



令和5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	金	おにぎり 野菜ラーメン キムチ	豚小間 なんと	精白米 中華めん(ゆで) 調合油	玉葱 キャベツ 人参 にら きくらげ コーン缶詰 わかめ もやし きゅうり	エネルギー：571kcal タンパク：21g 脂質：7.5g
4	月	あわごはん みそ汁 アジフライ ビーフン炒め	アジフライ 豚小間 米みそ(淡色辛みそ)	あわもち 精白米 調合油 ドレッシング ビーフン	キャベツ 人参 にら きくらげ ほうれんそう カットわかめ たけのこ	エネルギー：575kcal タンパク：20.5g 脂質：14.2g
5	火	ご飯 すまし汁 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 沖縄豆腐	精白米 板こんにやく 調合油 グラニュー糖	きゅうり 白菜 塩昆布 ごぼう 人参 れんこん しいたけ さやいんげん あおさ(素王し)	エネルギー：663kcal タンパク：31.5g 脂質：20.7g
6	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 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	根深ねぎ キャベツ 人参 かいわれ ブロッコリー 赤ピーマン なめこ こまつな	エネルギー：530kcal タンパク：29.8g 脂質：10.8g
7	木	ご飯 すまし汁 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(生)	精白米 調合油 グラニュー糖 ごま(いり) そうめん	キャベツ 玉葱 人参 にら 大根 きゅうり カットわかめ 葉ねぎ	エネルギー：720kcal タンパク：28.1g 脂質：25.8g
8	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 板こんにやく グラニュー糖 焼きふ(観世ふ)	大根 人参 しいたけ さやいんげん 白菜 トウモロコシ チンゲンサイ	エネルギー：555kcal タンパク：25.7g 脂質：13.9g
11	月	あわごはん みそ汁 ポテトコロッケ 切干大根煮	グラタン冷凍 焼き竹輪 油揚げ 米みそ	あわもち 精白米 コロッケ 調合油 ドレッシング	キャベツ 赤たまねぎ 人参 にら えのきたけ 葉ねぎ 切干大根	エネルギー：594kcal タンパク：15.1g 脂質：15g
12	火	おにぎり きつねうどん ささみフライ	かつお節 蒸しかまぼこ 味付けいなり 若鶏 ささ身(生)	精白米 うどん(ゆで) パン粉(乾燥) 薄力粉 調合油 ドレッシング	しいたけ わかめ レタス 根深ねぎ	エネルギー：532kcal タンパク：18.9g 脂質：7.4g
13	水	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 ハム(プレス) ベーコン(ベーコン)	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 かいわれ 人参 きゅうり コーン缶詰 玉葱	エネルギー：558kcal タンパク：25.6g 脂質：12.5g
14	木	ご飯 みそ汁 豚肉と厚揚げの炒め物 芋天ぷら	豚小間 生揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 調合油 ごま油 さつまいも 薄力粉	キャベツ 玉葱 人参 根深ねぎ たけのこ カットわかめ ぶなしめじ	エネルギー：644kcal タンパク：22.6g 脂質：20.5g
15	金	とりごぼう丼 ひじきのマヨネーズ和え みそ汁	若鶏 もも ハム(プレス) 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 焼きふ	ごぼう 人参 絹さや きざみのり ほうれん草 えだまめ ホールコーン ひじき	エネルギー：635kcal タンパク：32g 脂質：14.4g
18	月	ご飯 みそ汁 メンチカツ かぼちゃのそぼろ煮	メンチカツ(フライ用冷凍) 鶏肉 ひき肉(生) 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 調合油 ドレッシング グラニュー糖 でん粉 焼きふ(観世ふ)	キャベツ 人参 西洋かぼちゃ カットわかめ 葉ねぎ	エネルギー：632kcal タンパク：19.2g 脂質：14.7g
19	火	ご飯 スープ 魚のマスタード焼き マカロニサラダ	まさば(生) ハム(プレス) 普通牛乳	精白米 ドレッシング マカロニ マヨネーズ 薄力粉 調合油	レタス みずな 人参 きゅうり コーン缶詰 クリームコーン 玉葱	エネルギー：725kcal タンパク：27.3g 脂質：26.1g
20	水	ご飯 みそ汁 チキン南蛮 小松菜のお浸し	若鶏 もも 鶏卵 かつお節 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 でん粉 マヨネーズ(全卵型) 和風ドレッシング	玉葱 キャベツ 人参 赤色トマト こまつな ぶなしめじ 葉ねぎ	エネルギー：652kcal タンパク：27.5g 脂質：22.4g
21	木	ご飯 すまし汁 豚肉のみそ焼き 大根ともずくの和え物	ぶたロース 米みそ(淡色辛みそ)	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 えのき チンゲンサイ	エネルギー：645kcal タンパク：25.9g 脂質：25.6g
22	金	中華丼 シュウマイ コンソメスープ	豚小間 こういか うずら卵(水煮缶詰) しゅうまい(冷凍) 鶏卵	精白米 でん粉 調合油 グラニュー糖	白菜 人参 玉葱 きくらげ ヤングコーン たけのこ 絹さや サニーレタス みつば	エネルギー：611kcal タンパク：23.4g 脂質：13.5g
25	月	ご飯 コンソメスープ ハンバーグ ポテトフライ	ハンバーグ(冷凍) ベーコン(ベーコン)	精白米 ドレッシング フライドポテト	人参 きゅうり キャベツ 玉葱 葉ねぎ	エネルギー：689kcal タンパク：21.2g 脂質：22.7g
26	火	むぎごはん みそ汁 さばの照り焼き 大根とツナの炒め煮	まさば(生) まぐろ類缶詰 油揚げ 米みそ	精白米 押麦 グラニュー糖 ごま油	しそ もやし 大根 人参 にら こまつな	エネルギー：623kcal タンパク：27.5g 脂質：19.7g
27	月	カレーライス 海藻サラダ 福神漬け	豚肉 鶏肉 ツナ	精白米 油 小麦粉 さとう じゃが芋	人参 キャベツ 玉葱 パプリカ わかめ 赤とさか きくらげ	エネルギー：695kcal タンパク：21.6g 脂質：15.3g
28	火	いなりずし 沖縄そば 酢味噌和え	豚肉 油揚げ ミミガー かまぼこ	精白米 沖縄そば さとう	ねぎ きゅうり もやし 人参	エネルギー：685kcal タンパク：28.2g 脂質：15.7g