

献立表

令和元年12月	朝食	昼食	間食	夕食
1日 (日)	ごはん 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 E403Kcal 蛋13.2g 脂8.1g 塩3.2g	お赤飯 のし鶏 れんこんサラダ 芋子汁 フルーツ キウイ・みかん缶 E576Kcal 蛋23.7g 脂18.7g 塩2.8g	ヨーグルト E66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	麦ごはん オクラと牛肉のすき煮 なべしぎ 奈良漬け E367Kcal 蛋13.2g 脂7.8g 塩1.7g
2日 (月)	ごはん 炒豆腐 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 E460Kcal 蛋18.5g 脂13g 塩2.9g	ごはん タラの南蛮漬け わかめとツナのサラダ 中華スープ E424Kcal 蛋22g 脂10g 塩2g	菓子パン E98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	柳川風井 野菜炒め フルーツミックス E393Kcal 蛋15.1g 脂8.9g 塩1.7g
3日 (火)	ごはん ふりかけ かぶと生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 E435Kcal 蛋14.5g 脂9.8g 塩2.7g	鶏そぼろのちらし寿司 なめこの酢の物 さつま汁 うぐいす煮豆 E463Kcal 蛋17.2g 脂8g 塩1.4g	カステラ E128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g	麦ごはん ホイコーロー 青菜のピーナツ和え フルーツ みかん缶 E395Kcal 蛋13.9g 脂9.9g 塩1.6g
4日 (水)	ごはん 切昆布ちくわ煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 E407Kcal 蛋14.1g 脂9g 塩3.4g	ごはん 豆腐と白身魚のふんわり揚げ 牛肉の中華風サラダ 赤だし汁 フルーツ オレンジ E464Kcal 蛋18.1g 脂11.5g 塩1.9g	黒ごまプリン E84Kcal 蛋3.4g 脂3.5g 塩0g	麦ごはん 筑前煮 マセドアンサラダ 金山寺みそ E500Kcal 蛋16.2g 脂15.2g 塩2g
5日 (木)	ごはん 厚揚げ入りきんぴら 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 E455Kcal 蛋14.8g 脂12.3g 塩3g	ごはん 魚の七味焼 大根と昆布の煮物 むらくも汁 フルーツ バナナ E470Kcal 蛋23.4g 脂8.4g 塩2.9g	和菓子 かっぱえびせん E137Kcal 蛋2.9g 脂0.9g 塩0.1g	麦ごはん 焼肉 わかめときのこのナムル風 しらすおろし E358Kcal 蛋13.8g 脂9.2g 塩2.3g
6日 (金)	わかめごはん かんぴょう玉子とじ 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 E422Kcal 蛋15.4g 脂9.4g 塩3g	ごはん 豆腐ハンバーグきのこソース もやしとカニカマの辛子和え みそ汁油揚げ フルーツ キウイ・みかん缶 E503Kcal 蛋20g 脂15.6g 塩2.8g	ババロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	麦ごはん 煮魚 青菜としめじの玉子とじ 長芋の梅和え E343Kcal 蛋20.8g 脂2.5g 塩2.1g
7日 (土)	ごはん 大根そぼろ煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 E426Kcal 蛋14.2g 脂8.8g 塩2.9g	五目寿司 白和え にゅうめん 花豆 E421Kcal 蛋19.5g 脂9.6g 塩3.4g	ドームケーキ E78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g	麦ごはん 肉団子煮 たまごサラダ フルーツミックス E516Kcal 蛋12.9g 脂21g 塩1.8g
