

2020年12月度 献立表

|    |     | 日   |       |      |     |       | 月  |       |      |     |       | 火<br>1日                                      |       |      |     |       | 水<br>2日                                     |       |      |     |       | 木<br>3日                                       |       |      |     |       | 金<br>4日                                       |       |      |     |       | 土<br>5日                                      |      |      |     |       |
|----|-----|---|-------|------|-----|-------|--|-------|------|-----|-------|--|-------|------|-----|-------|---|-------|------|-----|-------|---|-------|------|-----|-------|---|-------|------|-----|-------|--|------|------|-----|-------|
|    |     | エネルギー   | たんぱく質 | 脂質   | 食塩  | 炭水化物  | エネルギー  | たんぱく質 | 脂質   | 食塩  | 炭水化物  | エネルギー  | たんぱく質 | 脂質   | 食塩  | 炭水化物  | エネルギー                                       | たんぱく質 | 脂質   | 食塩  | 炭水化物  | エネルギー   | たんぱく質 | 脂質   | 食塩  | 炭水化物  | エネルギー   | たんぱく質 | 脂質   | 食塩  | 炭水化物  |  |      |      |     |       |
|    |     | 1544  | 54.5  | 50.3 | 5.7 | 207.8 | 1255   | 50.8  | 20   | 6.1 | 208.5 | 1444   | 48.9  | 30.1 | 5.1 | 229.2 | 1448  | 56.4  | 36.2 | 5.4 | 211.1 | 1487  | 61.9  | 25.9 | 5.4 | 228   |   |       |      |     |       |  |      |      |     |       |
| 朝食 | 基本食 | ご飯<br>にらとベーコンのスクランブル<br>ほうれん草のゆず和え            |       |      |     |       | ご飯<br>煮菜<br>えのきの酢の物                          |       |      |     |       | ご飯<br>マカロニのカレーソテー<br>ナムル                     |       |      |     |       | ご飯<br>ごぼうのすき煮<br>アスパラガスのごまマヨ和え              |       |      |     |       | ご飯<br>大根の炒め煮<br>キャベツとツナの Pasta サラダ            |       |      |     |       |   |       |      |     |       |  |      |      |     |       |
| 昼食 | 基本食 | 海鮮塩焼きそば<br>ポークチャップ<br>豆乳シチュー                  |       |      |     |       | ご飯<br>温豚しゃぶしゃぶ<br>かぶの煮物<br>卵とじ煮              |       |      |     |       | ご飯<br>オムレツきのこソース<br>大豆と鶏の煮物<br>大根とあさりの煮浸し    |       |      |     |       | ご飯<br>あじの磯辺焼き<br>青菜とじゃこの煮びたし<br>高菜ビーフン      |       |      |     |       | ご飯<br>親子丼<br>きのこの炒め煮<br>バナナ                   |       |      |     |       |   |       |      |     |       |  |      |      |     |       |
| 夕食 | 基本食 | ご飯<br>牛肉となすの炒め物<br>大根の照り煮<br>カリフラワーと卵のサラダ     |       |      |     |       | ご飯<br>焼き魚の中華風あんかけ<br>れんこんのそぼろ煮<br>酢の物        |       |      |     |       | ご飯<br>鶏肉ケチャップ煮<br>かぼちゃのマーボー風<br>キャベツの甘酢      |       |      |     |       | ご飯<br>厚揚げとごぼうの煮物<br>玉子焼き<br>なすの味噌和え         |       |      |     |       | ご飯<br>かれいの幽庵焼き<br>インゲンと豚の味噌炒め<br>大根葉と竹輪の玉子とじ  |       |      |     |       |   |       |      |     |       |  |      |      |     |       |
|    |     | 6日  |       |      |     |       | 7日   |       |      |     |       | 8日   |       |      |     |       | 9日  |       |      |     |       | 10日   |       |      |     |       | 11日   |       |      |     |       | 12日  |      |      |     |       |
