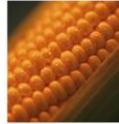


令和2年 12月献立



日曜日	12月1日 火				12月2日 水				12月3日 木				12月4日 金				12月5日 土				12月6日 日				12月7日 月				12月8日 火							
朝食	ご飯 清まし汁				パン ほうれん草・コーンのカレースープ ジャム・マーガリン				ご飯 高野豆腐・三つ葉の味噌汁				パン しめじ・葱のスープ ジャム・マーガリン				ご飯 キャベツ・人参の味噌汁				パン 小松菜・コーンのスープ ジャム・マーガリン				パン 大麦のスープ ジャム・マーガリン				ご飯 清まし汁							
	ほっけの塩焼き ふきと筍の塩金平 納豆 牛乳				ジャーマンポテト スクランブルエッグ 野菜サラダ 牛乳				シュウマイ 野菜炒め 納豆 牛乳				肉団子のチリソース カリフラワーのごま風味和え ポテトサラダ ジュース				にしんの甘露煮 切干大根 納豆 牛乳				イカリング 茄子のポロネーゼ風 玉子サラダ 牛乳				アスパラベーコンソテー ほうれん草チーズオムレツ 野菜サラダ 牛乳				厚揚げとキャベツの味噌炒め 鶏そぼろ 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	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	798	30.5	16.6	4.1	744	26.8	34.4	4.9	878	28.2	19.8	3.0	613	17.0	20.6	3.6	881	81.2	18.7	2.9	822	25.8	44.7	3.3	673	25.6	26.6	3.9	915	28.8	23.5	2.6				
女子	692	26.7	14.8	4.1	638	23.0	32.6	4.9	772	24.4	18.0	3.0	507	13.2	18.8	3.6	775	77.4	16.9	2.9	716	22.0	42.9	3.3	567	21.8	24.8	3.9	809	25.0	21.7	2.6				
昼食	A 肉ごぼう丼				A とんこつラーメン				A 鶏肉の甘辛丼				A 和風きのこパスタ				A 親子丼				A ボークハヤシ				A きつねうどん				A 鶏肉金平丼							
	小松菜のお浸し ヤクルト しめじ・葱の味噌汁				餃子 ワッフル ご飯				オクラのお浸し みかんゼリー チンゲン菜・竹輪の味噌汁				目玉焼きフライ 野菜サラダ ご飯・パン 水菜・若布のスープ				根菜バーグ キャベツと蒸し鶏の辛子醤油 ふのり・葱の味噌汁				豚肉野菜巻きフライ 野菜サラダ ジュース				いか天 白菜のお浸し 混ぜご飯				きゅうりと若布の酢の物 ムース 麩・もやしの味噌汁							
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	804	22.3	12.9	5.1	910	26.6	22.0	4.0	852	37.1	28.1	3.1	995	26.8	23.5	4.0	912	40.9	25.9	5.6	981	41.3	55.0	5.1	875	24.4	15.2	5.9	1077	26.7	29.7	3.9				
A女子	698	18.5	11.1	5.1	804	22.8	20.2	4.0	746	33.3	26.3	3.1	889	23.0	21.7	4.0	806	37.1	24.1	5.6	875	37.5	53.2	5.1	769	20.6	13.4	5.9	971	22.9	27.9	3.9				
B男子																																				
B女子																																				
夕食	A 豚肉の味噌漬け焼き				A 鶏肉の照焼ソース				A ハンバーグペッパーソース				ビーフカレー アメリカンドッグ 野菜サラダ 福神漬 牛乳				A 牛南蛮焼き				A メンチカツ				A 豚肉の生姜焼き				A グリルチキン デミグラスソース							
	B カキフライ つきこんとこのこのピリ辛炒め 切干大根の柚子胡椒風味 ご飯 焙煎のりの味噌汁				B 鯖の味噌煮 五目炒り豆腐 白菜のおかか和え ご飯 小松菜・人参の味噌汁				B サンマフライ かぼちゃの含め煮 野菜サラダ ご飯 もやし・油揚げの味噌汁				B カレーの煮付け そぼろ肉じゃが 小松菜とかまぼこの和え物 ご飯 大根・大根葉の味噌汁				B サーモンの味噌漬け焼き もやしとわかめ中華和え ご飯 ちゃんこ鍋風汁				B ミックスフライ 大根と油揚げの煮物 ほうれん草とツナのマヨ和え ご飯 葱・なめこの味噌汁				B マグロカツ 根菜の煮物 豆苗と竹輪のナムル ご飯 高野豆腐・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	933	34.0	26.4	4.2	964	34.7	28.0	3.6	920	23.5	29.1	3.6	1104	27.4	39.9	4.4	866	27.3	20.1	4.3	951	27.0	30.3	2.8	967	28.6	35.4	3.8	970	36.8	25.4	4.6				
