



12月の献立表



日	献立名	第1・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る		第5・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	第3・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	エネルギー (Kcal) たんぱく 質(g)
2月	雑穀わかめごはん	牛乳	わかめご飯の素	精白米、もちきび、押麦		702 30.9
	サバの香味焼き		サバ、赤味噌		生姜、にんにく、長葱	
	白和え		木綿豆腐	糸コンニャク、三温糖、白すり胡麻	小松菜、人参	
	じゃが芋の味噌汁		干わかめ、白味噌	じゃが芋	玉葱、しめじ、人参	
3火	ビビンバ	牛乳	豚肉	精白米、白炒り胡麻、三温糖、デンプン、油	大豆もやし、小松菜、ニラ、人参、にんにく、生姜、長葱	804 31.4
	キムチと玉子のスープ		卵、鶏肉	トッポギ、胡麻油、デンプン	白菜キムチ、大根、えのき茸、人参、長葱、ほうれん草	
	りんご				りんご	
4水	レモンシュガートースト			食パン、マーガリン、グラニュー糖	レモンゼスト、レモン	761 25.0
	欲張りシチュー	めぐみちゃんメニュー		鶏肉、ベーコン、調理牛乳	さつま芋、小麦粉、バター、油	
	ツナポテトサラダ			ツナフレーク	じゃが芋、三温糖、油	
5木	カレーピラフ	牛乳	鶏肉	精白米、米粒麦、バター	人参、とうもろこし、玉葱	793 25.4
	白インゲン豆のスープ		豚肉、白いんげん豆	じゃが芋、油	人参、玉葱、キャベツ	
	アップルパイ		パイ生地		リンゴ缶、リンゴジャム	
6金	コーンライス	牛乳		精白米、バター	コーン	800 31.2
	生揚げのチーズ焼き		生揚げ、豚肉、チーズ、赤味噌	三温糖、油	人参、玉葱、にんにく、パセリ	
	小松菜のきのこスープ		豚肉	油	人参、玉葱、小松菜、しめじ、えのき茸、エリンギ	
	ミルクプリン		ミルクプリン			
9月	かやくご飯	牛乳	油揚げ、鶏肉	精白米、もち米	ごぼう、人参	665 34.1
	イカの香味焼き		イカ	三温糖	生姜、長葱	
	キャベ豚汁		豚肉、白味噌	じゃが芋、コンニャク、油	人参、キャベツ	
	みはや（みかん）				みかん	
10火	大根スパゲティ	牛乳	ツナフレーク、焼き海苔	スパゲティ、バター、油	玉葱、大根	707 26.3
	糸寒天のサラダ		糸寒天、海藻ミックス、ハム	三温糖、油	人参、キャベツ、コーン	
	さつま芋の蒸しパン		卵、調理牛乳	さつま芋、小麦粉、三温糖、小麦粉、油		
11水	チャーハン	牛乳	豚肉、卵	精白米、米粒麦、油	長葱、人参、干し椎茸、グリーンピース	813 37.1
	レンコンハンバーグ		鶏肉、豆腐	パン粉、三温糖、デンプン、油	玉葱、レンコン、干し椎茸、人参	
	おこげのスープ		鶏肉	おこげ、デンプン、胡麻油	大根、人参、もやし、きくらげ、ほうれん草	
12木	黒糖きなこ揚げパン		きな粉	コッペパン、黒砂糖、油		792 20.0
	ビーンズサラダ	めぐみちゃんメニュー		ミックスビーンズ、ツナフレーク	三温糖、油	
	野菜もりもりポトフ			豚肉、ソーセージ	さつま芋、油	
13金	菜めし	牛乳		精白米、白炒り胡麻	大根菜めしの素	793 37.0
	鮭フライ ブロッコリータルタル		鮭、卵	小麦粉、パン粉、ノンエッグマヨネーズ、油	らっきょう甘酢漬け、ブロッコリー、玉葱	
	ひじきの胡麻和え		干ひじき	白すり胡麻、油	水菜、キャベツ、人参	
	むらくも汁		鶏肉、豆腐、卵	デンプン	人参、干し椎茸、長葱、小松菜	
16月	フェイジョアード	牛乳	ウィンナー、豚肉、ミックスビーンズ	精白米、小麦粉、バター、油	にんにく、トマト缶、人参、玉葱	975 29.9
	ハニーサラダ			はちみつ、三温糖、油	キャベツ、人参、胡瓜、コーン	
	ボンデケーショ		パルメザンチーズ、調理牛乳	白玉粉、小麦粉、油		
17火	ゆかりご飯	牛乳		精白米	ゆかり	672 27.8
	ししゃもの胡麻焼き		子持ちししゃも	小麦粉、黒炒り胡麻、白炒り胡麻		
	磯辺和え		焼き海苔		キャベツ、小松菜、人参、もやし	
	ひつつみ汁		鶏肉	コンニャク、小麦粉	人参、大根、長葱、しめじ、ほうれん草	
18水	冬野菜のカレーライス	牛乳	豚肉	精白米、米粒麦、じゃが芋、小麦粉、バター、油	生姜、にんにく、玉葱、人参、ブロッコリー、カリフラワー、大根	854 25.3
	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ、わかめ	白炒り胡麻、三温糖、胡麻油	大根、人参、胡瓜、キャベツ	
	ナタデココボンチ			上白糖	ナタデココ、バイン缶、みかん缶、りんご缶、黄桃缶	
19木	チキンライス	牛乳	鶏肉	精白米、油	トマトジュース、人参、玉葱、マッシュルーム、ピーマン	755 27.4
	豆腐入り肉団子スープ		鶏肉、豚肉、豆腐	デンプン、胡麻油	生姜、長葱、キャベツ、玉葱、人参、小松菜、干し椎茸	
	さつま芋とりんごの重ね煮			さつま芋、バター、砂糖	りんご、レモン	
20金	ほうとう	牛乳	豚肉、油揚げ、白味噌、赤味噌	ほうとう、油	人参、大根、南瓜、干し椎茸、長葱、ほうれん草	726 35.2
	千草焼き		豚肉、干ひじき、卵、調理牛乳	三温糖、油	玉葱、人参、ほうれん草	
	みかん				みかん	
23月	ミルクパン	ショア		ミルクパン		767 34.6
	クリスピーチキン		鶏肉	デンプン、コーンフレーク、油	生姜、にんにく	
	フレンチサラダ			三温糖、油	キャベツ、胡瓜、人参、玉葱、コーン	
	ひよこ豆と野菜のスープ		鶏肉、ひよこ豆	じゃが芋、油	玉葱、白菜、人参	
	ソイバナラ			豆乳アイス		

* 食材の都合により、献立を変更する場合があります。ご不明な点がございましたら、栄養士にお尋ねください。