|    |     | 1426  | 51.5  | 28.6 | 5.3 | 227.2 | 1553   | 61.2  | 42.6 | 7.1 | 221.4 | 1437   | 49.1  | 41   | 4.2 | 208.4 | 1496  | 55.1  | 34.5 | 6   | 220.9 | 1410  | 48.2  | 38.7 | 5.1 | 207.6 | 1446  | 51.5  | 34.1 | 5.9 | 218.2 | 1444   | 54   | 23.9 | 6.1 | 238   |
| 朝食 | 基本食 | ご飯<br>きのことほうれん草の和風スパゲッティ<br>ピーマンのコンソメ炒め       |       |      |     |       | ご飯<br>アスパラとベーコンにんにく炒め<br>人参と鶏ミンチの卵とじ         |       |      |     |       | ご飯<br>青菜の煮浸し<br>だし巻き卵                        |       |      |     |       | ご飯<br>キャベツとじゃが芋の炒め物<br>ひじきの白和え              |       |      |     |       | ご飯<br>青菜とベーコンスープ煮浸し<br>白菜梅おかか和え               |       |      |     |       | ご飯<br>なすのひき肉炒め<br>明太炒り豆腐                      |       |      |     |       | ご飯<br>かぼちゃのレーズン煮<br>人参ひじきカレー炒め               |      |      |     |       |
| 昼食 | 基本食 | ご飯<br>さわらの漬け焼き<br>もやしとさつま揚げのみぞれ和え<br>春雨の生姜炒め  |       |      |     |       | ご飯<br>ビビンバ丼<br>煮合わせ<br>オレンジ                  |       |      |     |       | ご飯<br>太刀魚から揚げ<br>ほっくりかぼちゃ<br>ほうれん草ときのこのソテー   |       |      |     |       | ご飯<br>鶏肉の韓国風玉子とじ<br>海鮮シュウマイ<br>切干大根のおかず炒め   |       |      |     |       | ご飯<br>ぶりの柚子こしょうマヨ焼き<br>小松菜としらすのゴマ炒め<br>きのこマリネ |       |      |     |       | 大根葉と油揚げの混ぜご飯<br>おでん<br>白菜とウインナーの中華煮<br>ごぼうサラダ |       |      |     |       | ご飯<br>ほっけの香味焼き<br>厚揚げとしらたきの煮もの<br>鶏肉のピーナッツ炒め |      |      |     |       |
| 夕食 | 基本食 | ご飯<br>回鍋肉<br>さつま芋と昆布の煮付け<br>きゅうりとオクラおかか和え     |       |      |     |       | ご飯<br>さばの味噌焼き<br>かぼちゃのいとこ煮<br>きゅうりとちくわのおかか和え |       |      |     |       | ご飯<br>鶏肉のカレー焼き<br>かにとチンゲン菜の玉子とじ<br>おくらのわさび和え |       |      |     |       | ご飯<br>たらのバター醤油焼き<br>スパ卵サラダ<br>わかめとあさりの煮物    |       |      |     |       | ご飯<br>豚肉とかぼちゃの煮物<br>巾着煮<br>大葉の酢の物             |       |      |     |       | ご飯<br>ほきの梅ごま焼き<br>いんげんとしめじの塩麹炒め<br>酢の物        |       |      |     |       | ご飯<br>つくね炊き合わせ<br>ごぼうとツナの炒め煮<br>ふきの金平        |      |      |     |       |
|    |     | 13日   |       |      |     |       | 14日  |       |      |     |       | 15日  |       |      |     |       | 16日   |       |      |     |       | 17日   |       |      |     |       | 18日   |       |      |     |       | 19日  |      |      |     |       |
|    |     | 1387  | 54.7  | 27.5 | 4.3 | 223   | 1413   | 52.3  | 34.6 | 4.4 | 211.8 | 1504   | 53.7  | 25.1 | 4.9 | 241.1 | 1343  | 47    | 25.3 | 4.5 | 223.3 | 1363  | 50.8  | 24.6 | 5.1 | 224   | 1588  | 54.1  | 35.7 | 5.7 | 244.5 | 1513   | 61.3 | 38.8 | 6.8 | 216.6 |
| 朝食 | 基本食 | ご飯<br>カスレ（フランス煮込み料理）<br>きのこと絹さや炒め             |       |      |     |       | ご飯<br>なすとわかめのベベロンチーノ風<br>カレーソテー              |       |      |     |       | ご飯<br>里芋のかにあんかけ<br>いんげんのくるみと和え               |       |      |     |       | ご飯<br>絹さやの卵とじ<br>人参としめじの甘辛煮                 |       |      |     |       | ご飯<br>大根とウインナーの甘辛炒め<br>小松菜の塩昆布和え              |       |      |     |       | ご飯<br>厚揚げ甜麺醬炒め<br>あさりとにらの炒め物                  |       |      |     |       | ご飯<br>スクランブルエッグ<br>ひじきと野菜のゴマ炒め               |      |      |     |       |