A女子	827	30.2	24.6	4.2	858	30.9	26.2	3.6	814	19.7	27.3	3.6	998	23.6	38.1	4.4	760	23.5	18.3	4.3	845	23.2	28.5	2.8	861	24.8	33.6	3.8	864	33.0	23.6	4.6				
B男子	822	18.9	18.6	3.4	943	31.9	32.2	3.3	834	22.9	17.4	2.5					742	34.1	6.6	4.6	884	44.6	21.1	5.0	986	22.9	34.1	3.4	898	35.6	13.7	4.9				
B女子	716	15.1	16.8	3.4	837	28.1	30.4	3.3	728	19.1	15.6	2.5					636	30.3	4.8	4.6	778	40.8	19.3	5.0	880	19.1	32.3	3.4	792	31.8	11.9	4.9				

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2年 12月献立



日曜日	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	水				木				金				土				日				月				火				水							
朝食	パン 玉葱・豆苗の味噌汁 ジャム・マーガリン				ごはん ごぼう・油揚げの味噌汁				パン 人参・もやしのスープ ジャム・マーガリン				ごはん ほうれん草・人参の味噌汁				パン 豆腐・葱の生姜スープ ジャム・マーガリン				パン コーン・玉葱のスープ ジャム・マーガリン				ごはん 清まし汁				パン ほうれん草・人参のスープ ジャム・マーガリン							
	肉団子の甘酢あん ほうれん草と玉子の炒め 野菜サラダ 牛乳				鯖の竜田揚げ 五目豆 納豆 牛乳				ウイナースクランブル 小松菜コーンの和え物 パンキンサラダ ジュース				照焼つくね 五目旨煮 納豆 牛乳				茄子のチリソース ベーコンと野菜のガーリック炒め 野菜サラダ 牛乳				ウイナー マカロニサラダ 野菜サラダ 牛乳				鯖の塩焼き ふきと湯葉の含め煮 納豆 牛乳				ミートボール オムレツ 野菜サラダ 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	676	29.2	28.2	4.0	992	37.3	30.5	3.1	721	24.1	29.8	3.9	851	28.5	20.4	2.8	788	25.0	40.8	4.4	741	25.5	37.3	4.3	824	31.5	19.2	2.9	674	26.7	26.1	4.6				
女子	570	25.4	26.4	4.0	886	33.5	28.7	3.1	615	20.3	28.0	3.9	745	24.7	18.6	2.8	682	21.2	39.0	4.4	635	21.7	35.5	4.3	718	27.7	17.4	2.9	568	22.9	24.3	4.6				
昼食	A 味噌ラーメン				A のり弁風丼				A ベーコンとキャベツのペペロンチーノ				A 麻婆豆腐丼				A ブルコギ風丼				A かき揚げうどん				A たれカツ丼				A 塩ラーメン							
	棒餃子 アセロラゼリー ごはん				チンゲン菜と若布のチョコレギ風 ぶどうゼリー 白菜・人参の味噌汁				コーンたっぷりフライ 野菜サラダ ごはん・パン コーンスープ				いかカツ 野菜サラダ はんぺんスープ				白菜のおかか和え エクレア 若布・葱の味噌汁				おくらおろし 杏仁フルーツ 混ぜごはん				小松菜のお浸し ヨーグルト 白菜・人参の味噌汁				豚肉野菜巻フライ りんごゼリー ごはん							
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	913	27.3	21.6	7.0	765	20.0	16.8	5.5	1278	23.1	49.4	2.9	866	29.6	26.9	5.7	700	24.2	14.1	3.3	877	19.1	12.5	4.2	975	30.9	36.9	4.5	774	22.9	14.7	6.7				
