



# 2022年12月の予定献立表



| 日              | 献立名           | 使用材料  | 栄養量 |          |
|----------------|---------------|---|-----|----------|
| 1<br>木         | 麦ご飯           | 精白米、押し麦                                       | 熱量  | 369 kcal |
|                | 豚肉と野菜の中華煮     | 豚肉、はくさい、玉ねぎ、にんじん、しいたけ、絹さや、ごま油、片栗粉             | 蛋白  | 13.6 g   |
|                | もやし中華和え       | もやし、きゅうり、コーン、ごま油、白ごま                          | 脂質  | 10.7 g   |
|                | パイン缶          | パイン缶  | 塩分  | 0.8 g    |
| 中華スープ（青梗菜）     |               | チンゲン菜、長葱                                      |     |          |
| 2<br>金         | ご飯            | 精白米   | 熱量  | 406 kcal |
|                | チーズコロッケ       | じゃが芋、玉葱、豚挽肉、チーズ、スキムミルク、小麦粉、鶏卵、パン粉、中濃ソース       | 蛋白  | 14.6 g   |
|                | ほうれん草と竹輪の和え物  | ほうれん草、えのきだけ、ちくわ                               | 脂質  | 12.1 g   |
|                | オレンジ          | オレンジ  | 塩分  | 1.5 g    |
| 味噌汁（大根）        |               | 大根、にら   |     |          |
| 5<br>月         | ご飯            | 精白米   | 熱量  | 406 kcal |
|                | 豚肉とピーマンの細切り炒め | 豚肉、ピーマン、赤ピーマン、電子レンジ、オイスターソース、片栗粉、ごま油          | 蛋白  | 19.3 g   |
|                | かぶとハムのサラダ     | かぶ根、ハム、にんじん、コーン、マヨネーズ                         | 脂質  | 13.7 g   |
|                | みかん缶          | みかん缶  | 塩分  | 1.5 g    |
| 味噌汁（小松菜）       |               | こまつな、厚揚げ                                      |     |          |
| 6<br>火         | ご飯            | 精白米   | 熱量  | 410 kcal |
|                | チキンカレーライス     | 精白米、鶏挽肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、カレールウ、スキムミルク           | 蛋白  | 15.3 g   |
|                | キャベツのカニカマサラダ  | カニカマ、きゃべつ、きゅうり、にんじん                           | 脂質  | 11.9 g   |
|                | フルーチェ         | フルーチェ、牛乳                                      | 塩分  | 1.7 g    |
| コンソメスープ（ほうれん草） |               | ほうれん草、カリフラワー                                  |     |          |
| 7<br>水         | 肉うどん          | うどん、豚肉、玉ねぎ、まいたけ、ほうれん草、ごぼう、にんじん                | 熱量  | 412 kcal |
|                | 甘辛ミートボール      | 鶏団子、ケチャップ                                     | 蛋白  | 19.5 g   |
|                | ブロッコリーサラダ     | ブロッコリー、にんじん、コーン、ごま油、白すりごま                     | 脂質  | 12.7 g   |
|                | フルーツカクテル缶     | フルーツカクテル缶                                     | 塩分  | 1.4 g    |
| 8<br>木         | ふりかけご飯        | 精白米、ふりかけ                                      | 熱量  | 399 kcal |
|                | 赤魚のみぞれ煮       | 赤魚、片栗粉、大根、しめじ                                 | 蛋白  | 17.4 g   |
|                | 南瓜のそぼろあん      | かぼちゃ、鶏挽肉、片栗粉、いんげん                             | 脂質  | 6.7 g    |
|                | 洋梨缶           | 黄桃缶   | 塩分  | 1.5 g    |
| すまし汁（小松菜）      |               | こまつな、小町葱                                      |     |          |
| 9<br>金         | ご飯            | 精白米   | 熱量  | 415 kcal |
|                | フライドチキン       | 鶏肉、おろしにんにく、小麦粉、塩、パセリ、鶏卵                       | 蛋白  | 20.0 g   |
|                | コールスローサラダ     | きゃべつ、きゅうり、にんじん、コーン、フレンチドレッシング                 | 脂質  | 11.0 g   |