8日 (日)	ごはん がんと落のかか煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳 E451Kcal 蛋17.6g 脂13.2g 塩2.9g	ごはん なめ茸入り玉子焼き きゃべつときゅうりの梅和え のっぺい汁 フルーツ オレンジ E455Kcal 蛋17.6g 脂9.8g 塩2.9g	フルーチェ E48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	カレーピラフ かぶとひき肉の吉野煮 なすのぬか漬け E416Kcal 蛋12.8g 脂9.9g 塩2g
9日 (月)	ごはん 高野豆腐きのこ煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 E410Kcal 蛋15.4g 脂10.1g 塩2.9g	あじの味噌蒲焼き井 もずくと長芋の酢の物 粕汁 フルーツ みかん缶 E482Kcal 蛋20.5g 脂10.4g 塩2.4g	ミルクプリン E59Kcal 蛋6.4g 脂1.7g 塩0g	麦ごはん 野菜と春雨の五目炒め けんちん煮 おくらの梅和え E333Kcal 蛋11.7g 脂6.2g 塩1.3g
10日 (火)	ごはん 納豆 ぜんまい煮 みそ汁ふ 牛乳 E446Kcal 蛋17.6g 脂10.4g 塩2.5g	ごはん ブロッコリーとベーコンのグラタン ナムル 中華風かき玉スープ E431Kcal 蛋13.3g 脂13.7g 塩1.3g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	中華井 キャベツとえびのチャンプルー風 フルーツ キウイ・みかん缶 E409Kcal 蛋18.1g 脂9.8g 塩1.7g
11日 (水)	ごはん 五目きんぴら 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳 E420Kcal 蛋14.2g 脂9.1g 塩3.1g	牛井 田楽 沢煮椀 フルーツミックス E473Kcal 蛋17.7g 脂12.6g 塩2.2g	ロールケーキ E104Kcal 蛋2.8g 脂2g 塩0.1g	麦ごはん 友禅蒸し 鶏肉とこんにやく炒煮 きゅうりのぬか漬け E370Kcal 蛋19.2g 脂8g 塩2.8g
12日 (木)	ゆかりごはん 落と生揚げ煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 E425Kcal 蛋14.9g 脂9.8g 塩2.9g	ごはん 豆腐だんごあんかけ さつま芋と胡瓜のみぞれ酢 桜えびの中華スープ E509Kcal 蛋19.3g 脂13.6g 塩2.6g	ババロア E124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	麦ごはん 炒鶏 玉ねぎの玉子とじ フルーツ みかん缶 E387Kcal 蛋14.3g 脂7.3g 塩1.4g
13日 (金)	ごはん 切干大根と里芋煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳 E407Kcal 蛋12.9g 脂8.1g 塩2.8g	ごはん ぶり大根 五目白和え けんちんうどん汁 E567Kcal 蛋25.9g 脂17.8g 塩3.2g	和菓子 E119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	麦ごはん マーボーなす ブロッコリーのあんかけ フルーツ バナナ E407Kcal 蛋17g 脂8.5g 塩0.6g
14日 (土)	ごはん 親子煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳 E429Kcal 蛋16.9g 脂10.8g 塩3g	ごはん 松風焼 青菜としめじの胡麻酢和え みそ汁油揚げ E481Kcal 蛋21.7g 脂14.5g 塩2.8g	カステラ E128Kcal 蛋2.5g 脂1.8g 塩0g	豚肉と野沢菜の炒飯 ジャーマン大根 フルーツ オレンジ E445Kcal 蛋12.6g 脂12.1g 塩1.1g
15日 (日)	ごはん がんとひじき煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳 E432Kcal 蛋14.5g 脂10.6g 塩2.9g	ごはん 白身魚の柚子味噌焼き 判三糸 中華スープ E380Kcal 蛋21g 脂3.8g 塩2.3g	ヨーグルト E66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	麦ごはん 中華炒め マカロニサラダ フルーツミックス E441Kcal 蛋14.1g 脂14.5g 塩1.3g

