
























2021年12月献立表



昼食		エネルギー (kcal)	昼めん食	エネルギー (kcal)	昼食		エネルギー (kcal)	昼めん食	エネルギー (kcal)		
01	水	鶏肉と白菜のクリーム煮 チンゲン菜のソテー 大根サラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	541	たぬきそば チンゲン菜のソテー 大根サラダ ご飯(小) 漬物	472	16	木	おでん 人参しりしり 春菊のごま和え ご飯 漬物	519	ナポリタンスバゲティ 人参しりしり 春菊のごま和え 汁物 フルーツ	559
02	木	豚肉の生姜焼き風 卵の花 わかめの酢の物 ご飯 味噌汁 漬物	557	えび天きしめん 卵の花 わかめの酢の物 ご飯(小) 漬物	506	17	金	あじの蒲焼き 白菜の煮びたし とろろ ご飯 味噌汁 漬物	520	焼きそば 白菜の煮びたし とろろ 汁物 漬物	504
03	金	たらのフライ じゃが芋の洋風煮 ほうれん草のピーナツ和え ご飯 味噌汁 漬物	572	しょうゆラーメン じゃが芋の洋風煮 ほうれん草のピーナツ和え ご飯(小) 漬物	510	18	土	豚肉のオイスター炒め 糸昆布煮 もやしのナムル ご飯 中華スープ 漬物	531	たぬきそば 糸昆布煮 もやしのナムル ご飯(小) 漬物	481
04	土	鶏団子鍋風 なすの味噌かけ もやしと豆苗のサラダ ご飯 漬物	535	なめこおろしそば なすの味噌かけ もやしと豆苗のサラダ ご飯(小) 漬物	528	19	日				
05	日				20	月	ふり大根 里芋の肉味噌かけ 白菜の塩昆布和え ご飯 すまし汁 漬物	541	カレーうどん 里芋の肉味噌かけ 白菜の塩昆布和え ご飯(小) 漬物	555	
06	月	メンチカツ ひじきの煮物 カリフラワーのサラダ ゆかりご飯 味噌汁 漬物	539	月見きしめん ひじきの煮物 カリフラワーのサラダ ゆかりご飯(小) 漬物	496	21	火	葱塩豚丼 五目豆 チンゲン菜の辛子和え 味噌汁 フルーツ	544	とろろそば 五目豆 チンゲン菜の辛子和え ご飯(小) フルーツ	521
07	火	鶏肉のおろし煮 さつまいもの炒め物 豆サラダ ご飯 味噌汁 フルーツ	603	五目そば さつまいもの炒め物 豆サラダ ご飯(小) フルーツ	580	22	水	鶏肉の幽庵焼き かぼちゃのいとこ煮 ひじきの白和え ご飯 味噌汁 漬物	603	五目きしめん かぼちゃのいとこ煮 ひじきの白和え ご飯(小) 漬物	526
08	水	赤魚の煮付け 春菊と卵の炒め物 きらずサラダ ご飯 味噌汁 漬物	549	ほうとう風うどん 春菊と卵の炒め物 きらずサラダ ご飯(小) 漬物	576	23	木	さばの竜田焼 きんぴらごぼう カリフラワーの甘酢和え ご飯 味噌汁 漬物	531	月見うどん きんぴらごぼう カリフラワーの甘酢和え ご飯(小) 漬物	501
09	木	冬野菜カレーライス 白菜のかに風味あんかけ ブロッコリーのサラダ 福神漬け フルーツ	596	鶏南蛮そば 白菜のかに風味あんかけ ブロッコリーのサラダ ご飯(小) フルーツ	584	24	金	豆腐ハンバーグ きのこあん ピーマンと竹輪の炒め物 人参とツナのサラダ ご飯 和風スープ 漬物	531	ミートソースバゲティ ピーマンと竹輪の炒め物 人参とツナのサラダ 汁物 フルーツ	547
10	金	鶏肉のスタミナ炒め かぼちゃの煮物 いんげんのごま和え ご飯 味噌汁 漬物	585	きつねうどん かぼちゃの煮物 いんげんのごま和え ご飯(小) 漬物	478	25	土	クリスマスフライドチキン キャベツのトマト煮 おからポテトサラダ ご飯 コンソメスープ フルーツ	642	あんかけうどん キャベツのトマト煮 おからポテトサラダ ご飯(小) フルーツ	581
11	土	さばの塩麹焼き 鶏レバーの味噌煮 ほうれん草の辛子和え ご飯 のっぺい汁 漬物	539	どろちうどん 鶏レバーの味噌煮 ほうれん草の辛子和え ご飯(小) 漬物	503	26	日				
12	日				27	月	豚肉と大根の甘辛煮 ほうれん草の中華炒め オニオンサラダ ご飯 和風スープ 漬物	508	味噌煮込み風うどん ほうれん草の中華炒め オニオンサラダ ご飯(小) 漬物	490	
13	月	鶏そぼろ丼 冬瓜のゆず味噌かけ チンゲン菜の磯和え 味噌汁 フルーツ	602	きのこのあんかけそば 冬瓜のゆず味噌かけ チンゲン菜の磯和え ご飯(小) フルーツ	523	28	火	親子煮 れんこんきんぴら おぐらのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	589	ほうとう風きしめん れんこんきんぴら おぐらのサラダ ご飯(小) 漬物	491
14	火	さわらのごま焼き 卵の花 ほうれん草のお浸し しょうがご飯 すまし汁 漬物	528	肉うどん 卵の花 ほうれん草のお浸し しょうがご飯(小) 漬物	494	29	水	あじの野菜あんかけ 冬瓜の生姜煮 白菜の磯和え ご飯 けんちん汁 漬物	510	肉そば 冬瓜の生姜煮 白菜の磯和え ご飯(小) 漬物	476
15	水	ビーフシチュー ブロッコリーのソテー 海藻サラダ ご飯 フルーツ	624	味噌煮込み風うどん ブロッコリーのソテー 海藻サラダ ご飯(小) フルーツ	493						

*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります

2021年12月 おやつ献立表

月	火	水	木	金	土
6 しっとりショコラケーキ (赤いワッフル-1A) 108 kcal 	7 アボカドゼリー 57 kcal 	8 抹茶ようかん 118 kcal 	9 バームクーヘン 91 kcal 	10 苺のミルクプリン (赤いワッフル-1A) 52 kcal 	11 黒糖まんじゅう 107 kcal 
13 リンゴゼリー 53 kcal 	14 水ようかん 105 kcal 	15 レモンケーキ 65 kcal 	16 杏仁豆腐 (黒いワッフル-1A) 78 kcal 	17 田舎まんじゅう 108 kcal 	18 しっとりかぼちゃケーキ (赤いワッフル-1A) 148 kcal 
20 紫芋ようかん 92 kcal 	21 よもぎまんじゅう 109 kcal 	22 紅茶プリン (赤いワッフル-1A) 78 kcal 	23 フルーツのバウムクーヘン 96 kcal 	24 しっとり抹茶ケーキ (赤いワッフル-1A) 110 kcal 	25 グリーンロールケーキ (赤いワッフル-1A, 黒いワッフル-1A) 170 kcal 
27 オレンジゼリー 57 kcal 	28 抹茶プリン (赤いワッフル-1A) 76 kcal 	29 乳菓まんじゅう 142 kcal 	30 しっとりキヤラメルケーキ (赤いワッフル-1A) 140 kcal 	31 人参のバドレーヌ 106 kcal 	

*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります。
*カロリーは、材料等の見直しにより変更する場合があります。