



平成29年 12月献立



日曜日	12月1日 金				12月2日 土				12月3日 日				12月4日 月				12月5日 火				12月6日 水				12月7日 木				12月8日 金			
朝食	ご飯 パン ジャム・マーガリン 若鶏のカチャトラ さつま芋サラダ 野菜サラダ 飲み物				五目ご飯・パン 麩・葱の味噌汁 ジャム・マーガリン 白身魚フライ いんげんのごま和え 味のり・紅生姜 牛乳				ご飯・パン 油揚・若布の味噌汁 ジャム・マーガリン いわしかつお煮 ひじき煮 納豆 牛乳				ご飯・パン 4種豆と2穀のスープ ジャム・マーガリン ベーコンと玉葱のソテー チースクランブル 野菜サラダ 牛乳				ご飯・パン 清まし汁 ジャム・マーガリン ホッケの塩焼き ほうれん草お浸し たこわさ 牛乳				ご飯 パン ジャム・マーガリン ミートボール ポテトサラダ 野菜サラダ 飲み物				ご飯・パン とろろ昆布・みつばの味噌汁 ジャム・マーガリン 厚揚げとキャベツの味噌炒め 厚焼き卵 納豆 牛乳				ご飯 パン ジャム・マーガリン ウインナーソテー スクランブルエッグ 野菜サラダ 飲み物			
	栄養価	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g
男子	857	23.9	17.4	1.8	792	50.6	64.8	3.6	763	24.6	18.4	2.3	1010	34.9	32.6	3.9	702	30.4	12.6	2.4	720	20.2	35.1	3.1	814	27.7	22.0	2.6	1030	31.1	38.1	2.2
女子	751	20.1	15.6	1.8	686	46.8	63.0	3.6	657	20.8	16.6	2.3	904	31.1	30.8	3.9	596	26.6	10.8	2.4	614	16.4	33.3	3.1	708	23.9	20.2	2.6	924	27.3	36.3	2.2
昼食	A 味噌野菜ラーメン				A 炒飯				A 牛丼				A きつねうどん				A ビビンバ丼				A ナポリタン				A イカ天丼				A 醤油ラーメン			
	揚げ餃子 オレンジ ご飯				シュウマイ 野菜サラダ 中華スープ				野菜サラダ 高野豆腐・葱の味噌汁				竹輪の天ぷら おくらおろし ご飯				串カツ バナナ 春雨スープ				ピーマン肉詰めフライ 野菜サラダ ご飯・パン コンソメジュリアン				白菜のお浸し ピーチ寒天ゼリー なめこ・葱の味噌汁				メンチカツ 野菜サラダ ご飯			
栄養価	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g
A男子	984	30.0	27.0	7.1	814	21.7	26.8	4.2	817	33.8	20.8	3.6	826	22.5	10.0	5.0	958	26.6	28.7	5.2	1137	27.3	28.6	4.2	734	22.7	12.4	4.4	912	26.8	25.9	7.1
A女子	878	26.2	25.2	7.1	708	17.9	25.0	4.2	711	30.0	19.0	3.6	720	18.7	8.2	5.0	852	22.8	26.9	5.2	1031	23.5	26.8	4.2	628	18.9	10.6	4.4	806	23.0	24.1	7.1
B男子																																
B女子																																
夕食	チキンカレー 唐揚げ串 野菜サラダ 福伸漬け 牛乳				A ビックメンチ				A 豚肉の生姜焼き				A カツ皿				A グリルチキン デミグラスソース				A 餃子				A 鶏の唐揚げ				ビーフカレー アメリカンドック 野菜サラダ 福伸漬け 牛乳			
					B 鯖の生姜煮				B ササミチーズカツ				B タラのグリルジンジャーソース				B かれのい唐揚げ				B 四川麻婆豆腐				B 鮭の塩麴焼き							
				大根と厚揚げの煮物 海藻サラダ ご飯 ほうれん草と玉葱の味噌汁				なら玉炒め 野菜サラダ ご飯 心のり・小松菜の味噌汁				ちゃんこ鍋風 ブロッコリーのごま醤油 ご飯 しめじ・葱の味噌汁				かぼちゃのそぼろあん 野菜サラダ ご飯 大根・人参の味噌汁				ピーマン炒め 野菜サラダ ご飯 じゃが芋・玉葱の味噌汁				鶏団子と里芋の煮物 めかぶとおくらの和え物 ご飯 はんぺん・葱の味噌汁								
栄養価	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g
A男子	1383	50.6	64.8	3.6	1216	30.9	46.4	4.3	871	27.6	26.3	3.2	944	31.8	25.7	4.4	894	33.6	22.6	2.6	852	21.0	16.8	2.9	1093	42.2	33.3	5.4	1105	27.4	39.9	4.1
A女子	1277	46.8	63.0	3.6	1110	27.1	44.6	4.3	765	23.8	24.5	3.2	838	28.0	23.9	4.4	788	29.8	20.8	2.6	746	17.2	15.0	2.9	987	38.4	31.5	5.4	999	23.6	38.1	4.1
B男子					965	33.2	34.0	4.0	876	32.3	22.0	2.8	774	37.4	10.6	4.1	765	33.4	9.1	3.4	896	28.6	25.9	3.6	870	42.5	11.6	5.6				
B女子					859	29.4	32.2	4.0	770	28.5	20.2	2.8	668	33.6	8.8	4.1	659	29.6	7.3	3.4	790	24.8	24.1	3.6	764	38.7	9.8	5.6				

