



2024年12月献立表(朝パン食)



※昼夕は通常献立と同様です。

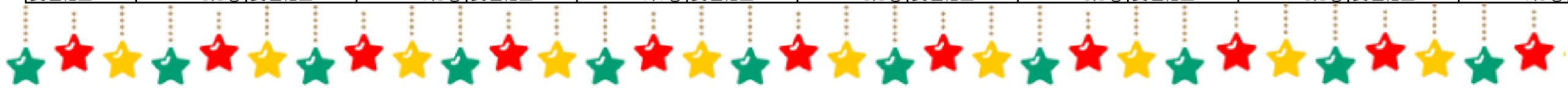
	01日(日)	02日(月)	03日(火)	04日(水)	05日(木)	06日(金)	07日(土)
朝	食パン スクランブルエッグ ブロッコリーの香味和え ジャム フルーツ缶(ミックス) 牛乳	食パン ベーコンと野菜のソテー 大根サラダ ジャム フルーツ缶(パイナップル) 牛乳	食パン 野菜団子のスープ煮 小松菜サラダ ジャム フルーツ缶(みかん) 牛乳	黒糖ロール クリームシチュー チンゲン菜のサラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	食パン かにかま入りふんわり卵 ほうれん草のサラダ ジャム フルーツ(メロン) 牛乳	ミルクロール チキンのパン粉焼き 付)玉葱 白菜のサラダ ジャム フルーツ缶(黄桃) 牛乳	食パン チンゲン菜とウインナーのソテー 玉葱サラダ ジャム フルーツ缶(ミックス) 牛乳
昼	ご飯 赤魚の塩麹焼き 付)大葉・大根おろし ほうれん草のピーナッツ和え 香の物(赤しその実漬) 豚汁	ご飯 豚肉のゆず醤油炒め 冬瓜のくず煮 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(白菜・うずまき麩)	ご飯 フライ二種盛り(メンチ・イカ) 付)キャベツ・トマト ジャーマンポテト フルーツ(メロン) コンソメスープ(ほうれん草・人参)	ほたてと生姜の炊き込みご飯 ほっけの漬け焼き 付)オクラ 青菜とえのきのお浸し フルーツ(パイナップル) みそ汁(冬瓜・ワカメ)	ご飯 鶏肉のごま醤油焼き 付)アスパラ なすの煮物 フルーツ缶(りんご) みそ汁(しろな・油揚げ)	えびピラフ キッシュ風オムレツ 付)スナップエンドウ ピクルス フルーツ(メロン) コンソメスープ(小松菜・しめじ)	ご飯 プルコギ ほうれん草のナムル フルーツ缶(パイナップル) 中華スープ(春雨・かぶ葉)
夕	ご飯 鶏肉のタルタルソース焼き 付)ナポリタン えびとかぶのスープ煮 フルーツ(オレンジ) きゅうらびき	ご飯 さばの生姜煮 付)オクラ・花人参 さつま揚げと根菜の炒め物 チンゲン菜の錦糸和え フルーツ(りんご)	ご飯 豚肉の味噌炒め 付)畑菜 豆腐チャンプル カリフラワーの甘酢和え フルーツ缶(マンゴー)	ご飯 八宝菜 黒酢のミートボール 大根の中華サラダ フルーツ缶(白桃)	ご飯 しいらのトマトソース トマトソース) 付)ブロッコリー いんげんソテー ポテトサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯 豚肉とキャベツのみそ炒め 切干大根の煮物 オクラのおかか和え フルーツ缶(マンゴー)	ご飯 たらちり 付)春菊・花人参 里芋田楽 ブロッコリーサラダ フルーツ(みかん)
エネルギー	1526kcal	1604kcal	1673kcal	1687kcal	1642kcal	1673kcal	1517kcal
蛋白質	65.4g	59.6g	60.8g	70.6g	64.5g	66.7g	64.3g
脂質	49.8g	56.7g	54.1g	55.6g	58.2g	51.8g	44.5g
炭水化物	210.3g	225.4g	243.4g	236.4g	222.4g	242.9g	228.5g
食塩相当	6.5g	6.8g	6.4g	8g	6.8g	7.5g	7g

