

令和5年 12月献立表

12月		朝食		昼食			夕食		
日	曜日	和食	洋食	主菜	小鉢	汁物等	主菜	小鉢	汁物等
1	金	こんにゃくの金平	フレンチサラダ	揚げ鶏の香味ソース	卵とじ	味噌汁	ポークソテー デミソース	けんちん煮	スープ
総エネルギー(kcal)		572	524	1092			989		
総たんぱく質(g)		16.4	15.8	39.9			22.5		
2	土	目玉焼き		ハンバーグのクリーム煮	水菜サラダ	スープ	チキンガーリック焼き	ビーフンソテー	味噌汁
総エネルギー(kcal)		588	541	1068			974		
総たんぱく質(g)		18.6	17.9	22.5			39		
3	日	ハムソテー		鶏肉の黒胡椒から揚げ	肉団子の甘酢煮	かき玉汁	ポークピカタ	なすの辛煮	スープ
総エネルギー(kcal)		592	556	1081			1055		
総たんぱく質(g)		20	19.3	35.8			27.2		
4	月	キャベツの卵とじ		きつねうどん	春巻き	みかん	鶏のゆかり揚げ	ニラ豚炒め	味噌汁
総エネルギー(kcal)		603	566	959			1098		
総たんぱく質(g)		19.7	19	19			43.5		
5	火	厚揚げのそぼろ煮	ツナサラダ	かつとじ煮	大根サラダ	味噌汁	青椒肉絲 とり天	白菜のおかか和え	中華スープ
総エネルギー(kcal)		695	546	1015			A: 844		B: 973
総たんぱく質(g)		26.3	17.5	30.7			23.7		37
6	水	豚ひじき炒め	チーズサラダ	ウインナーカレー	盛合せサラダ	フルーツ	肉豆腐 鶏の甘辛煮	チキンナゲット	味噌汁
総エネルギー(kcal)		653	555	1084			A: 993		B: 972
総たんぱく質(g)		20.7	18	23.2			32.4		36.4
7	木	切干大根煮	アスパラソテー	ほっかりコロッケ	スパゲティサラダ	味噌汁	鯖のおろし煮 ホキのタルタル焼き	炒り鶏	豚汁
総エネルギー(kcal)		581	607	1092			A: 923		B: 879
総たんぱく質(g)		17	17.3	18.6			32.6		38
8	金	朝食バイキング		鶏のマスタートマト焼き	白菜の煮浸し	スープ	油淋鶏	ほうれん草サラダ	中華スープ
総エネルギー(kcal)				889			1014		
総たんぱく質(g)				37.3			38.4		
9	土	ツナス克蘭ブルエッグ		豚肉の一味焼き	じゃが芋と豚のガーリック炒め	味噌汁	回鍋肉	ミニチキンカツ	すまし汁
総エネルギー(kcal)		697	660	863			1082		
総たんぱく質(g)		23.8	23.1	29.3			37.5		
10	日	チキンとキャベツのトマト煮		コンビフライ	カリフラワーの甘酢和え	スープ	鶏の和風おろしソース	エッグサラダ	味噌汁
総エネルギー(kcal)		743	707	996			870		
総たんぱく質(g)		26.8	26.1	37.6			36.3		
11	月	里芋と鶏の照り煮	バーコンソテー	タンドリーチキン	なめ茸和え	味噌汁	鶏肉のチーズ焼き 豚肉のスタミナ炒め	チンゲン菜とちくわの中華煮	スープ
総エネルギー(kcal)		689	593	876			A: 840		B: 872
総たんぱく質(g)		23.4	18.5	37.6			38.9		28.8
12	火	炒り豆腐	フルーツヨーグルト	トリニータ丼	もやしと梅肉和え	味噌汁	ロールキャベツ チキン塩だれ焼き	大豆とひじき煮	かき玉汁
総エネルギー(kcal)		614	567	1085			A: 759		B: 860
総たんぱく質(g)		21.2	16.7	32.6			24		30.2
13	水	鯖の塩焼き	肉団子のケチャップ煮	★クリスマスフェア★			ハヤシライス	盛合せサラダ	ゼリー
総エネルギー(kcal)		625	620				1076		
総たんぱく質(g)		24.1	21.2				17.3		
14	木	金平ごぼう	スパゲティサラダ	ホキのフライ	肉じゃが	かしわ汁	鶏の香草焼き 豚の天ぷら	カリフラワーのクリーム煮	スープ
総エネルギー(kcal)		589	629	891			A: 878		B: 1084
総たんぱく質(g)		17	17.7	31.7			29.6		26.4
15	金	高菜炒め	洋風うま煮	豚肉の生姜焼き	ほうれん草のナムル	味噌汁	鶏と大根の煮込み	春雨の中華和え	味噌汁
総エネルギー(kcal)		577	618	917			899		
総たんぱく質(g)		17.2	18.9	26.7			39.6		
16	土	ゆで卵		和風おろしハンバーグ	ツナマカロニサラダ	スープ	イタリアンチキン&コロッケ	切干大根煮	ミネストローネスープ
総エネルギー(kcal)		670	634	901			1051		
総たんぱく質(g)		24.9	24.2	21.7			28.2		
17	日	ウインナーソテー		ポークチャップ	エビミックスフライ	味噌汁	チキン南蛮	卵とじ	味噌汁
総エネルギー(kcal)		640	603	858			1090		
総たんぱく質(g)		20.3	19.6	33.7			36.4		
18	月	肉ごぼう	シーザーサラダ	名古屋風から揚げ	ブロッコリーサラダ	味噌汁	ミートグラタン メンチカツ	豚と野菜の味噌炒め	スープ
総エネルギー(kcal)		643	584	986			A: 867		B: 932
総たんぱく質(g)		18.4	16.9	38.2			30.6		25.9
19	火	炒り豚	温野菜サラダ	ミックスグリル	ポテトサラダ	スープ	白菜と豚のピリ辛炒め 鶏の黒胡椒から揚げ	シューマイ	味噌汁
総エネルギー(kcal)		617	545	897			A: 886		B: 1166
総たんぱく質(g)		21.1	17.2	26.5			31.5		38.9
20	水	大根金平	フルーツヨーグルト	ポークソテー ジャポネソース	チキンナゲット	味噌汁	チキンカツ	じゃが芋のカレー煮	豚汁&おしるこ
総エネルギー(kcal)		608	567	880			1046		
総たんぱく質(g)		17.9	16.7	34.6			36.9		
21	木	ちくわのごま煮	ジャーマンポテト	ポーク南蛮	小松菜とえのきの和え物	スープ	豚バラの甘辛炒め チキンピカタ	大根のあんかけ	味噌汁
総エネルギー(kcal)		606	636	1067			A: 857		B: 740
総たんぱく質(g)		20.6	16.8	24.7			26.2		42.2
22	金	肉団子と白菜の煮込み	オムレツ	カレーライス	盛合せサラダ	コンク			
総エネルギー(kcal)		725	619	935					
総たんぱく質(g)		25.4	22.2	18					

\*朝食（和食はご飯と味噌汁、洋食はパンとジャム、牛乳は和洋食ともついています。）  
\*主菜の上段がA食、下段がB食です。