| 昼食 | 基本食 | ご飯<br>豚肉ときのこのさっと煮<br>さつま芋の塩麹煮<br>もやしと鶏のさっぱり和え |       |      |     |       | ご飯<br>メルルーサのトマトソース<br>大根とじゃこの煮浸し<br>華風春雨炒め   |       |      |     |       | ご飯<br>鶏肉マスタードソテー<br>さつま芋のレモン煮<br>和風ごぼうサラダ    |       |      |     |       | ご飯<br>カレイのゴマ焼き<br>かぼちゃと玉ねぎのカレー炒め煮<br>チャプチェ風 |       |      |     |       | ご飯<br>豚肉のおろし煮<br>塩麹かぼちゃの煮物<br>キャベツと豆のトマト煮     |       |      |     |       | ご飯<br>クリームシチュー<br>きゃべつの和風サラダ<br>バナナ           |       |      |     |       | ご飯<br>擬製豆腐<br>ごぼうと豚の煮物<br>クリームパスタ            |      |      |     |       |
| 夕食 | 基本食 | ご飯<br>めばるのねぎ焼き<br>薄切りポテトグラタン風<br>おくらと大豆のおかか和え |       |      |     |       | ご飯<br>豚の生姜焼き<br>深川煮<br>カリフラワーとツナのサワー漬        |       |      |     |       | ご飯<br>赤魚の幽庵焼き<br>炒り豆腐<br>きゅうりと油あげのなます        |       |      |     |       | ご飯<br>高野の和風麻婆<br>根菜のごま煮<br>コールスロー           |       |      |     |       | ご飯<br>あじの西京焼き<br>麩チャンプルー<br>水菜と大根のサラダ         |       |      |     |       | ご飯<br>豚のカレー炒め<br>じゃが芋のそぼろ煮<br>白菜の生姜和え         |       |      |     |       | ご飯<br>さわらの照り焼き<br>大豆とカリフラワーコンソメ煮<br>モロヘイヤソテー |      |      |     |       |

2020年12月度 献立表

|    |     | 日   |       |      |     |       | 月  |       |      |     |       | 火   |       |      |     |       | 水   |       |      |     |       | 木   |       |      |     |       | 金  |       |      |    |       | 土   |       |      |     |       |
|----|-----|---|-------|------|-----|-------|--|-------|------|-----|-------|---|-------|------|-----|-------|---|-------|------|-----|-------|---|-------|------|-----|-------|--|-------|------|----|-------|---|-------|------|-----|-------|
|    |     | 20日   |       |      |     |       | 21日  |       |      |     |       | 22日   |       |      |     |       | 23日   |       |      |     |       | 24日   |       |      |     |       | 25日  |       |      |    |       | 26日   |       |      |     |       |
|    |     | エネルギー   | たんぱく質 | 脂質   | 食塩  | 炭水化物  | エネルギー  | たんぱく質 | 脂質   | 食塩  | 炭水化物  | エネルギー   | たんぱく質 | 脂質   | 食塩  | 炭水化物  | エネルギー   | たんぱく質 | 脂質   | 食塩  | 炭水化物  | エネルギー   | たんぱく質 | 脂質   | 食塩  | 炭水化物  | エネルギー  | たんぱく質 | 脂質   | 食塩 | 炭水化物  | エネルギー   | たんぱく質 | 脂質   | 食塩  | 炭水化物  |
|    |     | 1553  | 49.6  | 40   | 5.2 | 237.7 | 1400   | 56.4  | 31.6 | 4.9 | 215   | 1491  | 57.9  | 36.6 | 5   | 217   | 1398  | 46.8  | 28.4 | 5.8 | 224.6 | 1611  | 65.7  | 48.1 | 8.3 | 216.3 | 1421   | 54.3  | 24.3 | 5  | 211.4 | 1529  | 53.5  | 43.4 | 4.4 | 213.7 |
| 朝食 | 基本食 | ご飯<br>里芋の味噌かけ<br>ピーマンの三色金平                    |       |      |     |       | ご飯<br>エリンギと卵のバター醤油炒め<br>ほうれん草のお浸し            |       |      |     |       | ご飯<br>野菜炒め<br>めかぶの酢の物                             |       |      |     |       | ご飯<br>華風炒め<br>モロヘイヤとオクラの中華和え                  |       |      |     |       | ご飯<br>けんちん煮<br>菜果なます                            |       |      |     |       | ご飯<br>ぜんまいの炒め煮<br>もやし炒め                          |       |      |    |       | ご飯<br>もやしのごま炒め<br>いんげんオリーブ油煮                    |       |      |     |       |