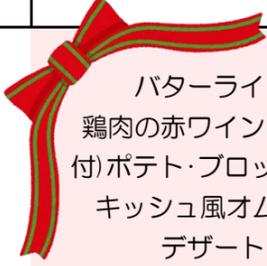


		08日(日)	09日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)					
朝 昼 夕	朝	中華粥 黒酢の肉団子 付) 野菜炒め 中華サラダ 牛乳	食パン ポテトソテー 白菜のサラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	食パン 豆乳チャウダー ジャム フルーツ(キウイ) 牛乳	コーヒーロール スクランブルエッグ キャベツの辛子マヨネーズ和え ジャム フルーツ缶(白桃) 牛乳	食パン ホタテと野菜のバターソテー 小松菜のドレッシング和え ジャム フルーツ缶(ミックス) 牛乳	バターロール じゃが芋とツナの炒め物 キャベツのサラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	食パン ポトフ ジャム フルーツ缶(黄桃) 牛乳					
	昼	ココイチ特製カレー トッピング) オムレツ 福神漬け 野菜ジュース	ビーフカレー たまごとブロッコリーのサラダ フルーツヨーグルト 香の物(福神漬)	ご飯 赤魚の揚げ浸し 付) スナップエンドウ・花麩 鶏肉と大根の炒め煮 フルーツ(パイナップル) みそ汁(小松菜・長葱)	ご飯 鶏肉の生姜焼き 付) しろな なすの揚げ浸し フルーツ(バナナ) みそ汁(さつまいも・かぶ葉)	ご飯 ほっけの塩焼き 付) 大根おろし・オクラ ピーマンの炒め煮 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(畑菜・玉葱)	ご飯 チーズインハンバーグ 付) アスパラ マカロニサラダ フルーツ缶(マンゴー) コンソメスープ(しろな・えのき)	大根葉の混ぜご飯 黄金かれいの煮付け 付) いんげん・花麩 れんこん金平 うぐいす豆 みそ汁(白菜・油揚げ)					
	夕	うなぎごはん かにの重ね蒸し おろし和え 抹茶プリン	ご飯 マトウダイの照り焼き 付) チンゲン菜 かぶの信田煮 キャベツと沢庵の和え物 フルーツ(オレンジ)	ご飯 豚肉のポン酢炒め 里芋の煮っころがし フルーツ缶(マンゴー) 香の物(赤しその実漬)	ご飯 あじの山椒焼き 付) いんげん かぼちゃの煮物 カリフラワーのゆず醤油和え フルーツ缶(りんご)	ご飯 豚肉と白菜のクリーム煮 ビーフン炒め フルーツ(オレンジ) 高菜漬	ご飯 鶏肉の漬け焼き 付) 甘酢生姜 ふろふき大根 チンゲン菜のお浸し フルーツ(パイナップル)	ご飯 豚肉ときのこの中華炒め かに焼売 もやしと畑菜の青じそ和え フルーツ(メロン)					
エネルギー	1727kcal	エネルギー	1639kcal	エネルギー	1641kcal	エネルギー	1673kcal	エネルギー	1517kcal	エネルギー	1604kcal	エネルギー	1627kcal
蛋白質	51g	蛋白質	64.8g	蛋白質	66.4g	蛋白質	59.8g	蛋白質	61.1g	蛋白質	51.6g	蛋白質	71g
脂質	66.9g	脂質	53g	脂質	50.5g	脂質	54g	脂質	45.5g	脂質	50g	脂質	44.3g
炭水化物	234.4g	炭水化物	235.3g	炭水化物	238.6g	炭水化物	245.4g	炭水化物	225.1g	炭水化物	241.7g	炭水化物	243.8g
食塩相当	7.5g	食塩相当	6.9g	食塩相当	7g	食塩相当	6.3g	食塩相当	6.8g	食塩相当	7.1g	食塩相当	7.8g



	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)						
朝	食パン チンゲン菜とベーコンの炒め物 南瓜のサラダ ジャム フルーツ缶(パイナップル) 牛乳	食パン ウインナーソテー 畑菜サラダ ジャム フルーツ缶(白桃) 牛乳	食パン オムレツ 付)グリル野菜 小松菜のドレッシング和え ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	黒糖ロール チキンピカタ 付)玉葱 ほうれん草サラダ ジャム フルーツ(オレンジ) 牛乳	食パン スクランブルエッグ 大根のゆず醤油和え ジャム フルーツ(りんご) 牛乳	ミルクロール ホタテのクリーム煮 ジャム フルーツ(キウイ) 牛乳	食パン ミートボール 付)いんげん チンゲン菜サラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳						
昼	ご飯 銀だら照り焼き 付)オクラ 肉じゃが フルーツ缶(ミックス) みそ汁(小松菜・椎茸)	生姜あんかけうどん あん) 鶏の唐揚げ 付)パセリ 白菜のゆかり和え フルーツ缶(みかん)	ご飯 肉豆腐 じゃが芋のたらこ炒め フルーツ(メロン) みそ汁(しろな・おつゆ麩)	ご飯 牛肉の香味焼き 付)スナックエンドウ キャベツのおかか和え フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(冬瓜・油揚げ)	ご飯 肉団子の野菜あんかけ チンゲン菜とツナの和え物 季節の果物(いちご) みそ汁(もやし・ねぎ)	ご飯 メバルの煮付け 付)オクラ・花人参 なすの肉味噌かけ フルーツ(オレンジ) お吸物(小松菜・うずまき麩)	ゆかりご飯 さわらの幽庵焼き 付)しろな かぼちゃのいとこ煮 フルーツ缶(パイナップル) みそ汁(豆腐・ワカメ)						
夕	ご飯 鶏肉のゆず醤油ソース ゆず醤油ソース) 付)スナックエンドウ しろなとちくわの煮浸し フルーツ(りんご) カリフラワーのサラダ	ご飯 豚肉の南部焼き 付)ピーマン ぜんまい煮 フルーツ(メロン) 香の物(つぼ漬)	ご飯 しいらのバジル焼き 付)いんげん かぶのコンソメ煮 ブロッコリーサラダ フルーツ缶(黄桃)	ご飯 豚肉の玉葱ソース炒め 里芋の含め煮 フルーツ(パイナップル) きゅうりの酢の物	ご飯 白身魚の辛子マヨネーズ焼き 付)ブロッコリー・トマト ひじきの煮物 フルーツ缶(ミックス) 香の物(しば漬)	ご飯 鶏肉のケチャップ焼き 付)アスパラ ジャーマンポテト フルーツ缶(黄桃) キャロットサラダ	ご飯 かつとし えびとブロッコリーの和え物 フルーツ(りんご) きゅうりの生姜醤油和え						
エネルギー	1602kcal	エネルギー	1659kcal	エネルギー	1536kcal	エネルギー	1616kcal	エネルギー	1558kcal	エネルギー	1538kcal	エネルギー	1663kcal
蛋白質	62g	蛋白質	64.4g	蛋白質	69g	蛋白質	67.7g	蛋白質	64.9g	蛋白質	62.7g	蛋白質	62.4g
脂質	45.6g	脂質	50.1g	脂質	34.7g	脂質	41.8g	脂質	43.9g	脂質	34.3g	脂質	37.9g
炭水化物	243.7g	炭水化物	248g	炭水化物	249.5g	炭水化物	254.4g	炭水化物	235.5g	炭水化物	252.1g	炭水化物	277.9g
食塩相当	6.8g	食塩相当	7.5g	食塩相当	7.1g	食塩相当	6.3g	食塩相当	6.9g	食塩相当	6.8g	食塩相当	7.9g