|                | りんご           | りんご   | 塩分  | 1.3 g    |
| 手作りコンソメスープ     |               | コーンクリーム、コーン、牛乳、スキムミルク、片栗粉                     |     |          |
| 12<br>月        | ご飯            | 精白米   | 熱量  | 390 kcal |
|                | 筑前煮           | 鶏肉、さといも、ごぼう、れんこん、にんじん、こんにゃく、いんげん、しいたけ         | 蛋白  | 15.9 g   |
|                | 小松菜の納豆和え      | ひきわり納豆、こまつな、にんじん                              | 脂質  | 9.9 g    |
|                | カルシウムウエハース    | 骨にカルシウムウエハース                                  | 塩分  | 1.5 g    |
| 味噌汁（大根）        |               | 大根、わかめ  |     |          |
| 13<br>火        | ご飯            | 精白米   | 熱量  | 410 kcal |
|                | 白身魚のカレーフリッター  | たら、カレー粉、小麦粉、片栗粉                               | 蛋白  | 16.7 g   |
|                | 野菜炒め          | 豚肉、チンゲン菜、もやし、エリンギ、にんじん                        | 脂質  | 10.6 g   |
|                | フルーツヨーグルト     | ヨーグルト、フルーツカクテル缶                               | 塩分  | 1.5 g    |
| 味噌汁（さつま芋）      |               | さつま芋、万能ねぎ                                     |     |          |
| 14<br>水        | 食パン・いちごジャム    | 食パン、いちごジャム                                    | 熱量  | 448 kcal |
|                | 南瓜と鶏肉のグラタン    | 南瓜、玉葱、マッシュルーム、鶏肉、牛乳、スキムミルク、小麦粉、マーガリン、パン粉、粉チーズ | 蛋白  | 18.7 g   |
|                | 白菜のツナサラダ      | はくさい、きゅうり、コーン、ツナ缶                             | 脂質  | 16.8 g   |
|                | みかん缶          | みかん缶  | 塩分  | 1.4 g    |
| 牛乳             |               | 牛乳  |     |          |
| 15<br>木        | 麦ご飯           | 精白米、押し麦                                       | 熱量  | 369 kcal |
|                | 豚肉と野菜の中華煮     | 豚肉、はくさい、玉ねぎ、にんじん、しいたけ、絹さや、ごま油、片栗粉             | 蛋白  | 13.6 g   |
|                | もやし中華和え       | もやし、きゅうり、コーン、ごま油、白ごま                          | 脂質  | 10.7 g   |
|                | パイン缶          | パイン缶  | 塩分  | 0.8 g    |
| 中華スープ（青梗菜）     |               | チンゲン菜、長葱                                      |     |          |
| 16<br>金        | ご飯            | 精白米   | 熱量  | 406 kcal |
|                | チーズコロッケ       | じゃが芋、玉葱、豚挽肉、チーズ、スキムミルク、小麦粉、鶏卵、パン粉、中濃ソース       | 蛋白  | 14.6 g   |
|                | ほうれん草と竹輪の和え物  | ほうれん草、えのきだけ、竹輪                                | 脂質  | 12.1 g   |
|                | オレンジ          | オレンジ  | 塩分  | 1.5 g    |
| 味噌汁（大根）        |               | 大根、にら   |     |          |

| 日               | 献立名           | 材料名   | 栄養量 |          |
|-----------------|---------------|---|-----|----------|
| 19<br>月         | ご飯            | 精白米   | 熱量  | 406 kcal |
|                 | 豚肉とピーマンの細切り炒め | 豚肉、ピーマン、赤ピーマン、電子レンジ、オイスターソース、片栗粉、ごま油          | 蛋白  | 19.3 g   |
|                 | かぶとハムのサラダ     | かぶ根、ハム、にんじん、コーン、マヨネーズ                         | 脂質  | 13.7 g   |
|                 | みかん缶          | みかん缶  | 塩分  | 1.5 g    |
| 味噌汁（小松菜）        |               | こまつな、厚揚げ                                      |     |          |
| 20<br>火         | ご飯            | 精白米   | 熱量  | 410 kcal |
|                 | チキンカレーライス     | 精白米、鶏挽肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、カレールウ、スキムミルク           | 蛋白  | 15.3 g   |
