

平成23年 12月 献立表

区分	平成23年12月1日(木)	平成23年12月2日(金)	平成23年12月3日(土)	平成23年12月4日(日)	平成23年12月5日(月)	平成23年12月6日(火)	平成23年12月7日(水)
朝食	芋がゆ 野菜炒め 漬物(しば漬) くだもの(バナナ)	きのこ雑炊 がんと白菜の煮物 たくあん漬 いちごヨーグルト	芋のクリームパン ブロッコリーとベーコンのスープ煮 飲むヨーグルト フルーツ缶(桃)	カニ粥 厚揚げのおろし焼き 昆布の佃煮 ココアプリン	鮭雑炊 つみれの卵とじ きゅうり漬 くだもの(バナナ)	カスタードロール きのこウインナーのソテー 牛乳(J) フルーツ缶(みかん)	サンドイッチ(火腿) フルーツジュース フルーツ缶(パイナップル)
昼食	赤飯 ささ身の天ぷら 五目煮豆 ほうれん草磯辺和え すまし汁(茶そば)	米飯60 鯛のごま醤油焼き 切り干し大根の煮物 卵サラダ みそ汁(しろ菜、しめじ)	米飯60 厚焼き卵のミートソースかけ きのこスパゲティ コンとしいのサラダ アスパラガスのスープ	米飯60 赤魚のバター醤油焼き ざつまいものレモン煮 ブロッコリーのピーナツ和え みそ汁(ほうれん草)	米飯60 若鶏のクリーム煮 ウインナーと野菜のソテー キャベツのサラダ コンソメスープ	米飯60 かれいの幽庵焼き 南瓜と切り昆布の煮物 かにかまの酢の物 みそ汁(厚揚げ)	中華丼 麻婆茄子 カリフラワーのサラダ はるさめスープ
昼間食	いなか饅頭 煎茶	黒ごまプリン	バームクーヘン ミルクティー	ミルクくずもち(黒蜜 きな粉)	丸ぼうろ ミルクコーヒー	ミニあんぱん 飲むヨーグルト	カステラ
夕食	米飯60 鮭の照り焼き かぼちゃサラダ みそ汁(豆腐、薄揚げ) フルーツ缶(ブドウ)	米飯60 ホイコーロー 中華風酢の物 わかめスープ フルーツカクテル	米飯60 めばるの煮つけ 香梗菜のじゃこ和え みそ汁(もやし、ごぼう) さくら漬	米飯60 焼肉風炒め 大根サラダ みそ汁(たまご) フルーツ缶(洋ナシ)	しめじご飯 鯖の西京焼き 高野豆腐の含め煮 すまし汁(鮭・わかめ) フルーツ缶(りんご)	米飯60 豆腐ハンバーグ 和風サラダ みそ汁(じゃが芋) たかな漬	米飯60 鯖の塩焼き 小松菜のおかか和え みそ汁(しめじ、えのき) 漬物(しば漬)
摂取量	エネルギー: 1549 kcal 蛋白質: 61.4g 脂質: 28.0g 炭水化物: 259.7g 塩分: 5.6g	エネルギー: 1654 kcal 蛋白質: 59.5g 脂質: 68.0g 炭水化物: 191.1g 塩分: 6.4g	エネルギー: 1555 kcal 蛋白質: 60.5g 脂質: 40.4g 炭水化物: 219.4g 塩分: 7.9g	エネルギー: 1509 kcal 蛋白質: 54.8g 脂質: 36.6g 炭水化物: 235.9g 塩分: 6.1g	エネルギー: 1524 kcal 蛋白質: 67.7g 脂質: 32.7g 炭水化物: 238.4g 塩分: 8.9g	エネルギー: 1571 kcal 蛋白質: 64.7g 脂質: 36.8g 炭水化物: 229.0g 塩分: 6.6g	エネルギー: 1585 kcal 蛋白質: 56.9g 脂質: 66.0g 炭水化物: 184.2g 塩分: 6.0g

