



令和4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	木	ご飯 コンソメスープ 豚肉のみそ焼き 大根ともずくの和え物	ぶたロース(脂身つき、生) 米みそ 鶏卵 全卵(生)	精白米 ドレッシング グラニュー糖 和風ドレッシング	レタス 赤たまねぎ 大根 もずく きゅうり ほうれんそう	エネルギー：654kcal タンパク：26.5g 脂質：26.5g
2	金	ご飯 みそ汁 チキンソテー 大根とささみの梅和え	若鶏 もも(皮つき、生) 若鶏 ささ身(生) 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 和風ドレッシング	キャベツ 赤たまねぎ 大根 人参 きゅうり 梅びしお しそ えのき チンゲンサイ	エネルギー：572kcal タンパク：28.2g 脂質：16.6g
5	月	あわごはん みそ汁 イカフライ ビーフン炒め	いかフライ(フライ用冷凍) 豚小間 米みそ(淡色辛みそ)	あわもち 精白米 調合油 ビーフン 和風ドレッシング	キャベツ 人参 にら たけのこ水煮缶 きくらげ カットわかめ こまつな	エネルギー：601kcal タンパク：21.7g 脂質：14g
6	火	むぎごはん みそ汁 さばのみそ煮 いりどり	まさば(生) 米みそ(淡色辛みそ) 若鶏 もも(皮つき、生)	精白米 押麦 板こんにゃく 調合油 グラニュー糖	きゅうり 塩昆布 もやし 人参 れんこん しいたけ ねぎ しめじ かいわれ ごぼう	エネルギー：659kcal タンパク：31.3g 脂質：20g
7	水	ご飯 みそ汁 チキンソテーネギソース ブロッコリーのおかか和え	若鶏 もも(皮つき、生) かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 グラニュー糖 ドレッシング ごま油	ねぎ キャベツ 人参 かいわれ ブロッコリー 赤ピーマン なめこ 小松菜	エネルギー：604kcal タンパク：27.2g 脂質：20g
8	木	ご飯 みそ汁 豚肉と厚揚げの炒め物 れんこんはさみ揚げ	豚小間 生揚げ 油揚げ れんこんはさみ揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 調合油 ごま油	キャベツ 玉葱 人参 ねぎ たけのこ ほうれんそう パインアップル(缶詰)	エネルギー：675kcal タンパク：25.1g 脂質：21.7g
9	金	ご飯 中華スープ チンジャオロース シュウマイ	ぶたもも(赤肉、生) しゅうまい(冷凍) かに風味かまぼこ	精白米 ごま油 調合油 でん粉 ごま(いり)	ねぎ たけのこ 人参 青ピーマン サニーレタス 玉葱 きくらげ かいわれ	エネルギー：562kcal タンパク：25g 脂質：14.1g
12	月	あわごはん みそ汁 メンチカツ 切干大根サラダ	メンチカツ まぐろ類缶詰 米みそ(淡色辛みそ)	あわもち 精白米 調合油 和風ドレッシング	キャベツ 人参 切干大根 ほうれんそう カットわかめ	エネルギー：604kcal タンパク：19.1g 脂質：17.2g
13	火	ご飯 コンソメスープ 魚のピカタ ポテトサラダ	ホキ(生) 鶏卵 全卵(生) ハム(プレス)	精白米 薄力粉 ドレッシング じゃがいも マヨネーズ(全卵型)	キャベツ 人参 きゅうり スイートコーン缶詰 玉葱	エネルギー：544kcal タンパク：25.8g 脂質：10.7g
14	水	とりごぼう丼 ひじきのマヨネーズ和え みそ汁	若鶏 もも(皮つき、生) 焼き竹輪 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 グラニュー糖 ごま油 ごま(いり) マヨネーズ(全卵型)	ごぼう 人参 絹さや ねぎ きざみのり ひじき きゅうり コーン缶詰 えのきたけ	エネルギー：704kcal タンパク：28.2g 脂質：23.5g
15	木	ご飯 みそ汁 豚肉のスタミナ焼き いかと大根の中華和え	ぶたロース こういか 沖縄豆腐 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 調合油 グラニュー糖 ごま(いり)	キャベツ 玉葱 人参 にら 大根 きゅうり カットわかめ なめこ ねぎ	エネルギー：716kcal タンパク：30g 脂質：27.7g
16	金	ご飯 みそ汁 煮つけ 白菜のおかか和え	若鶏 手羽元 生揚げ かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 板こんにゃく グラニュー糖 焼きふ(観世ふ)	大根 人参 しいたけ チンゲンサイ 白菜 豆苗 こまつな	エネルギー：559kcal タンパク：26g 脂質：14g
19	月	フィッシュバーガー ポテトフライ コーンサラダ コンソメスープ	白身フライ(フライ用冷凍) ベーコン(ベーコン)	調合油 マヨネーズ コッペパン フライドポテト フレンチドレッシング	キャベツ コーン缶詰 人参 カリフラワー 赤ピーマン 玉葱 ほうれん草 ブロッコリー	エネルギー：543kcal タンパク：17.7g 脂質：21.7g
20	火	ご飯 ミネストローネ 魚のマスタード焼き ごぼうのマヨネーズ和え	まさば(生) まぐろ類缶詰	精白米 ドレッシング すりごま マヨネーズ	レタス みずな ごぼう きゅうり 人参 玉葱 セロリー キャベツ トマト缶	エネルギー：642kcal タンパク：24.8g 脂質：23.8g
21	水	オムライス はるまき パンプキンスープ	鶏小間 鶏卵 春巻き 普通牛乳	精白米 調合油 薄力粉(1等)	玉葱 人参 キャベツ 西洋かぼちゃ	エネルギー：682kcal タンパク：21.2g 脂質：20.4g
22	木	ご飯 みそ汁 ポークソテーおろしソース ほうれん草と卵のサラダ	ぶたロース 鶏卵 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 グラニュー糖 マヨネーズ(全卵型)	大根 葉ねぎ キャベツ 人参 ほうれんそう りんご なめこ 玉葱	エネルギー：661kcal タンパク：31.9g 脂質：22.7g
23	金	バターロール チキンクリーム煮 ミックスサラダ	若鶏 もも(皮なし、生) 加工乳(濃厚) 鶏卵 全卵(生)	ロールパン じゃがいも ドレッシング 薄力粉 有塩バター ざらめ糖	人参 玉葱 コーン缶 ブロッコリー レタス 赤ピーマン キャベツ	エネルギー：641kcal タンパク：28.8g 脂質：23.3g
26	月	ご飯 みそ汁 アジフライ かぼちゃのそぼろ煮	アジフライ 鶏ひき肉(生) 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 調合油 ドレッシング ざらめ糖 でん粉	キャベツ 人参 かぼちゃ ほうれんそう カットわかめ	エネルギー：575kcal タンパク：18.7g 脂質：11.8g
27	火	カレーライス 海藻サラダ ゼリー 福神漬け	豚小間 鶏小間 まぐろ類缶詰 ゼラチン	精白米 薄力粉 調合油 じゃがいも ごま油 ざらめ糖	玉葱 人参 レタス キャベツ 福神漬 ジュース	エネルギー：742kcal タンパク：22.6g 脂質：16.2g
28	水	いなり寿司 沖縄そば 酢味噌和え	油揚げ ぶたばら 大丸かまぼこ ぶた軟骨 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 沖縄そば 黒砂糖 グラニュー糖	人参 葉ねぎ(葉、生) きゅうり もやし(生)	エネルギー：683kcal タンパク：26.5g 脂質：17.2g