|                 | キャベツのカニカマサラダ  | カニカマ、きゃべつ、きゅうり、にんじん                           | 脂質  | 11.9 g   |
|                 | フルーチェ         | フルーチェ、牛乳                                      | 塩分  | 1.7 g    |
| コンソメスープ（ほうれん草）  |               | ほうれん草、カリフラワー                                  |     |          |
| 21<br>水         | 肉うどん          | うどん、豚肉、玉ねぎ、まいたけ、ほうれん草、ごぼう、にんじん                | 熱量  | 412 kcal |
|                 | 甘辛ミートボール      | 鶏団子、ケチャップ                                     | 蛋白  | 19.5 g   |
|                 | ブロッコリーサラダ     | ブロッコリー、にんじん、コーン、ごま油、白すりごま                     | 脂質  | 12.7 g   |
|                 | フルーツカクテル缶     | フルーツカクテル缶                                     | 塩分  | 1.4 g    |
| 22<br>木         | ご飯            | 精白米   | 熱量  | 389 kcal |
|                 | 赤魚のみぞれ煮       | 赤魚、片栗粉、大根、しめじ                                 | 蛋白  | 16.8 g   |
|                 | 【冬至】南瓜のそぼろあん  | かぼちゃ、鶏挽肉、片栗粉、いんげん                             | 脂質  | 6.1 g    |
|                 | 洋梨缶           | 黄桃缶   | 塩分  | 1.5 g    |
| すまし汁（小松菜）       |               | こまつな、小町葱                                      |     |          |
| 23<br>金         | ケチャップライス      | 精白米、ウインナー、玉ねぎ、にんじん、コーン、グリーンピース、ケチャップ          | 熱量  | 504 kcal |
|                 | フライドチキン       | 鶏肉、にんにく、小麦粉、パセリ、鶏卵                            | 蛋白  | 20.7 g   |
|                 | ポテトフライ        | フレンチフライポテト                                    | 脂質  | 16.8 g   |
|                 | コールスローサラダ     | きゃべつ、きゅうり、にんじん、フレンチドレッシング                     | 塩分  | 1.5 g    |
| チョコレートパバロア ジュース |               | パバロアの素、牛乳、りんごジュース                             |     |          |
| 26<br>月         | ご飯            | 精白米   | 熱量  | 390 kcal |
|                 | 筑前煮           | 鶏肉、さといも、ごぼう、れんこん、にんじん、こんにゃく、いんげん、しいたけ         | 蛋白  | 15.9 g   |
|                 | 小松菜の納豆和え      | ひきわり納豆、こまつな、にんじん                              | 脂質  | 9.9 g    |
|                 | カルシウムウエハース    | 骨にカルシウムウエハース                                  | 塩分  | 1.5 g    |
| 味噌汁（大根）         |               | 大根、わかめ  |     |          |
| 27<br>火         | ご飯            | 精白米   | 熱量  | 410 kcal |
|                 | 白身魚のカレーフリッター  | たら、カレー粉、小麦粉、片栗粉                               | 蛋白  | 16.7 g   |
|                 | 野菜炒め          | 豚肉、チンゲン菜、もやし、エリンギ、にんじん                        | 脂質  | 10.6 g   |
|                 | フルーツヨーグルト     | ヨーグルト、フルーツカクテル缶                               | 塩分  | 1.5 g    |
| 味噌汁（さつま芋）       |               | さつま芋、万能ねぎ                                     |     |          |
| 28<br>水         | ご飯            | 精白米   | 熱量  | 416 kcal |
|                 | 南瓜と鶏肉のグラタン    | 南瓜、玉葱、マッシュルーム、鶏肉、牛乳、スキムミルク、小麦粉、マーガリン、パン粉、粉チーズ | 蛋白  | 14.7 g   |
|                 | 白菜のツナサラダ      | はくさい、きゅうり、コーン、ツナ缶                             | 脂質  | 11.7 g   |
|                 | みかん缶          | みかん缶  | 塩分  | 1.0 g    |
| コンソメスープ（キャベツ）   |               | きゃべつ、にんじん                                     |     |          |



※献立は材料仕入の都合により変更することがあります。