

令和元年 12月献立

日		12月1日	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日	12月7日	12月8日
曜日		月	火	水	木	金	土	日	月
朝	食	ご飯・パン 豆腐・葱の味噌汁 ジャム・マーガリン いわしの塩煮 ごぼうコンニャク 納豆 牛乳	ご飯 パン ジャム・マーガリン オニオンリング チーズスクランブル パンフキンサラダ 飲み物	ご飯・パン 高野豆腐・白菜の味噌汁 ジャム・マーガリン 鯖の塩焼き 中華レンコン 納豆 牛乳	ご飯 パン ジャム・マーガリン ジャーマンポテト ミートオムレツ 野菜サラダ 飲み物	ご飯・パン 清まし汁 ジャム・マーガリン さんまの塩焼き 切干大根 昆布佃煮 牛乳	ご飯 パン ジャム・マーガリン チリコンカーン ポテトサラダ 野菜サラダ 飲み物	ご飯・パン ほうれん草・人参の味噌汁 ジャム・マーガリン いわしのみぞれ煮 いんげんのみそマヨ和え 納豆 牛乳	ご飯・パン 大根・大根葉の味噌汁 ジャム・マーガリン 鯖の竜田揚げ 筈の土佐煮 納豆 牛乳
		栄養価	熱量 kcal 836 蛋白質 g 31.6 脂質 g 18.2 塩分 g 2.9	熱量 kcal 1051 蛋白質 g 26.4 脂質 g 34.4 塩分 g 2.3	熱量 kcal 861 蛋白質 g 31.7 脂質 g 22.2 塩分 g 3.6	熱量 kcal 731 蛋白質 g 18.8 脂質 g 35.2 塩分 g 3.7	熱量 kcal 864 蛋白質 g 32.1 脂質 g 22.8 塩分 g 3.3	熱量 kcal 819 蛋白質 g 21.1 脂質 g 15.9 塩分 g 1.1	熱量 kcal 855 蛋白質 g 27.9 脂質 g 22.8 塩分 g 2.7
昼	食	A 牛丼	A きつねうどん	A 鶏肉きんぴら丼	A 味噌ラーメン	A そばろ丼	A ツナと水菜の Pasta	A 炒飯	A ポークハヤシ
		栄養価	熱量 kcal 813 蛋白質 g 33.4 脂質 g 20.1 塩分 g 4.2	熱量 kcal 816 蛋白質 g 22.4 脂質 g 9.8 塩分 g 4.7	熱量 kcal 897 蛋白質 g 23.7 脂質 g 18.8 塩分 g 3.3	熱量 kcal 892 蛋白質 g 26.6 脂質 g 21.0 塩分 g 6.8	熱量 kcal 658 蛋白質 g 14.3 脂質 g 11.7 塩分 g 2.5	熱量 kcal 1206 蛋白質 g 42.2 脂質 g 32.9 塩分 g 3.6	熱量 kcal 847 蛋白質 g 17.1 脂質 g 33.3 塩分 g 3.9
夕	食	A ささみマヨカツ	A ハーブチキン	A ハンバーグペッパーソース	A 豚肉の生姜焼き	A カツ皿	A チキンカレー	A 鶏肉の味噌漬け焼き	A 餃子
		栄養価	熱量 kcal 1003 蛋白質 g 38.3 脂質 g 31.3 塩分 g 4.2	熱量 kcal 813 蛋白質 g 29.9 脂質 g 19.1 塩分 g 2.4	熱量 kcal 912 蛋白質 g 22.8 脂質 g 30.6 塩分 g 3.8	熱量 kcal 842 蛋白質 g 22.9 脂質 g 20.6 塩分 g 3.3	熱量 kcal 904 蛋白質 g 26.9 脂質 g 23.5 塩分 g 4.0	熱量 kcal 1146 蛋白質 g 34.8 脂質 g 51.8 塩分 g 4.5	熱量 kcal 944 蛋白質 g 36.8 脂質 g 28.8 塩分 g 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

