12月　　月間献立表

	朝	昼	夜	栄養価	
12/1 月	がんものうま煮 ハーフオムレツ ごはん みそ汁	アジの煮付け ふきとはんぺんの炊き合わせ カリフラワーの和え物 ごはん みそ汁	チキンカツ お好み焼き 人参ともやしの和風和え ごはん すまし汁	合計 カロリー 1516kcal	塩分 9.8g
12/2 火	高野豆腐の煮物 マカロニサラダ ごはん みそ汁	かき揚げ丼 切干大根の煮付け 昆布豆 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 1511kcal	塩分 9.4g
12/3 水	ごぼうの煮物 ほうれん草の和え物 ごはん みそ汁	サバの照り煮 水ぎょうざ 春雨とハムの和え物 ごはん すまし汁	おでん いんげんとたけのこのごま和え ごはん みそ汁	合計 カロリー 1488kcal	塩分 8.9g
12/4 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	タラのさっぱり煮 なすの煮物 春菊のお浸し ごはん すまし汁	合計 カロリー 1484kcal	塩分 8.0g
12/5 金	里芋のごま煮 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 スパとコーンのサラダ ごはん みそ汁	白身フライの玉子とじ 生姜はんぺんの煮物 菜の花の和え物 ごはん すまし汁	合計 カロリー 1547kcal	塩分 9.3g
12/6 土	ひじきの煮物 大根ともずくの酢の物 ごはん みそ汁	赤魚のみそ煮 コロッケ 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 もやしとツナのねぎ和え ごはん みそ汁	合計 カロリー 1462kcal	塩分 9.1g
12/7 日	大豆のベーコン煮 ブロッコリーの和え物 パン スープ	牛肉のスタミナ丼 玉子焼き 切干大根の和風和え みそ汁	アジの甘辛煮 煮奴 じゃがいものケチャップ煮 ごはん すまし汁	合計 カロリー 1474kcal	塩分 7.5g
12/8 月	厚揚げのうま煮 ほうれん草のピーナッツ和え ごはん みそ汁	つくねのみそだれ チヂミ たけのことちくわの煮物 ごはん すまし汁	えびカツ なすのさっぱり煮 ポテトサラダ ごはん みそ汁	合計 カロリー 1535kcal	塩分 8.9g
12/9 火	大根のねぎあんかけ オクラの和え物 ごはん みそ汁	タラの塩焼き煮 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 人参ともやしの和え物 ごはん みそ汁	合計 カロリー 1469kcal	塩分 8.8g
12/10 水	ごぼうの煮物 玉子豆腐 ごはん みそ汁	豆腐ハンバーグ 大豆の煮物 春菊のお浸し ごはん みそ汁	ホイコーロー しゅうまい れんこんと油揚の和え物 ごはん すまし汁	合計 カロリー 1520kcal	塩分 8.8g
12/11 木	かぼちゃのコンソメ煮 マカロニサラダ ごはん みそ汁	カレーライス オムレツ ブロッコリーの和え物	赤魚のごま醤油煮 高野豆腐の含め煮 大根とカニカマの酢の物 ごはん みそ汁	合計 カロリー 1464kcal	塩分 8.1g
12/12 金	はんぺんのみそ煮 春雨とコーンの和え物 ごはん みそ汁	メンチカツ ひじきの煮物 ポテトサラダ ごはん すまし汁	いか団子のみぞれ煮 厚揚げの煮物 ほうれん草の和え物 ごはん みそ汁	合計 カロリー 1476kcal	塩分 9.2g
12/13 土	ふきとツナの煮物 玉子焼き ごはん みそ汁	鶏肉のトマト煮 切干大根の煮付け 菜の花のハム和え 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 すまし汁	合計 カロリー 1570kcal	塩分 9.4g
12/14 日	じゃがいもの洋風煮 もやしとコーンのフレンチ和え パン スープ	サバの生姜煮 なすの煮物 スパサラダ ごはん すまし汁	豚肉のすき焼き風煮（厚揚 温泉卵 チンゲン菜の和え物 ごはん みそ汁	合計 カロリー 1593kcal	塩分 9.1g
12/15 月	がんもの甘辛煮 いんげんとちくわの和え物 ごはん みそ汁	トンカツ 大根のあんかけ カリフラワーの和え物 ごはん みそ汁	タラの白みそ煮 たこ焼き オクラときのこのドレッシング和え ごはん すまし汁	合計 カロリー 1472kcal	塩分 9.2g

	朝	昼	夜	栄養価	