令和元年12月	朝食	昼食	間食	夕食
16日 (月)	ごはん ふりかけ 山菜煮 漬物梅干 みそ汁豆腐 牛乳	ごはん 肉団子酢豚風 青菜とささみの辛子和え 鶏汁 フルーツ オレンジ	和菓子	麦ごはん ちぐさ焼き卵 豆腐と海老の旨煮 おくらのかか和え
	エ441Kcal 蛋16g 脂11.7g 塩2.8g	エ519Kcal 蛋18g 脂15.6g 塩2.9g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ362Kcal 蛋17.1g 脂8g 塩1.8g
17日 (火)	ごはん 磯豆 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳	ザーサイと桜えびの混ぜごはん 信田巻き もやし中華風サラダ ワントンスープ	パバロア	麦ごはん 厚揚げと春雨のピリ辛煮 ふるふき大根 フルーツ バナナ
	エ441Kcal 蛋16.2g 脂11g 塩2.9g	エ445Kcal 蛋21.3g 脂14.7g 塩3.9g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ420Kcal 蛋14.2g 脂9.9g 塩1.2g
18日 (水)	ごはん 里芋と豚肉煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳	カレーライス きくらげと大根のごまサラダ ジュース フルーツヨーグルト	ドームケーキ	麦ごはん 八宝菜 車ふのチャンプルー なすのぬか漬
	エ437Kcal 蛋14.9g 脂9.3g 塩2.9g	エ574Kcal 蛋14.8g 脂14.1g 塩2g	エ78Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0.1g	エ362Kcal 蛋16.4g 脂8.3g 塩1.7g
19日 (木)	ごはん 高野豆腐五目煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳	ごはん 鮭のムニエル 洋風変わりきんぴら かき玉汁	プリン	麦ごはん にら玉あんかけ 玉ねぎとツナのおろし和え フルーツ キウイ・みかん缶
	エ410Kcal 蛋14.3g 脂8.8g 塩2.8g	エ557Kcal 蛋25.6g 脂20.5g 塩2.8g	エ76Kcal 蛋3.3g 脂3g 塩0.1g	エ392Kcal 蛋16.1g 脂9.9g 塩1.2g
20日 (金)	ごはん 納豆 大根がんと煮 みそ汁 青菜 牛乳	ごはん ジンジャーコロケ さつま揚げのピリ辛和え 赤だし汁 フルーツ オレンジ	ワッフル	レタス炒飯 肉みそ豆腐 ブロッコリーのごま和え
	エ485Kcal 蛋19.7g 脂14.2g 塩2.5g	エ566Kcal 蛋17.1g 脂15.6g 塩1.7g	エ71Kcal 蛋2g 脂2.2g 塩0.1g	エ457Kcal 蛋15.3g 脂13.9g 塩1.4g
21日 (土)	青菜ごはん 絹さやの玉子とじ 漬物梅干 牛乳 みそ汁じゃが芋	ねぎとろ丼 大根と帆立のサラダ 芋子汁 うぐいす煮豆	おしるこ	麦ごはん 青椒肉糸 白菜の中華風酢の物 フルーツ バナナ
	エ388Kcal 蛋14.7g 脂9g 塩3.3g	エ458Kcal 蛋27.8g 脂11.5g 塩2.9g	エ185Kcal 蛋9.1g 脂1.2g 塩0.2g	エ378Kcal 蛋13.1g 脂8.1g 塩0.8g
22日 (日)	ごはん ひじき田舎煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳	ごはん 和風みそハンバーグ 南瓜のえびあんかけ チンゲン菜としいたけのスープ フルーツ キウイ・みかん缶	フルーチェ	親子丼 ちくわと胡瓜のサラダ 切干大根の土佐煮
	エ404Kcal 蛋12.9g 脂7.4g 塩3.1g	エ521Kcal 蛋21.3g 脂11.8g 塩2.8g	エ48Kcal 蛋1.2g 脂1.1g 塩0g	エ508Kcal 蛋22.7g 脂19.7g 塩2.2g