	22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
朝	食パン 豆腐ハンバーグ 付)グリル野菜 ほうれん草のサラダ ジャム フルーツ缶(白桃) 牛乳	食パン かにかま入ふんわり卵 豆サラダ ジャム フルーツ缶(ミックス) 牛乳	食パン 野菜つみれのコンソメ煮 しろなのサラダ ジャム フルーツ缶(りんご) 牛乳	コーヒーロール マカロニとウィンナーのカレー炒め いんげんのサラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	食パン 白菜と肉団子のスープ煮 畑菜サラダ ジャム フルーツ缶(ミックス) 牛乳	バターロール はんぺんチーズのせ焼き 付)いんげん キャベツの香味和え ジャム フルーツ缶(みかん) 牛乳	食パン なすのミートソース煮 しろなサラダ ジャム フルーツ缶(白桃) 牛乳
昼	二色丼 かぶの信田煮 なすのおろし醤油和え みそ汁(玉葱・しめじ) 	ご飯 白身魚の南蛮漬け 二色和え フルーツ(バナナ) みそ汁(大根・貝割)	ご飯 黄金かれいの照り煮 付)花麩・きぬさや きんぴらごぼう 香の物(桜だいこん) みそ汁(チンゲン菜・玉葱)	 バターライス 鶏肉の赤ワインソース 付)ポテト・ブロッコリー キッシュ風オムレツ デザート コンソメスープ(キャベツ・えのき)	ご飯 豚肉の梅肉焼き 付)オクラ・花人参 さつま芋と昆布の煮物 フルーツ(りんご) 具沢山汁	ご飯 チキンのカレーグリル 付)スナップエンドウ・トマト ポテトサラダ フルーツ缶(パイナップル) コンソメスープ(冬瓜・かぶ葉)	ご飯 まぐろハンバーグ テリヤキソース) 付)ピーマン ほうれん草のごまよごし フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(さつま芋・大根葉)
夕	ご飯 あじのバター醤油焼き 付)スナップエンドウ 鶏肉と大根の炒め煮 キャベツの磯和え フルーツ缶(マンゴー)	ご飯 鶏肉のみそ焼き 付)小松菜 里芋の煮物 いんげんの和風マヨネーズ和え フルーツ缶(みかん)	 ご飯 ミートローフ 付)人参グラッセ・パスタ 冬瓜とえびのスープ煮 フルーツ(メロン) ピクルス	ご飯 ほっけの生姜醤油焼き 付)ピーマン かぶのくず煮 フルーツ(オレンジ) きょうろびき	ご飯 牛肉のしぐれ煮 卵の花 しろなとかまぼこの和え物 フルーツ缶(黄桃)	ご飯 白身魚の山椒焼き 付)大根おろし えびとカブの炒め フルーツ(メロン) 茶福豆 	ご飯 豚肉と野菜の塩麴炒め 白菜の信田煮 フルーツ(オレンジ) わかめ佃煮
エネルギー	1588kcal	1541kcal	1579kcal	1641kcal	1709kcal	1527kcal	1597kcal
蛋白質	67.2g	64.4g	64g	70.2g	73g	63.8g	56.5g
脂質	41.1g	34.2g	36.8g	44.5g	43.9g	38.2g	43g
炭水化物	248.2g	252.7g	257.6g	250.6g	265.8g	239.9g	257.2g
食塩相当	7.8g	7.2g	7.5g	7.5g	7.5g	6.1g	7.9g