12/16 火	はんぺんの煮物 たけのこの和え物 ごはん みそ汁	豚肉と大根の照り煮 ごぼうの煮物 ポテトサラダ ごはん みそ汁	かき揚げ丼 大豆のごまみそ煮 切干大根のねぎナムル すまし汁	合計 カロリー 1505kcal	塩分 8.8g
12/17 水	里芋の煮物 玉子豆腐 ごはん みそ汁	麻婆なす 水ぎょうざ 春雨の中華和え ごはん すまし汁	鶏肉のさっぱり煮 豆腐のカニカマ煮 ブロッコリーの和え物 ごはん みそ汁	合計 カロリー 1479kcal	塩分 9.1g
12/18 木	えび団子のクリーム煮 菜の花の和え物 ごはん みそ汁	おでん カリフラワーのツナ和え ごはん すまし汁	和風ハンバーグ ひじきと油揚の煮物 ふきの和え物 ごはん みそ汁	合計 カロリー 1484kcal	塩分 9.9g
12/19 金	かぼちゃの煮物 もやしのピーナッツ和え ごはん みそ汁	赤魚の塩焼き煮 いんげんとがんものみそ煮 チンゲン菜の和え物 ごはん みそ汁	ハヤシライス 玉子焼き マカロニサラダ	合計 カロリー 1502kcal	塩分 9.1g
12/20 土	高野豆腐の含め煮 ほうれん草のお浸し ごはん みそ汁	チキンカツ じゃがいもの煮物 春菊のごま和え ごはん すまし汁	肉団子のチリソース チヂミ れんこんのねぎ和え ごはん みそ汁	合計 カロリー 1488kcal	塩分 9.3g
12/21 日	ミニハンバーグ 大豆のドレッシング和え パン スープ	豚肉のきのこ煮 煮奴 ブロッコリーの和え物 ごはん みそ汁	アジの煮付け 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 1468kcal	塩分 8.5g
12/22 月	厚揚げの煮物 ハーフオムレツ ごはん みそ汁	サバの生姜煮 かぼちゃの煮物 はんぺん焼き ごはん すまし汁	メンチカツ 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 1582kcal	塩分 9.2g
12/23 火	なすの煮物 もやしとハムのねぎ和え ごはん みそ汁	豆腐ハンバーグ がんものうま煮 スパサラダ ごはん みそ汁	肉じゃが お好み焼き 菜の花の青じそ和え ごはん すまし汁	合計 カロリー 1532kcal	塩分 8.3g
12/24 水	肉団子のケチャップ煮 オクラとちくわの和え物 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 豆腐のあんかけ 春菊の和え物 ごはん すまし汁	合計 カロリー 1463kcal	塩分 8.1g
12/25 木	かぼちゃのコンソメ煮 ブロッコリーのピーナッツ和え ごはん みそ汁	チキンの照り焼き えびカツ マカロニとコーンのサラダ ごはん すまし汁	木の葉丼 ふきといか団子の煮物 春雨の和え物 みそ汁	合計 カロリー 1464kcal	塩分 10.8g
12/26 金	里芋のうま煮 ほうれん草のごま和え ごはん みそ汁	つくねのみそだれ チヂミ じゃがいもの煮物 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 1518kcal	塩分 8.8g
12/27 土	煮奴 切干大根の和え物 ごはん みそ汁	アジのさっぱり煮 水ぎょうざ れんこんのカニカマ和え ごはん みそ汁	カレーライス ミニハンバーグ ポテトサラダ	合計 カロリー 1477kcal	塩分 7.8g
12/28 日	ハーフオムレツ カリフラワーのハム和え パン スープ	豚肉のトマト煮 生姜はんぺんといんげんの煮物 なすのポン酢和え ごはん すまし汁	タラのみぞれ煮 高野豆腐の煮物 もやしの和え物 ごはん みそ汁	合計 カロリー 1456kcal	塩分 8.7g
12/29 月	ふきと油揚の煮物 マカロニサラダ ごはん みそ汁	いか団子の煮物 ひじきの煮付け かぼちゃの煮物 ごはん みそ汁	鶏肉のみそ焼き 大根の煮物 オクラとコーンの和え物 ごはん すまし汁	合計 カロリー 1557kcal	塩分 10.8g
12/30 火	昆布豆 玉子焼き ごはん みそ汁	そぼろ丼 厚揚げの煮物 スパサラダ すまし汁	赤魚の甘辛煮 しゅうまい ごぼうのごま和え ごはん みそ汁	合計 カロリー 1614kcal	塩分 10.1g
12/31 水	はんぺんのねぎ煮 玉子豆腐 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）	ハンバーグ オムレツ ブロッコリーの和え物 ごはん みそ汁	合計 カロリー 1484kcal	塩分 6.9g