A女子	807	23.5	19.8	7.0	659	16.2	15.0	5.5	1172	19.3	47.6	2.9	760	25.8	25.1	5.7	594	20.4	12.3	3.3	771	15.3	10.7	4.2	869	27.1	35.1	4.5	668	19.1	12.9	6.7				
B男子																																				
B女子																																				
夕食	A 豚肉の塩麹漬け焼き				A とんかつ				ポークカレー フライドチキン 野菜サラダ 福神漬け 牛乳				A ヒレカツ				A 豚肉のねぎ塩焼き				A ハンバーグ 照焼ソース				A 鶏の唐揚げ				A 鶏肉の味噌漬け							
	B 麻婆茄子				B カレイの塩焼き								B 鯖の七味焼き				B 白身魚のコーンマヨ焼き				B 焼き豆腐の四川あん				B サーモンの塩麹焼き				B シーフードフライ							
	めかぶ奴 野菜サラダ ごはん 玉子・玉葱の味噌汁				厚揚げの煮付 オクラのゆかり和え ごはん 大根・麩の味噌汁								にら玉 青菜と白菜のポン酢和え ごはん 焙煎のりの味噌汁				ハンサンスー ごはん キムチ鍋風汁				ツナじゃが 野菜サラダ ごはん 心のり・葱の味噌汁				ビーフン炒め 豆苗と竹輪の辛子マヨ和え ごはん 厚揚げ・玉葱の味噌汁				大根のキムチ煮 野菜サラダ ごはん 小松菜・麩の味噌汁							
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	936	38.5	28.3	2.5	929	27.0	21.8	4.2	911	27.8	33.5	3.0	944	36.1	26.8	3.5	910	27.7	27.2	4.0	952	27.1	28.8	4.8	1108	38.5	40.9	3.8	980	35.8	29.2	4.5				
A女子	830	34.7	26.5	2.5	823	23.2	20.0	4.2	805	24.0	31.7	3.0	838	32.3	25.0	3.5	804	23.9	25.4	4.0	846	23.3	27.0	4.8	1002	34.7	39.1	3.8	874	32.0	27.4	4.5				
B男子	865	24.6	25.7	5.3	774	36.2	8.2	4.7					962	35.5	35.7	3.7	1110	35.1	43.7	3.3	897	29.9	22.7	3.9	899	39.5	19.9	3.1	973	28.1	28.2	4.0				
B女子	759	20.8	23.9	5.3	668	32.4	6.4	4.7					856	31.7	33.9	3.7	1004	31.3	41.9	3.3	791	26.1	20.9	3.9	793	35.7	18.1	3.1	867	24.3	26.4	4.0				

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2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				12月24日							
曜日	木				金				土				日				月				火				水				木							
朝食	ご飯 白菜・人参の味噌汁				パン はんぺん・葱のスープ ジャム・マーガリン				ご飯 なめこ・水菜の味噌汁				パン ベーコン・玉葱のスープ ジャム・マーガリン				パン ジュリアン野菜スープ ジャム・マーガリン				ご飯 清まし汁				パン キャベツ・人参のスープ ジャム・マーガリン				ご飯 大根・大根葉の味噌汁							
	鶏肉と厚揚げの塩炒め 厚焼玉子 納豆 牛乳				チキンナゲット ハムと野菜のソテー ポテトサラダ ジュース				鮭の塩焼き 小松菜のおかか和え 納豆 牛乳				若鶏のレモンバジル風 ほうれん草とマカロニのソテー 野菜サラダ 牛乳				ベーコン・野菜ソテー トマトスクランブル スパゲティサラダ 牛乳				ホッケの塩焼き ひじき煮 納豆 牛乳				チリコンカン オニオンリング 野菜サラダ 牛乳				赤魚の塩焼き 卵の花 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	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	931	36.2	25.8	2.6	697	18.9	26.5	4.3	782	34.8	13.4	2.0	772	34.0	33.6	4.2	714	27.4	33.6	4.2	774	29.5	14.8	3.6	720	21.8	32.2	4.1	834	30.7	18.1	2.7				