区分	平成23年12月8日(木)	平成23年12月9日(金)	平成23年12月10日(土)	平成23年12月11日(日)	平成23年12月12日(月)	平成23年12月13日(火)	平成23年12月14日(水)
朝食	わかめ雑炊 はんぺんの生姜醤油焼き たくあん漬 十勝ヨーグルト	ひじき粥 がんといんげんの煮物 さくら漬 ココアプリン	ミニ黒糖ツイスト キャベツとウインナーのサッと煮 牛乳(J) フルーツ缶(洋ナシ)	うめ雑炊 きのこの旨煮 きゅうり漬 くだもの(バナナ)	たまご粥 白菜とツナの煮物 たかな漬 いちごヨーグルト	豆乳クリームパン ほうれん草のスープ煮 りんごジュース フルーツ缶(桃)	米飯60 いんげんとハムの塩炒め みそ汁(たまご) たくあん漬
昼食	米飯60 鮭のムニエル じゃがいものコンソメ煮 キャベツのツナ和え コンソメスープ	米飯60 すき焼き風煮 ピーマンの金平 わけぎのめた和え みそ汁(たまねぎ)	米飯60 豆乳コロッケ ほうれん草とベーコンの炒め物 アスパラとホタテのサラダ オニオンスープ	米飯60 ぶり大根 ひじきと糸こんにゃくの煮物 香梗菜の柚子和え 赤だし(なめこ、ワカメ)	五目ご飯 赤魚の照り焼き さといもの含め煮 マカロニサラダ みそ汁(豆腐、しめじ)	米飯60 蒸し鶏のバター炒め 豆腐チャンプル もやしのナムル 香梗菜のスープ	米飯60 鯖のんにく醤油焼き レンコンのそぼろ煮 小松菜の塩昆布和え 豚汁
昼間食	マドレーヌ ミルクココア	ケーキ 喫茶ドリンク	黒糖ソフト饅頭 煎茶	マフィン(ココア)	ミニどら焼き 牛乳(J)	おかしなバナナ 抹茶ミルク	◎選択メニュー(1) あらね 煎茶 ◎選択メニュー(2) 卵ボーロ 煎茶
夕食	米飯60 親子煮 白菜のゆかり和え みそ汁(そうめん) くだもの(キウイ)	米飯60 ホッケの生姜醤油焼き 大根と厚揚げの煮物 みそ汁(かぼちゃ) フルーツ缶(ブドウ)	サケレタスチャーハン 水餃子の餡がけ 白菜のスープ フルーツヨーグルト	ふりかけごはん 焼きそば ブロッコリーと卵のサラダ みそ汁(さつま芋) フルーツ缶(みかん)	米飯60 牛肉のしぐれ煮 ほうれん草のおろし和え みそ汁(キャベツ) 金時豆甘煮	米飯60 すずきのネギ味噌焼き キャベツとハムのサラダ すまし汁(はんぺん) 漬物(しば漬)	米飯60 カレー味のコンソメ煮 カニかまぼこのサラダ じゃがいものポタージュ アセロラゼリー
摂取量	エネルギー: 1505 kcal 蛋白質: 60.9g 脂質: 33.8g 炭水化物: 226.2g 塩分: 7.8g	エネルギー: 1525 kcal 蛋白質: 58.9g 脂質: 40.6g 炭水化物: 222.2g 塩分: 7.4g	エネルギー: 1593 kcal 蛋白質: 45.2g 脂質: 46.8g 炭水化物: 228.5g 塩分: 6.7g	エネルギー: 1547 kcal 蛋白質: 45.8g 脂質: 40.4g 炭水化物: 247.7g 塩分: 7.5g	エネルギー: 1501 kcal 蛋白質: 61.4g 脂質: 34.8g 炭水化物: 224.7g 塩分: 7.2g	エネルギー: 1599 kcal 蛋白質: 69.9g 脂質: 42.9g 炭水化物: 228.0g 塩分: 7.9g	エネルギー: 1594 kcal 蛋白質: 65.9g 脂質: 58.0g 炭水化物: 231.6g 塩分: 7.2g