23日 (月)	ごはん 白菜とがんと煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳	ごはん 白身魚の塩麹焼き 青菜のわさび漬け和え 沢煮椀 フルーツ オレンジ	チーズヨーグルト	麦ごはん かぶと肉団子の煮物 五目いり豆腐 黒豆
	エ418Kcal 蛋14.3g 脂10.6g 塩2.9g	エ378Kcal 蛋22.5g 脂2.6g 塩2.5g	エ106Kcal 蛋3.3g 脂4.4g 塩0g	エ476Kcal 蛋22.4g 脂13.3g 塩1.7g
24日 (火)	ごはん 大根そぼろ煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳	オムライス セロリとツナのサラダ ミネストローネ フルーツ バナナ	シュークリーム	麦ごはん 豚バラおでん わかめときのこのナムル風 奈良漬
	エ410Kcal 蛋14.1g 脂8.8g 塩2.8g	エ677Kcal 蛋23g 脂30.1g 塩4.1g	エ68Kcal 蛋1.8g 脂3.4g 塩0.1g	エ519Kcal 蛋14.3g 脂25.9g 塩2.3g
25日 (水)	ごはん 切干大根えび煮 漬物梅干 みそ汁じゃが芋 牛乳	コーンピラフ ミートローフ ごぼうのみそマヨサラダ 白菜スープ フルーツミックス	ケーキ	麦ごはん ごま味噌豆腐 にらの卵とじ かぶのぬか漬
	エ423Kcal 蛋14g 脂7.4g 塩3.1g	エ611Kcal 蛋22.9g 脂22.3g 塩3.5g	エ133Kcal 蛋2.9g 脂5.7g 塩0.1g	エ394Kcal 蛋15.5g 脂10.5g 塩2.1g
26日 (木)	ごはん 納豆 切昆布と豚肉煮 みそ汁油揚げ 牛乳	ごはん 鶏のねぎソースがけ きゃべつときゅうりの梅和え 三平汁	和菓子	麦ごはん 筑前煮 小松菜のとろろ芋かけ フルーツ キウイ・みかん缶
	エ471Kcal 蛋19.5g 脂12.8g 塩3.1g	エ522Kcal 蛋21.7g 脂16.1g 塩2.6g	エ119Kcal 蛋2.5g 脂0.8g 塩0g	エ373Kcal 蛋13.8g 脂5.4g 塩1.1g
27日 (金)	ごはん 高野豆腐の玉子とじ 漬物梅干 みそ汁 青菜 牛乳	牛しぐれ丼 白菜とかにかまの和え物 カレー南蛮汁 フルーツミックス	パバロア	麦ごはん ぎせい豆腐あんかけ もやしとにら炒め いんげんとササミのごま和え
	エ435Kcal 蛋16.5g 脂11.3g 塩2.8g	エ466Kcal 蛋18.7g 脂11.6g 塩3.5g	エ124Kcal 蛋6.7g 脂4.3g 塩0.1g	エ399Kcal 蛋17.4g 脂10.1g 塩1.8g
28日 (土)	ごはん じゃが芋のカラフル煮 漬物梅干 みそ汁わかめ 牛乳	かやくごはん 桜えび入り玉子焼き 焼き豚サラダ すまし汁	菓子パン	麦ごはん 牛肉と蒟の煮物 五色和え フルーツ オレンジ
	エ427Kcal 蛋14.7g 脂8.8g 塩3g	エ443Kcal 蛋19.5g 脂11.5g 塩3.4g	エ98Kcal 蛋2.8g 脂1.9g 塩0.2g	エ373Kcal 蛋14.8g 脂8.3g 塩1.4g
29日 (日)	ごはん いんげんと豚肉の炒め煮 漬物・あみの佃煮 みそ汁豆腐 牛乳	ごはん 鯖のごまみそ焼き ツナポテトサラダ 鶏肉ときのこ汁	ヨーグルト	五目炒飯 鶏肉と里芋の煮物 フルーツ バナナ
	エ437Kcal 蛋16.2g 脂11g 塩3g	エ556Kcal 蛋25.1g 脂20.6g 塩2.3g	エ66Kcal 蛋2.6g 脂1.6g 塩0g	エ458Kcal 蛋14.8g 脂8.9g 塩0.7g
30日 (月)	うめしらすごはん ひじき五目煮 漬物梅干 みそ汁ふ 牛乳	ごはん 酢鶏 大根サラダ 豆腐と小松菜のスープ フルーツ みかん缶	ぶどうゼリー	麻婆豆腐丼 えびと絹さやの玉子とじ 芋とろろ
	エ395Kcal 蛋13.2g 脂7.6g 塩3.7g	エ540Kcal 蛋17.5g 脂17.4g 塩2.3g	エ62Kcal 蛋1.5g 脂0.1g 塩0g	エ418Kcal 蛋20.8g 脂10g 塩1.9g
31日 (火)	ごはん 納豆 大根と生揚げ煮 みそ汁油揚げ 牛乳	ねぎとちくわのかき揚げ丼 わかめの酢の物 フルーツミックス 山菜そば汁	芋ようかん	麦ごはん ビーフン炒め 白菜とささみの辛子和え 金山寺みそ
	エ479Kcal 蛋19.1g 脂13.3g 塩2.3g	エ437Kcal 蛋12.2g 脂6.9g 塩3.4g	エ148Kcal 蛋1.8g 脂0.1g 塩0g	エ358Kcal 蛋12.9g 脂4.9g 塩2g