いつもご利用いただきましてありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。 ユーレストジャパン株式会社



平成29年 12月献立



日曜日	12月9日 土				12月10日 日				12月11日 月				12月12日 火				12月13日 水				12月14日 木				12月15日 金				12月16日 土																																								
朝食	ご飯・パン 若布・葱の味噌汁 ジャム・マーガリン				ご飯・パン 高野豆腐・なめこの味噌汁 ジャム・マーガリン				ご飯 パン ジャム・マーガリン				ご飯・パン 清まし汁 ジャム・マーガリン				ご飯 パン ジャム・マーガリン				ご飯・パン 絹さや・厚揚げの味噌汁 ジャム・マーガリン				ご飯 パン ジャム・マーガリン				きのこご飯・パン 若布・葱の味噌汁 ジャム・マーガリン																																								
	イカリング 切干大根 ふりかけ 牛乳				肉団子の甘酢あん ツナと野菜の中華和え 納豆 牛乳				肉野菜炒め チーズスクランブル 野菜サラダ 飲み物				鯖の塩焼き 高野豆腐の玉子とじ 塩辛 牛乳				肉団子のチリソース マカロニサラダ 野菜サラダ 飲み物				ホッケの塩焼き 五目豆 納豆 牛乳				ウインナー さつま芋サラダ 野菜サラダ 飲み物				白身魚フライ 白菜のお浸し 味のり・紅生姜 牛乳																																								
栄養価	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g																																	
	男子	839	24.3	16.2	2.6	893	30.7	22.0	3.1	915	29.7	25.3	1.5	848	30.7	26.5	3.1	718	19.6	36.1	2.1	824	35.1	18.6	2.5	937	26.0	26.9	2.6	792	25.9	16.6	3.9	女子	733	20.5	14.4	2.6	787	26.9	20.2	3.1	809	25.9	23.5	1.5	742	26.9	24.7	3.1	612	15.8	34.3	2.1	718	31.3	16.8	2.5	831	22.2	25.1	2.6	686	22.1	14.8	3.9			
昼食	A 親子丼				A 豚肉の生姜焼き丼				A かき揚げうどん				A そばろ丼				A とんこつラーメン				A チキンソースカツ丼				A 和風きのこスパゲティ				A 豚丼																																								
	B ピリ辛こんにゃく オレンジゼリー 小松菜・人参の味噌汁				B チキンカツ 野菜サラダ えのき・もずくの味噌汁				B 小松菜のお浸し ヤクルト ご飯				B 切干大根の中華和え 大学芋 しめじ・絹サヤの味噌汁				B シュウマイ 野菜サラダ ご飯				B かぼちゃの含め煮 グレープフルーツ もやし・油揚げの味噌汁				B イカカツ 野菜サラダ ご飯・パン コンソメジュリアン				B かぼちゃ天 オクラの梅おかか和え 大根・人参の味噌汁																																								
栄養価	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g																													
	A男子	826	24.3	14.7	3.1	849	22.9	32.3	2.7	848	19.7	12.4	5.1	743	14.1	14.4	3.1	823	26.2	18.1	4.0	918	20.8	16.3	5.3	1063	27.7	24.2	3.6	828	26.6	22.6	3.5	A女子	720	20.5	12.9	3.1	743	19.1	30.5	2.7	742	15.9	10.6	5.1	637	10.3	12.6	3.1	717	22.4	16.3	4.0	812	17.0	14.5	5.3	957	23.9	22.4	3.6	722	22.8	20.8	3.5			
B男子									819	20.3	12.2	6.5																																																									
B女子									713	16.5	10.4	6.5																																																									
夕食	A 豚肉のスタミナ炒め				A ハンバーグ照焼ソース				A 豚肉の甘辛焼き				A 揚げ鶏のタルタルソース				A 茄子のはさみ揚げとササミシソ巻フライ				A 豚肉の荒挽きペッパー焼き				A キーマカレー ソーセイカツ 野菜サラダ 福伸漬け 牛乳				A きゃべつメンチ																																								
	B 白身魚の香草焼き				B 餃子の豆板醤ソースがけ				B サンマフライ				B かれいの塩焼き				B 鮭の塩焼き				B 揚げ豆腐の青椒肉絲がけ				B 鯖の味噌煮																																												
栄養価	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g																													
	A男子	784	27.4	13.2	4.4	1094	33.0	43.7	4.8	876	35.9	23.4	3.3	922	35.9	22.5	2.8	955	27.8	28.4	2.8	830	28.0	19.3	2.5	1106	31.5	50.5	3.6	1053	25.4	36.0	5.2	A女子	678	23.6	11.4	4.4	988	29.2	41.9	4.8	770	32.1	21.6	3.3	816	32.1	20.7	2.8	849	24.0	26.6	2.8	724	24.2	17.5	2.5	1000	27.7	48.7	3.6	947	21.6	34.2	5.2			
B男子	747	33.9	8.3	4.9	1157	30.8	44.7	5.1	952	27.9	27.9	3.4	744	33.8	7.8	3.1	830	38.4	18.7	4.0	955	29.8	26.5	4.5									996	28.3	37.5	3.6	B女子	641	30.1	6.5	4.9	905	24.9	27.9	2.9	846	24.1	26.1	3.4	638	30.0	6.0	3.1	724	34.6	16.9	4.0	849	26.0	24.7	4.5					794	40.5	11.6	5.8