平成23年 12月 献立表

区分	平成23年12月15日(木)	平成23年12月16日(金)	平成23年12月17日(土)	平成23年12月18日(日)	平成23年12月19日(月)	平成23年12月20日(火)	平成23年12月21日(水)
朝食	わかめ粥 がんもとひじきの煮物 さくら漬 ココアプリン	鮭雑炊 肉回子と野菜の煮物 昆布の佃煮 くだもの(バナナ)	抹茶リング ブロッコリーと玉葱の スープ煮 飲むヨーグルト フルーツ缶(パイ)	カニ粥 はんぺんのバター焼き たかな漬 十勝ヨーグルト	きこの雑炊 厚揚げ生姜醤油 漬物(しば漬) ココアプリン	北海道ミルク コーンとウインナーの ソテー 牛乳(J) フルーツ缶(洋ナシ)	サンドイッチ(ツナ) パン・ホーテンココア1 L フルーツ缶(みかん)
昼食	米飯60 豚肉のしょうが焼き インゲンとナスの煮物 さつま芋サラダ みそ汁(ほうれん草)	米飯60 麻婆豆腐 ピーマン炒め エビのサラダ かきたま汁	米飯60 鮭の酒かす煮 さつま揚げと白菜の煮 物 きゅうりと卵の酢の 物 赤だし(そうめん)	いもご飯 松風焼き 高野豆腐の含め煮 ほうれん草のなめたけ 和え みそ汁(なす)	米飯60 鯖のポン酢がけ だし巻き卵 枝豆のしらあえ みそ汁(さつま芋)	ちりめんご飯 肉じゃが 大根の田楽 かにかまとブロッコリーの 炒め みそ汁(わかめ、鮭)	米飯60 めばるの味噌煮 とろろ芋 ほうれん草のお浸し すまし汁(えのき、し めじ)
昼間食	水羊羹	ミニマフィン カルピス	プリン	黒糖蒸しパン 牛乳(J)	ゆずまんじゅう 煎茶	抹茶ミルクゼリー	◎選択メニュー(1) Caおかき 煎茶 ◎選択メニュー(2) 黒糖 煎茶
夕食	米飯60 かわいフライ アスパラのピーナツ和 え ベーコンのスープ デザートブルーチェ	梅ちりご飯 鶏の柚子おろしがけ かぼちゃの甘煮 みそ汁(もやし、ごぼう ) フルーツ缶(りんご)	米飯60 牛肉の柳川風 水菜とささ身のサラダ みそ汁(人参、薄揚げ ) きゅうり漬	米飯60 鯛の照り焼き いんげんのゴマ和え みそ汁(しろ菜、人参) くだもの(オレンジ)	米飯60 おでん 香梗菜の磯辺和え みそ汁(薄揚げ、白菜 ) フルーツ缶(ブドウ)	米飯60 鯖の生姜醤油焼き 大豆とひじきの煮物 みそ汁(かぼちゃ) たくあん漬	ゆかりごはん お好み焼き 春雨サラダ みそ汁(たまねぎ) きょうき
摂取量	エネルギー: 1557 kcal 蛋白質: 59.6 g 脂質: 44.9 g 炭水化物: 221.5 g 塩分: 6.1 g	エネルギー: 1539 kcal 蛋白質: 61.3 g 脂質: 34.2 g 炭水化物: 240.8 g 塩分: 6.7 g	エネルギー: 1560 kcal 蛋白質: 68.0 g 脂質: 44.1 g 炭水化物: 197.3 g 塩分: 9.1 g	エネルギー: 1509 kcal 蛋白質: 71.6 g 脂質: 39.5 g 炭水化物: 206.5 g 塩分: 7.9 g	エネルギー: 1574 kcal 蛋白質: 66.9 g 脂質: 53.2 g 炭水化物: 199.5 g 塩分: 7.8 g	エネルギー: 1585 kcal 蛋白質: 65.3 g 脂質: 47.2 g 炭水化物: 217.3 g 塩分: 7.6 g	エネルギー: 1578 kcal 蛋白質: 58.8 g 脂質: 53.1 g 炭水化物: 211.3 g 塩分: 6.4 g