令和元年 12月献立

日		12月9日	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日	12月14日	12月15日	12月16日
曜日		月	火	水	木	金	土	日	月
朝	食	ご飯 パン ジャム・マーガリン ウィナー スクランブルエッグ スパゲティサラダ 飲み物	ご飯・パン 清まし汁 ジャム・マーガリン ほっけの塩焼き キャベツの松前和え 塩辛 牛乳	ご飯 パン ジャム・マーガリン ペーコンといんげんのソテー 玉子サラダ 野菜サラダ 飲み物	ご飯・パン のり味噌汁 ジャム・マーガリン さんまの生姜煮 五豆 納豆 牛乳	ご飯 パン ジャム・マーガリン ミートボール チキンのみそオムレツ マカロニサラダ 飲み物	ご飯・パン 豆腐・絹さやの味噌汁 ジャム・マーガリン 鯖の塩焼き 金平ごぼう ひじき煮 納豆 牛乳	ご飯・パン なめこ・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	ご飯 パン ジャム・マーガリン チキンガレット スクランブルエッグ パンフキンサラダ 飲み物
		栄養価	熱量 kcal 1054 蛋白質 g 31.1 脂質 g 38.7 塩分 g 2.6	熱量 kcal 695 蛋白質 g 27.5 脂質 g 12.4 塩分 g 4.1	熱量 kcal 722 蛋白質 g 22.9 脂質 g 38.0 塩分 g 1.8	熱量 kcal 823 蛋白質 g 37.5 脂質 g 17.3 塩分 g 2.8	熱量 kcal 935 蛋白質 g 25.6 脂質 g 22.1 塩分 g 2.4	熱量 kcal 899 蛋白質 g 31.1 脂質 g 21.2 塩分 g 2.8	熱量 kcal 749 蛋白質 g 23.9 脂質 g 17.0 塩分 g 2.2
昼	食	A かき玉うどん	A のり弁風丼	A どんこつラーメン	A チキンソースカツ丼	A ナポリタン	A あんかけ塩焼きそば	A クリームシチュー	A かき揚げうどん
		栄養価	熱量 kcal 942 蛋白質 g 26.0 脂質 g 15.7 塩分 g 7.5	熱量 kcal 704 蛋白質 g 19.8 脂質 g 12.7 塩分 g 5.7	熱量 kcal 826 蛋白質 g 22.9 脂質 g 20.3 塩分 g 3.6	熱量 kcal 894 蛋白質 g 21.2 脂質 g 16.1 塩分 g 5.5	熱量 kcal 1133 蛋白質 g 27.6 脂質 g 27.1 塩分 g 4.3	熱量 kcal 1050 蛋白質 g 33.0 脂質 g 23.0 塩分 g 5.8	熱量 kcal 1041 蛋白質 g 32.2 脂質 g 33.7 塩分 g 4.5
夕	食	A チキンカツ	A 豚肉と野菜の炒め	A グリルチキンデミグラスソース	A ハンバーグ照焼ソース	A ポークカレー	A 豚肉の塩焼き	A 鶏肉の甘酢あん	A 牛蒡焼き
		栄養価	熱量 kcal 981 蛋白質 g 32.6 脂質 g 23.2 塩分 g 3.1	熱量 kcal 819 蛋白質 g 25.4 脂質 g 14.2 塩分 g 3.5	熱量 kcal 939 蛋白質 g 34.5 脂質 g 28.2 塩分 g 3.8	熱量 kcal 928 蛋白質 g 28.4 脂質 g 28.3 塩分 g 5.2	熱量 kcal 1096 蛋白質 g 29.6 脂質 g 37.7 塩分 g 4.1	熱量 kcal 969 蛋白質 g 34.7 脂質 g 28.5 塩分 g 3.5	熱量 kcal 1023 蛋白質 g 32.2 脂質 g 29.8 塩分 g 4.8

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



令和元年 12月献立



白 曜日	12月17日 火				12月18日 水				12月19日 木				12月20日 金				12月21日 土			
朝食	ご飯・パン 高野豆腐・葱の味噌汁 ジャム・マーガリン さんまの塩焼き ほうれん草のお浸し 納豆 牛乳				ご飯 パン ジャム・マーガリン コーン・アスパラソテー ウインナー 野菜サラダ 飲み物				ご飯・パン しめじ・葱の味噌汁 ジャム・マーガリン いわしのみぞれ煮 切干大根 納豆 牛乳				ご飯 パン ジャム・マーガリン 若鶏のカチャトラ ブロッコリーの辛子マヨ和え ポテトサラダ 飲み物				ご飯・パン キャベツ・人参の味噌汁 ジャム・マーガリン 鯖カレーカツ 厚揚げと野菜の生姜煮 納豆 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
男子	808	33.6	21.8	2.3	794	23.2	45.0	2.8	814	28.8	18.0	3.0	940	24.7	27.0	1.6	902	31.6	23.6	2.6
女子	702	29.8	20.0	2.3	688	19.4	43.2	2.8	708	25.0	16.2	3.0	834	20.9	25.2	1.6	796	27.8	21.8	2.6
昼食	A ビビンバ丼				A 醤油ラーメン				A 和風ロコモコ丼				A ピリ辛豚胡麻クッパ							
	温泉玉子 メンチカツ 油揚げ・葱の味噌汁				揚げ餃子 野菜サラダ ご飯				白菜のお浸し 大学芋 若布・葱の味噌汁				たまごサラダフライ 野菜サラダ							
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
A男子	964	29.2	32.6	5.3	843	25.1	17.8	6.9	851	24.5	25.3	5.9	806	23.6	36.8	8.3				
A女子	858	25.4	30.8	5.3	737	21.3	16.0	6.9	745	20.7	23.5	5.9	700	19.8	35.0	8.3				
B男子																				
B女子																				
夕食	A とんかつ				クリスマス会 ローストチキン コーンポタージュ ピザ パエリア風 Fポテト・ケーキ シーザーサラダ ジュース				A メンチカツ B 鱈の香辛焼き かぼちゃのいとこ煮 チンゲン菜と若布のチョコレギ風 ご飯 玉葱・にらの味噌汁				ビーフカレー 串カツ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳							
	B 鶏すき煮豆腐 ちゃんこ風煮 野菜サラダ ご飯 厚揚げ・ひきの味噌汁																			
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
A男子	887	25.9	24.7	3.0	1682	61.7	65.4	5.0	1003	23.6	28.8	4.1	1025	28.8	40.2	3.1				
A女子	781	22.1	22.9	3.0	1546	57.9	63.6	5.0	897	19.8	27.0	4.1	919	25.0	38.4	3.1				
B男子	972	41.9	26.3	5.0					836	32.9	10.2	5.3								
B女子	866	38.1	24.5	5.0					730	29.1	8.4	5.3								



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