いつもご利用いただきましてありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。 ユーレストジャパン株式会社



平成29年 12月献立



日	12月17日				12月18日				12月19日				12月20日				12月21日				12月22日				12月23日																																
曜日	日				月				火				水				木				金				土																																
朝食	ご飯・パン キャベツ・油揚げの味噌汁 ジャム・マーガリン				ご飯・パン ミネストローネ ジャム・マーガリン				ご飯・パン 清まし汁 ジャム・マーガリン				ご飯 パン ジャム・マーガリン				ご飯・パン ごぼう・人参の味噌汁 ジャム・マーガリン				ご飯 パン ジャム・マーガリン				ご飯・パン 麩・玉葱の味噌汁 ジャム・マーガリン																																
	いわしのかつお煮 ひじき煮 納豆 牛乳				ハムと野菜のカレー炒め スパゲティサラダ 野菜サラダ 牛乳				秋刀魚の塩焼き もやしと卵炒め たこわさ 牛乳				オムレツ ベーコンと玉葱のソテー 野菜サラダ 飲み物				肉団子の甘酢あん 小松菜のお浸し 納豆 牛乳				チリコンカーン マカロニサラダ 野菜サラダ 飲み物				さんまの生姜煮 筍の土佐煮 ふりかけ 牛乳																																
栄養価	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g																									
	男子	770	24.9	18.7	2.2	788	20.3	15.6	2.7	846	34.8	26.0	1.8	731	23.9	36.7	3.0	726	23.3	12.6	3.1	867	23.2	19.1	1.3	947	36.9	24.9	3.1	男子	770	24.9	18.7	2.2	788	20.3	15.6	2.7	846	34.8	26.0	1.8	731	23.9	36.7	3.0	726	23.3	12.6	3.1	867	23.2	19.1	1.3	947	36.9	24.9
女子	664	21.1	16.9	2.2	682	16.5	13.8	2.7	740	31.0	24.2	1.8	625	20.1	34.9	3.0	620	19.5	10.8	3.1	761	19.4	17.3	1.3	841	33.1	23.1	3.1	女子	664	21.1	16.9	2.2	682	16.5	13.8	2.7	740	31.0	24.2	1.8	625	20.1	34.9	3.0	620	19.5	10.8	3.1	761	19.4	17.3	1.3	841	33.1	23.1	3.1
昼食	A 肉ごぼう丼				A かき玉うどん				A デミカツ丼				A 昔風ラーメン				A ピリ辛豚葱胡麻クッパ				A ミートスパゲティ																																				
	C コロッケ ほうれん草のお浸し 白菜・厚揚げの味噌汁				さつま芋天 なめたけおろし ご飯				小松菜の辛子醤油 オレンジ 葱・豆腐の味噌汁				ピーマン肉詰めフライ 野菜サラダ ご飯				春巻 野菜サラダ				鮭フライ 野菜サラダ ご飯・パン コンソメジュリアン																																				
栄養価	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g																					
	A男子	880	24.4	17.6	5.3	854	20.9	8.5	6.8	753	20.1	18.9	4.1	826	25.5	16.6	6.8	828	21.7	39.5	7.8	1114	34.1	24.3	3.4	A男子	880	24.4	17.6	5.3	854	20.9	8.5	6.8	753	20.1	18.9	4.1	826	25.5	16.6	6.8	828	21.7	39.5	7.8	1114	34.1	24.3	3.4							