| 昼食 | 基本食 | ご飯<br>チキンのマスタード焼き<br>さつま芋のジャーマンポテト<br>炊き合わせ   |       |      |     |       | ご飯<br>たららの香り焼き<br>いんげん炒め<br>おから入りポテトサラダ      |       |      |     |       | ご飯<br>豚の鉄板焼き<br>揚げ出し豆腐<br>アスパラと鶏の味噌炒め             |       |      |     |       | 塩昆布とツナご飯<br>ハンバーグステーキ<br>小松菜と油揚げの中華煮浸し<br>筑前煮 |       |      |     |       | クリスマスちらし寿司<br>鶏の中華風照り焼き<br>卵豆腐                  |       |      |     |       | ご飯<br>鮭の味噌マヨ焼き<br>かぼちゃとじゃこのバター醤油炒め<br>厚揚げと青菜の炒め煮 |       |      |    |       | ご飯<br>豚肉の五目うま煮<br>里芋の柚子味噌煮<br>鶏肉のピリ辛炒め          |       |      |     |       |
| 夕食 | 基本食 | ご飯<br>厚揚げの甘味噌炒め<br>かぼちゃの南蛮煮<br>わかめとツナの酢の物     |       |      |     |       | ご飯<br>鶏肉のあっさり煮<br>青菜の味噌炒め<br>ブロッコリーとささみのごま和え |       |      |     |       | ご飯<br>ぶりの梅照り焼き<br>青菜とあさりの煮びたし<br>さつま芋の白和え         |       |      |     |       | ご飯<br>根菜とひき肉のしぐれ煮<br>里芋の海苔まぶし<br>生姜醤油和え       |       |      |     |       | ご飯<br>オムレツハヤシソース<br>エビとキャベツの甘味噌炒め<br>きのこ豆苗の塩麴炒め |       |      |     |       | ご飯<br>親子煮<br>野菜のそぼろあんかけ<br>人参とツナの炒め物             |       |      |    |       | ご飯<br>太刀魚のハーブ焼き<br>おくらとなすの肉味噌炒め<br>カリフラワーのカレー炒め |       |      |     |       |
|    |     | 27日   |       |      |     |       | 28日  |       |      |     |       | 29日   |       |      |     |       | 30日   |       |      |     |       | 31日   |       |      |     |       |  |       |      |    |       |   |       |      |     |       |
|    |     | 1311  | 50.6  | 19.8 | 6.2 | 221.6 | 1545   | 56.7  | 44.5 | 6   | 216.4 | 1361  | 52.4  | 33.2 | 4.5 | 204.2 | 1515  | 56.1  | 39   | 5.7 | 225   | 1449  | 62.8  | 42.4 | 8.4 | 209.2 |  |       |      |    |       |   |       |      |     |       |
| 朝食 | 基本食 | ご飯<br>大根とさつま揚げの煮物<br>わかめと白菜のゴマ炒め              |       |      |     |       | ご飯<br>根菜と豚のカレー炒め<br>なめこおろし和え                 |       |      |     |       | ご飯<br>ポークビーンズ<br>ふきの土佐煮                           |       |      |     |       | ご飯<br>えび団子のスープ煮<br>小松菜のたらこ炒め                  |       |      |     |       | ご飯<br>きのこひじきの中華煮物<br>なすとピーマンのみそ炒め               |       |      |     |       |  |       |      |    |       |   |       |      |     |       |
| 昼食 | 基本食 | ご飯<br>ほきの磯部焼き<br>人参しりしり（沖縄料理）<br>ごぼうとひき肉の金平風  |       |      |     |       | ご飯<br>牛肉と野菜の中華炒め<br>高野の煮びたし<br>野菜とさつま揚げの炒め物  |       |      |     |       | ご飯<br>めばるのみそ漬け焼き<br>洋風炒り豆腐<br>キャベツのスープ煮           |       |      |     |       | ご飯<br>豚肉の甘辛炒め<br>大学芋風<br>大根と昆布の煮物             |       |      |     |       | ご飯<br>赤魚の塩焼き<br>グリーンピースの卵とじ<br>ビーフンの炒め物         |       |      |     |       |  |       |      |    |       |   |       |      |     |       |
| 夕食 | 基本食 | ご飯<br>鶏団子のケチャップ味<br>白菜のブイヨンスープ煮<br>きのこの山椒しぐれ煮 |       |      |     |       | ご飯<br>ほっけの幽庵焼き<br>なすの揚げだし<br>竹輪の甘辛煮          |       |      |     |       | ご飯<br>大根と豚肉の塩味煮<br>カラーピーマンのソース炒め<br>ブロッコリーとかにかま炒め |       |      |     |       | ご飯<br>かれいの味噌煮<br>洋風玉子とじ<br>いんげんとベーコンのソテー      |       |      |     |       | かやくそば<br>白菜とあさりの中華煮<br>温泉卵（だし付き）                |       |      |     |       |  |       |      |    |       |   |       |      |     |       |