	7.8g
12/21 土	高野豆腐の含め煮 ほうれん草のお浸し ごはん みそ汁	白身フライ かぼちゃの煮物 春菊のごま和え ごはん すまし汁	いか団子の煮物 玉子焼き れんこんのねぎ和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1444kcal
				塩分	8.5g
12/22 日	ミニハンバーグ 玉ねぎとベーコンのソテー パン スープ	牛肉のしぐれ煮 煮奴 ブロッコリーのピーナッツ和え ごはん みそ汁	赤魚のねぎソース ごぼうの煮物 大根とカニカマの酢の物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1496kcal
				塩分	7.5g
12/23 月	厚揚げの煮物 チンゲン菜の和え物 ごはん みそ汁	豆腐ハンバーグ なすのうま煮 スパサラダ ごはん すまし汁	トンカツ 里芋の煮物 たけのこの土佐和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1548kcal
				塩分	9.3g
12/24 火	がんものみそ煮 もやしとハムのねぎ和え ごはん みそ汁	タラの生姜煮 しゅうまい ふきの和え物 ごはん みそ汁	豚肉とキャベツのごま風味煮 温泉卵 菜の花の青じそ和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1409kcal
				塩分	9.7g
12/25 水	はんぺんの煮物 オクラとコーンの和え物 ごはん みそ汁	チキンの照り焼き えびカツ ポテトサラダ ごはん すまし汁	木の葉丼 豆腐のあんかけ 春菊の和え物 みそ汁	合計	
				カロリー	1453kcal
				塩分	8.8g
12/26 木	かぼちゃのコンソメ煮 ブロッコリーの和え物 ごはん みそ汁	豚肉のスタミナ炒め 玉子焼き ごぼうの和え物 ごはん みそ汁	赤魚の柚子風味煮 高野豆腐の煮物 春雨の和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1470kcal
				塩分	8.0g
12/27 金	大根の含め煮 ほうれん草のごま和え ごはん みそ汁	つくねのみそだれ じゃがいもの煮物 チヂミ ごはん すまし汁	白身フライ ひじきの煮物 玉子豆腐 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1497kcal
				塩分	8.8g
12/28 土	なすの煮物 切干大根の和え物 ごはん みそ汁	サバのさっぱり煮 ぎょうざ 菜の花のカニカマ和え ごはん みそ汁	カレーライス オムレツ マカロニサラダ	合計	
				カロリー	1519kcal
				塩分	8.4g
12/29 日	大豆のケチャップ煮 カリフラワーのツナ和え パン スープ	チキンカツ 煮奴 オクラのなめたけ和え ごはん すまし汁	えび団子の煮物 たけのこのみそ煮 もやしの中華和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1419kcal
				塩分	7.9g
12/30 月	ふきの煮物 スパサラダ ごはん みそ汁	赤魚の甘辛煮 里芋の煮物 いんげんの和え物 ごはん すまし汁	そぼろ丼 厚揚げのごま風味煮 ごぼうの和え物 みそ汁	合計	
				カロリー	1412kcal
				塩分	9.6g
12/31 火	ひじきの煮物 玉子焼き ごはん みそ汁	豚肉のみそ炒め はんぺん焼き ブロッコリーの和え物 ごはん みそ汁	年越しそば かき揚げ チンゲン菜の和え物 ごはん(小)	合計	
				カロリー	1464kcal
				塩分	9.7g