A女子	774	20.6	15.8	5.3	748	17.1	6.7	6.8	647	16.3	17.1	4.1	720	21.7	14.8	6.8	722	17.9	37.7	7.8	1008	30.3	22.5	3.4	A女子	774	20.6	15.8	5.3	748	17.1	6.7	6.8	647	16.3	17.1	4.1	720	21.7	14.8	6.8	722	17.9	37.7	7.8	1008	30.3	22.5	3.4								
B男子																									B男子																																
B女子																									B女子																																
夕食	A 豚南蛮焼き				A 和風ごまハンバーグ				クリスマス会 チキンレッグ コーンポタージュ ピザ パエリア風 Fポテト・ケーキ フルーツ・シーザーサラダ ジュース				A ミックスフライ				A 豚肉の葱塩焼き				B ポークカレー チキンカツ 大根サラダ 福伸漬け 牛乳																																				
	B 白身魚のコーンマヨ焼き				B 塩麹漬け鶏肉の野菜炒め								B 麻婆茄子				B カキフライ																																								
あんかけ豆腐 野菜サラダ ご飯 玉葱・玉子の味噌汁				根菜の田舎風煮 野菜サラダ ご飯 キムチ鍋風汁								蓮根と竹輪のきんぴら 野菜サラダ ご飯 若布・葱の味噌汁				かぼちゃのいとこ煮 野菜サラダ ご飯 ふのり・葱の味噌汁																																									
栄養価	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g																					
	A男子	997	27.9	37.4	3.9	975	31.7	30.6	5.5	1722	62.7	65.6	5.0	882	18.9	21.2	3.0	884	24.7	20.0	4.3	885	26.0	28.2	2.9	A男子	997	27.9	37.4	3.9	975	31.7	30.6	5.5	1722	62.7	65.6	5.0	882	18.9	21.2	3.0	884	24.7	20.0	4.3	885	26.0	28.2	2.9							
A女子	891	24.1	35.6	3.9	869	27.9	28.8	5.5	1616	58.9	63.8	5.0	776	15.1	19.4	3.0	778	20.9	18.2	4.3	779	22.2	26.4	2.9	A女子	891	24.1	35.6	3.9	869	27.9	28.8	5.5	1616	58.9	63.8	5.0	776	15.1	19.4	3.0	778	20.9	18.2	4.3	779	22.2	26.4	2.9								
B男子	1021	34.2	33.0	2.8	771	33.9	10.9	4.9					900	20.3	25.6	5.6	858	18.8	16.5	3.4					B男子	1021	34.2	33.0	2.8	771	33.9	10.9	4.9					900	20.3	25.6	5.6	858	18.8	16.5	3.4												
B女子	915	30.4	31.2	2.8	665	30.1	9.1	4.9					794	16.5	23.8	5.6	752	15.0	14.7	3.4					B女子	915	30.4	31.2	2.8	665	30.1	9.1	4.9					794	16.5	23.8	5.6	752	15.0	14.7	3.4												



いつもご利用いただきましてありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。 ユーレストジャパン株式会社