女子	848	33.6	22.1	3.8	591	15.1	24.7	4.3	743	30.0	19.4	1.8	637	22.2	35.2	3.1	608	23.6	31.8	4.2	668	25.7	13.0	3.6	614	18.0	30.4	4.1	807	27.6	22.2	3.2				
昼食	A そぼろ丼				A ツナと水菜のパスタ				A 中華丼				A 牛丼				A かき玉うどん				A チキンソースカツ丼				A ビビンバ丼				A とんこつ醤油ラーメン							
	蒸し鶏と大根のマヨ和え プリン とろろ昆布・葱の味噌汁				玉子サラダフライ 野菜サラダ ご飯・パン キャベツ・人参のスープ				ピーマン肉詰めフライ 野菜サラダ 中華コーンスープ				温泉玉子 小松菜の胡麻和え 水菜・玉葱の味噌汁				大学芋 なめ茸おろし 混ぜご飯				春雨の和え物 フルーツカクテル 白菜・厚揚げの味噌汁				温泉玉子 黄桃 若布・玉葱の味噌汁				メンチカツ メロンゼリー 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	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g
A男子	690	15.5	13.7	1.8	1180	36.1	34.4	4.0	810	24.5	23.6	4.2	820	33.1	20.7	3.9	900	20.1	7.6	7.1	949	20.8	16.3	5.1	817	23.4	17.9	4.8	932	26.8	28.4	6.5				
A女子	584	11.7	11.9	1.8	1074	32.3	32.6	4.0	704	20.7	21.8	4.2	714	29.3	18.9	3.9	794	16.3	5.8	7.1	843	17.0	14.5	5.1	711	19.6	16.1	4.8	826	23.0	26.6	6.5				
B男子																																				
B女子																																				
夕食	A チキンカツ				チキンカレー ハムカツ 野菜サラダ 福神漬 牛乳				A 餃子のパンパンジーソース				A 豚肉の甘辛焼き				A 豚肉のポークチャップ風				A 鶏肉のペッパーソース				A ハンバーグデミグラスソース				クリスマス会 ハープチキン ジンジャースープ グラタン ローストビーフ丼 Fポテト ケーキ ジュース							
	B サバの胡麻照り焼き 金平ごぼう いんげんの胡麻和え ご飯 もずく・葱の味噌汁								B 四川風麻婆豆腐 筍の中華炒め キムチ ご飯 若布スープ				B いわしと鮭のフライ 長芋とオクラの青しそ風味 ご飯 けんちん汁				B 白身魚の磯辺揚げ かぼちゃのいとこ煮 蒸し鶏の四川山椒ソース ご飯 しめじ・玉葱の味噌汁				B カレイのみぞれ煮 大根のそぼろあん 野菜サラダ ご飯 はんぺん・葱の味噌汁				B ミックスフライ つきこんときのこのピリ辛炒め 切干大根の中華和え ご飯 焙煎のりの味噌汁											
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	875	25.7	18.9	2.4	1103	35.5	42.3	4.2	879	19.0	24.1	4.9	814	33.4	16.3	2.6	1061	36.7	29.7	5.1	907	30.4	26.1	4.7	897	24.0	27.6	4.2	1271	49.5	44.2	5.8				
A女子	769	21.9	17.1	2.4	997	31.7	40.5	4.2	773	15.2	22.3	4.9	708	29.6	14.5	2.6	955	32.9	27.9	5.1	801	26.6	24.3	4.7	791	20.2	25.8	4.2	1165	45.7	42.4	5.8				
B男子	919	28.8	29.6	3.0					872	28.5	27.7	4.8	918	28.7	22.8	2.2	953	32.6	23.9	3.4	765	27.1	8.3	5.7	916	19.7	24.9	3.9								
B女子	813	25.0	27.8	3.0					766	24.7	25.9	4.8	812	24.9	21.0	2.2	847	28.8	22.1	3.4	659	23.3	6.5	5.7	810	15.9	23.1	3.9								

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