

12 月 献 立

	月	火	水	木	金	土
日にち	1	2	3	4	5	6
献立	味噌おでん 筍の炒め物 ほうれん草の胡麻和え	アジの南蛮漬け 長芋の一味炒め 青梗菜のお浸し	チンジャオロース 大根の中華煮 もやしの華風和え	赤魚のおろし煮 きんぴられんこん ほうれん草のマヨ和え	あんかけきしめん かぼちゃコロッケ ピーマンの和え物	ミックスフライ(メンチカツ・タラフライ) じゃが芋ソテー 小松菜のピーナッツ和え
おやつ	ベルギーワッフル・玄米茶	リンゴゼリー・緑茶	ぼたぼた焼き・ほうじ茶	しっとりどら焼き(こしあん)・玄米茶	マリービスケット・緑茶	牛乳ドーナツ・紅茶
エネルギー	533	531	619	557	665	675
たんぱく質	18.6	18.9	17.8	24.2	15.9	17.9
日にち	8	9	10	11	12	13
献立	メバルのさっぱり煮 里芋と大根の煮しめ はんぺんと青梗菜の和え物	肉団子と厚揚げの味噌煮 茄子の炒め物 ほうれん草の生姜醤油和え	胡麻さわら さつま芋のそぼろ煮 白菜の和え物	チキンカレー 牛肉コロッケ サニーレタスサラダ	ホッケの塩焼き 春菊の炒め物 カニサラダ	豚玉煮 ほうれん草としめじのソテー もやしと竹輪のおかか和え
おやつ	メロンゼリー・緑茶	しっとり饅頭(吹雪)・玄米茶	カットケーキ・紅茶	おにぎりせんべい・ほうじ茶	ココアムース・玄米茶	もみじ饅頭・緑茶
エネルギー	453	629	607	662	620	649
たんぱく質	18.2	22.7	23.5	20.7	25.4	25.1
日にち	15 郷土料理 秋田県	16	17	18	19	20
献立	稲庭うどん ハムフライ キャベツとわかめの酢の物	さわらの利休焼き たけのこと厚揚げの煮物 さつま芋サラダ	三色丼 豆腐の田楽 ほうれん草の辛子和え	厚揚げのそぼろあん 小松菜のニンニク炒め いんげんとわかめのサラダ	ベジタブルカレー トンカツ グリーンサラダ	赤魚の煮付け さつま芋の甘煮 ブロッコリーの和え物
おやつ	パウンドケーキ・紅茶	チョコチップクッキー・ほうじ茶	ピーチゼリー・玄米茶	酒まんじゅう・緑茶	和のパンケーキ(抹茶)・ほうじ茶	やわらかおかき(砂糖しょうゆ)・玄米茶
エネルギー	651	641	619	595	667	475
たんぱく質	26.8	23.2	24.5	21.5	15	18.6
日にち	22 冬至	23	24	25 クリスマス	26 大鍋の日	27
献立	ブリのおろし煮 かぼちゃの煮物 白菜とカニの和え物	豚肉の野菜炒め 大根の煮物 ほうれん草のお浸し	クリスマスチキン 星のコロッケ 小松菜のピーナッツ和え	キャロットライス 鮭のホワイトシチュー もみの木ハンバーグ・シーザーサラダ	かやくごはん・きのこ汁 カレイの煮付け 青梗菜の胡麻和え	鶏肉と茄子の香味炒め じゃが芋炒め 白菜の柚子香和え
おやつ	ゆずゼリー・ほうじ茶	トト焼き(いちご)・玄米茶	ドームケーキ(チョコ)・緑茶	クリスマスデザート・ほうじ茶	バームクーヘン・紅茶	水ようかん(抹茶)・ほうじ茶
エネルギー	604	672	652	584	483	539
たんぱく質	21.1	21.8	20.7	20.1	22.9	17.2
日にち	29	30 セレクトメニュー	31 大晦日			
献立	キーマカレー 野菜コロッケ チキンサラダ	豚肉の生姜焼きorサバの味噌煮 菜種炒め 白菜の塩昆布和え	年越しそば 五目豆煮 キャベツの浅漬け			
おやつ	抹茶まんじゅう・玄米茶	カントリーマーム・ほうじ茶	味噌まんじゅう・緑茶			
エネルギー	585	671	567			
たんぱく質	18.9	19.3	22.5			