区分	平成23年12月22日(木)	平成23年12月23日(金)	平成23年12月24日(土)	平成23年12月25日(日)	平成23年12月26日(月)	平成23年12月27日(火)	平成23年12月28日(水)
朝食	ひじき雑炊 肉回子と野菜の煮物 昆布の佃煮 くだもの(バナナ)	梅かゆ がんもとしめじの煮物 きゅうり漬 いちごヨーグルト	レーズンぱん 白菜のスープ煮 牛乳(J) フルーツ缶(桃)	わかめ雑炊 インゲンと厚揚げの煮 物 漬物(しば漬) ココアプリン	ゆかり粥 キャベツとうす揚げの 煮物 たくあん漬 くだもの(バナナ)	チョコ食パン ブロッコリーとベーコ ンのスープ煮 牛乳(J) フルーツ缶(みかん)	米飯60 白菜とツナの煮物 みそ汁(たまご) 昆布の佃煮
昼食	米飯60 うどんすき 南瓜のいとし煮 小松菜のからし和え みそ汁(大根、薄揚げ)	米飯60 鮭の塩焼き 厚揚げの卵とし煮 香梗菜のおかか和え みそ汁(もやし、人参)	◎☆クリスマス献立☆ チキンライス ハンバーグのデミソフ 〜がけ じゃが芋のクリーム煮 野菜サラダ きこのスープ	エビちらし寿司 里芋のそぼろ煮 卵とうふ 赤だし(そうめん)	米飯60 豚肉と大根の白味噌煮 さつま芋の金平 小松菜のじゃこ和え すまし汁(ほうれん草 )	米飯60 鯖のおろし醤油がけ 炒りうの花 ほうれん草の塩昆布和 え みそ汁(里芋、薄揚げ )	カレーライス コールスローサラダ コンソメスープ ヨーグルトゼリー
昼間食	プチクッキー レモンティ	りんごケーキ ミルクコーヒー	トナカイ饅頭 煎茶	ケーキ ミルクティー	栗かすてら饅頭 煎茶	豆乳プリン	抹茶まんじゅう 煎茶
夕食	米飯60 スパニッシュオムレツ スパゲティサラダ キャベツのスープ ミルクゼリー	米飯60 チンジャオロース ブロッコリーのごま和 え かにかまスープ くだもの(キウイ)	米飯60 すずきのごま照り焼き 切り干し大根とさつま 揚げの煮物 みそ汁(たまご) たかな漬	米飯60 肉回子の甘辛煮 アスパラガスのサラダ みそ汁(なす) フルーツ缶(りんご)	米飯60 かわいのみニエル 大豆のフレンチサラダ かぼちゃのスープ 杏仁豆腐	鶏丼 茄子のからし酢味噌あ え みそ汁(わかめ、鮭) さくら漬	米飯60 めばるの生姜煮 こんにゃくの甘辛炒め みそ汁(豆腐、きこの ) フルーツ缶(洋ナシ)
摂取量	エネルギー: 1609 kcal 蛋白質: 49.1 g 脂質: 39.2 g 炭水化物: 262.5 g 塩分: 7.5 g	エネルギー: 1529 kcal 蛋白質: 68.1 g 脂質: 44.9 g 炭水化物: 205.3 g 塩分: 6.8 g	エネルギー: 1530 kcal 蛋白質: 67.2 g 脂質: 33.7 g 炭水化物: 233.4 g 塩分: 8.6 g	エネルギー: 1571 kcal 蛋白質: 54.7 g 脂質: 40.8 g 炭水化物: 240.8 g 塩分: 9.2 g	エネルギー: 1643 kcal 蛋白質: 54.0 g 脂質: 42.1 g 炭水化物: 257.1 g 塩分: 5.9 g	エネルギー: 1550 kcal 蛋白質: 67.7 g 脂質: 53.9 g 炭水化物: 193.1 g 塩分: 7.3 g	エネルギー: 1528 kcal 蛋白質: 55.6 g 脂質: 33.3 g 炭水化物: 242.4 g 塩分: 8.5 g

平成23年 12月 献立表

区分	平成23年12月29日(木)	平成23年12月30日(金)	平成23年12月31日(土)				
朝食	カニ粥 野菜炒め きゅうり漬 十勝ヨーグルト	じゃこ雑炊 がんもとといんげんの煮物 たかな漬 ココアプリン	黒糖ミルクパン ほうれん草のスープ煮 飲むヨーグルト フルーツ缶(パイナップル)				
昼食	米飯60 鯛の照り焼き 高野豆腐の卵とじ 白菜とキノコのボン酢和え みそ汁(人参、薄揚げ)	ひじきご飯 鶏肉の磯風焼 大根とさつま揚げの煮物 ポテトサラダ みそ汁(なす)	米飯60 赤魚のネギ味噌焼き 湯豆腐 香梗菜のごま和え みそ汁(キャベツ)				
昼間食	◎☆もちつき大会☆ ぜんざい おろし餅 きな粉餅 あんこ餅	カスタードワッフル ミルクココア	中華まん(あんまん)				
夕食	米飯60 ポークチャップ ツナと1本のサラダ さつまいものスープ フルーツカクテル	米飯60 鮭のきのこあんかけ 茶わん菜 赤だし(はんぺん) フルーツ缶(ブドウ)	わかめご飯おにぎり 年越しそば わけぎといかのめた和え 漬物(しば漬け)				
摂取量	1日計: 1659 kcal 重 白: 69.9 g 脂 質: 41.8 g 炭水化物: 238.8 g 塩 分: 0.9 g	1日計: 1579 kcal 重 白: 69.9 g 脂 質: 41.5 g 炭水化物: 224.0 g 塩 分: 0.0 g	1日計: 1546 kcal 重 白: 61.2 g 脂 質: 33.5 g 炭水化物: 229.2 g 塩 分: 6.7 g				