



令和元年 12 月 献立表



日 曜	献立名		あか	黄	みどり	栄養価
	昼食		体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
2	月	チキンカツ丼 切干大根サラダ みそ汁 青かつぱ	チキンカツ シーチキン みそ	米 サラダ油 ごま ドレッシング 焼きふ	キャベツ 切干大根 かい われ わかめ ねぎ きゅう り漬	エネルギー：689kcal
3	火	ご飯 魚のチーズ焼き コンソメスープ ポテトサラダ パインヨーグルト	ホキ ピザチーズ ベーコン プレスハム プレーンヨーグ ルト	米 薄力粉 和風ドレッシン グ じゃがいも マヨネーズ	キャベツ かいわれ トマト 大根 人参 ほうれんそう きゅうり パイン缶	エネルギー：632kcal
4	水	ご飯 チンジャオロース みそ汁 中華和え オレンジ	豚もも千切り 油揚げ み そ 中華くらげ	米 ごま油 サラダ油 片栗 粉 さとう ごま	白ねぎ たけのこ にんじん ピーマン 白菜 きゅうり わかめ もやし オレンジ	エネルギー：500kcal
5	木	ご飯 チキン南蛮 大根ともずくの和え物 すまし汁 ゼリー	鶏もも たまご ゼラチン	米 片栗粉 マヨネーズ ドレッシング さとう	レモン 玉葱 キャベツ 人参 トマト えのきたけ たけのこ 大根 もずく きゅうり ぶどうジュース	エネルギー：676kcal
6	金	タコライス れんこんゴマ和え コーンクリームスープ カルシウムウエハース	合挽き肉 ピザチーズ ベーコン 牛乳	米 すりごま マヨネーズ さとう 薄力粉 サラダ油 カルシウムウエハース	玉葱 トマト キャベツ レタス れんこん ひじき いんげん コーン	エネルギー：752kcal
9	月	むぎごはん イカフライ みそ汁 焼きそば ふりかけ	イカカツ みそ 豚小間	米 むぎ サラダ油 ドレッシング 焼きふ 中華めん	キャベツ にんじん わかめ ねぎ たまねぎ あおのり	エネルギー：656kcal
10	火	スパゲティーミートソース ツナサラダ コンソメスープ りんご	合挽き肉 ミートソース 粉チーズ シーチキン プレスハム	スパゲッティ(乾) オリーブ油 ごま油	玉葱 マッシュルーム 人 参 トマト レタス キャベ ツ コーン かいわれ り んご	エネルギー：689kcal
11	水	ご飯 さばの照り焼き ゆし豆腐 里芋のそぼろ煮 フルーチェ	さば ゆし豆腐 鶏ミンチ 牛乳	米 さとう さとも 片栗粉 ペクシー	しそ もやし ねぎ	エネルギー：724kcal
12	木	とりごぼう丼 みそ汁 茹で野菜のあっさり和え しば漬	鶏もも プレスハム 油揚げ みそ	米 さとう ごま油 ごま	ごぼう 人参 とうがらし 絹さや きざみのり 豆苗 もやし しめじ えのきたけ ねぎ しば漬	エネルギー：578kcal
13	金	ご飯 ピーマン肉詰焼き コロケ おくら納豆 みそ汁 フルーツカクテル	合挽き肉 たまご 納豆 みそ	米 パン粉 ドレッシング コロケ サラダ油 フルーツカクテル	ピーマン キャベツ かいわ れ ミニトマト オクラ なめ たけ たまねぎ しめじ ね ぎ	エネルギー：617kcal
16	月	むぎごはん ミックスフライ みそ汁 きんぴらごぼう ミニフィッシュ	ハム野菜ロールフライ 白身魚フライ みそ ミニフィッシュ	米 むぎ サラダ油 ごま油 さとう	キャベツ レッドオニオン わかめ たまねぎ ねぎ ご ぼう(ゆで) にんじん	エネルギー：603kcal
17	火	さんまの蒲焼丼 肉じゃが みそ汁 オレンジ	さんま 豚もも 豆腐 みそ	米 さとう じゃがいも サラダ油	しそ だいこん 生姜甘酢 漬 たまねぎ にんじん さ やえんどう なめこ 白ねぎ オレンジ	エネルギー：758kcal
18	水	ご飯 ポークソテー コンソメスープ 野菜ソテー	豚ロース プレスハム	米 じゃがいも サラダ油	マッシュルーム缶 たまね ぎ ホールコーン缶 かい われ 赤パプリカ 茎にん にく	エネルギー：698kcal
19	木	ご飯 チキンクリーム煮 ミックスサラダ ゼリー	鶏もも 牛乳 ゼラチン	米 じゃがいも フレンチドレッシング さとう	にんじん たまねぎ ホー ルコーン缶 ブロッコリー レタス キャベツ かいわれ ミニトマト ぶどうジュース	エネルギー：652kcal
20	金	炊き込みごはん 魚の煮つけ みそ汁 大根とささみの梅和え	鶏小間 あかうお みそ ささみ	米 焼きふ	干しいたけ にんじん た けのこ かぼちゃ 絹さや えのきたけ ねぎ だいこん きゅうり 山海ぶし しそ	エネルギー：535kcal
23	月	フィッシュバーガー ポテトフライ コンソメスープ コーンサラダ	白身魚フライ プレスハム	バーガーパン サラダ油 フライドポテト ドレッシング	キャベツ きゅうり ホール コーン缶 たまねぎ かい われ ブロッコリー カリフラ ワー 赤パプリカ	エネルギー：640kcal
24	火	ご飯 揚げ魚のあんかけ 大根とツナの炒め煮 すまし汁 みたらし団子	ホキ シーチキン	米 片栗粉 サラダ油 さとう ドレッシング ごま油 もち粉	にんじん 干しいたけ 絹 さや たまねぎ キャベツ ミニトマト もずく ねぎ だ いこん いら	エネルギー：687kcal
25	水	ご飯 かき玉汁 チキンソテーのトマトソース かぼちゃのオープン焼き	鶏もも たまご	米 オリーブ油 サラダ油 ドレッシング 薄力粉 バター さとう	ホールトマト たまねぎ レ タス キャベツ にんじん 干しいたけ 絹さや カポ チャスライス オクラ 赤パ	エネルギー：834kcal
26	木	カレーライス ミックスサラダ ジュース 福神漬	豚小間 鶏小間	米 薄力粉 サラダ油 じゃがいも ドレッシング	たまねぎ にんじん レタス キャベツ かいわれ ホー ルコーン缶 ミニトマト うん しゅうみかんジュース(スト	エネルギー：761kcal
27	金	いなり寿司 沖縄そば ヤクルト 酢味噌和え	油揚げ 三枚肉 大丸かまぼこ いか みそ	米 さとう 沖縄そば 黒砂糖 ヤクルト	まこんぶ にんじん かんぴょう ねぎ きゅうり もやし	エネルギー：718kcal

《残食調査結果》

9月18日から9月25日の5日間に残食調査を実施しました。

残食量の平均が2.6%と食事を残すかたは少ないのですが、きびなごのから揚げ・納豆の残量が他の食材より若干多めです。

好き嫌いのはっきり分かれる食材のため、調理方法を工夫して提供していきたいと思ひます。皆さん、アンケートの御協力ありがとうございました。