



# 令和3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	
1	水	ご飯 パンプキンスープ さばのマスタード焼き いかのカルパッチョ	さば いか 牛乳	米 ドレッシング オリーブ油 薄力粉 サラダ油	レタス みずな かいわれ 赤パプリカ かぼちゃ たまねぎ	1人分：678kcal
2	木	ご飯 みそ汁 チキンソテー ブロッコリーのおかか和え	鶏もも かつお節 みそ	米 マヨネーズ 和風ドレッシング ごま油 焼きふ	レモン(果汁) らっきょう レタス キャベツ トマト ブロッコリー 赤パプリカ ほうれんそう	1人分：558kcal
3	金	ご飯 みそ汁 豚肉のスタミナ焼き いかと大根の中華和え	豚ローススライス いか 豆腐 みそ	米 サラダ油 さとう ごま	キャベツ 玉葱 人参 にら だいこん きゅうり わかめ なめこ 白ねぎ	1人分：722kcal
6	月	あわごはん みそ汁 イカフライ ビーフン炒め	イカカツ 豚小間 みそ	あわもち 米 サラダ油 和風ドレッシング ビーフン	キャベツ にんじん にら たけのこ きくらげ わかめ 小松菜	1人分：601kcal
7	火	ご飯 クラムチャウダー 魚のチーズ焼き ポテトサラダ	ホキ ピザチーズ プレスハム あさりむき身 牛乳	米 薄力粉 ドレッシング じゃがいも マヨネーズ コーンスターチ	キャベツ かいわれ トマト きゅうり にんじん 玉葱 マッシュルーム缶	1人分：631kcal
8	水	ご飯 みそ汁 豚肉と厚揚げの炒め物 れんこんはさみ揚げ パイン缶	豚小間 厚揚げ れんこんはさみ揚げ たまご みそ	米 サラダ油 ごま油	キャベツ たまねぎ 人参 白ねぎ たけのこ パイン缶 ほうれんそう	1人分：678kcal
9	木	スパゲティーミートソース ミックスサラダ コンソメスープ ゼリー	合挽き肉 ミートソース 粉チーズ プレスハム ゼラチン	スパゲティー オリーブ油 フレンチドレッシング さとう	たまねぎ マッシュルーム 人参 レタス キャベツ かいわれ コーン トマト だいこん ぶどうジュース	1人分：717kcal
10	金	とりごぼう丼 マカロニサラダ みそ汁 青かつぱ	鶏もも プレスハム 豆腐 みそ	米 さとう ごま油 マカロニ マヨネーズ	ごぼう 人参 絹さや のり きゅうり なめこ ねぎ きゅうりしょうゆ漬	1人分：705kcal
13	月	あわごはん みそ汁 コロッケとオムレツ 切干大根サラダ	厚焼き卵 シーチキン みそ	あわもち 米 冷凍コロッケ サラダ油 ドレッシング ごまドレッシング	キャベツ 切干大根 かいわれ ほうれんそう わかめ	1人分：598kcal
14	火	ご飯 コーンスープ 魚のソテーきのこソースかけ ジャーマンポテト ヨーグルト	あかうお コンビーフ缶詰 牛乳 ヨーグルト	米 ドレッシング じゃがいも サラダ油 薄力粉	えのきたけ 玉葱 人参 キャベツ レッドオニオン いんげん ホールコーン缶 クリームコーン缶	1人分：625kcal
15	水	ご飯 すまし汁 松風焼き 大根とツナの炒め煮	鶏ミンチ たまご シーチキン	米 パン粉 ごま ドレッシング ごま油	白ねぎ キャベツ トマト だいこん にんじん にら たけのこ しいたけ ねぎ	1人分：617kcal
16	木	ご飯 かき玉汁 タンダリーチキン 和風スパゲティー	鶏もも プレーンヨーグルト ベーコン たまご	米 ドレッシング スパゲッティ サラダ油	たまねぎ キャベツ 人参 レッドオニオン 絹さや しめじ 干しいたけ ほうれん草	1人分：761kcal
17	金	ご飯 コンソメスープ ポークソテー ほうれん草と卵のサラダ	豚ロース たまご ベーコン	米 ドレッシング マヨネーズ	キャベツ 人参 玉葱 りんご ほうれん草 赤パプリカ かいわれ	1人分：725kcal
20	月	むぎごはん トンカツ ひじき煮 みそ汁	豚ローススライス たまご だいず ちくわ みそ	米 むぎ 薄力粉 パン粉 大豆油 ドレッシング さとう	キャベツ レッドオニオン ひじき にんじん 絹さや わかめ こまつな	1人分：645kcal
21	火	ご飯 たまごスープ 魚のマリネ かぼちゃのサラダ	ホキ プレスハム たまご	米 薄力粉 片栗粉 サラダ油 さとう ごま油 ドレッシング マヨネーズ	玉葱 ピーマン 赤パプリカ レモン レタス トマト かぼちゃ きゅうり 白ねぎ 干しいたけ かいわれ	1人分：642kcal
22	水	ご飯 コンソメスープ ポークソテー カニ棒のマヨネーズ和え	豚ロース かにかま ベーコン	米 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ	マッシュルーム缶 玉葱 大根 かいわれ ホールコーン缶	1人分：785kcal
23	木	おにぎり きつねうどん 大根の梅和え ささみ揚げ	かつお節 リティーナ赤 味付けいなり ささみ 鶏から揚げ	米 うどん	干しいたけ わかめ 白ねぎ だいこん きゅうり 山海ぶし しそ	1人分：568kcal
24	金	バターロール チキンクリーム煮 ミックスサラダ	鶏もも 牛乳	ロールパン じゃがいも フレンチドレッシング	人参 玉葱 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	1人分：514kcal
27	月	カレーライス 海藻サラダ 福神漬け ゼリー	豚小間 鶏小間 シーチキン ゼラチン	米 薄力粉 サラダ油 じゃがいも ごま油 さとう	玉葱 人参 レタス キャベツ 福神漬 ぶどうジュース	1人分：742kcal
28	火	いなり寿司 沖縄そば 酢味噌和え ヤクルト	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	1人分：718kcal