

12月1日

12月4日

12月5日

献立名	
ご飯	
鶏の照り焼き	
ほうれん草のバター炒め	
さつまいものみそ汁	
食品名	1人分量
〔ご飯〕	
〔鶏の照り焼き〕	
鶏モモ肉	60
しょうが	0.3
にんにく	0.1
酒	1
食塩	0.1
こいくちしょうゆ	1.8
みりん	0.7
三温糖	0.7
かたくり粉	0.15
〔ほうれん草のバター炒め〕	
冷凍ほうれん草	16.66
にんじん	5.36
もやし	20
エリンギ	5
冷凍コーン	6
うすくちしょうゆ	0.3
こいくちしょうゆ	0.9
こしょう	0.1
白ワイン	0.3
バター	0.5
〔さつまいものみそ汁〕	
さつまいも	20
冷凍しめじ	5
玉葱	12
冷凍豆腐	15
ネギ	2.78
削りぶし	1
煮干し	1
みそ	8

献立名	
小ミルクパン	
スパゲッティナポリタン	
ブロッコリーサラダ	
食品名	1人分量
〔小ミルクパン〕	
〔スパゲッティナポリタン〕	
スパゲッティ	28
サラダ油	0.5
にんじん	12.5
ソテーオニオン	10
玉葱	24
青ピーマン	4.55
ウインナー	12
にんにく	0.3
トマトケチャップ	10
トマトピューレ	10
中濃ソース	2.1
オリーブ油	0.8
食塩	0.2
こしょう	0.01
赤ワイン	1.5
〔ブロッコリーサラダ〕	
キャベツ	18
ブロッコリー	12
冷凍コーン	6
ささみ水煮	6
冷凍枝豆	6
にんじん	5.36
野菜いっぱい和風ドレッシング	4.5
食塩	0.1
こしょう	0.01

献立名	
ご飯	
鮭フライ	
おかか和え	
吉野汁	
食品名	1人分量
〔ご飯〕	
〔鮭フライ〕	
サーモンフライ	1個
揚げ油	6
〔おかか和え〕	
はくさい	20
キャベツ	16.66
もやし	20
にんじん	5.36
かつお節	1.2
こいくちしょうゆ	1.5
みりん	0.5
三温糖	0.5
食塩	0.1
〔吉野汁〕	
鶏モモ肉	6
だいこん	22
にんじん	6
冷凍ごぼう	8
冷凍小松菜	8
こんにゃく	8
削りぶし	1
だし昆布	1
くず粉	2
うすくちしょうゆ	2.5
食塩	0.25
酒	0.9

12月6日

12月7日

12月8日

献立名	
ご飯	
おでん	
しらす和え	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[おでん]	
鶏モモ肉	30
豆ちくわ	20
だいこん	40
冷凍里芋	20
冷凍厚揚げ	25
こんにゃく	12.5
うずら卵	16.07
だし昆布	1
削りぶし	1
こいくちしょうゆ	1.5
うすくちしょうゆ	1.5
みりん	1
酒	2
[しらす和え]	
しらす干し	1.5
オーシャンキング	5
冷凍ほうれん草	16.67
はくさい	26
もやし	15
切干大根	1.2
うすくちしょうゆ	1.5
三温糖	0.3
みりん	0.3
食塩	0.1

献立名	
[ご飯]	
牛井	
じゃがいものみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[牛井]	
牛モモ肉	30
冷凍かまぼこ	6
玉葱	30
こんにゃく	12.5
冷凍ごぼう	9
にんじん	6
冷凍いんげん	3.13
しょうが	0.3
凍り豆腐	2.5
こいくちしょうゆ	3
三温糖	1.8
みりん	1.8
酒	1.5
食塩	0.1
サラダ油	0.3
[じゃがいものみそ汁]	
じゃがいも	25
玉葱	12
カットわかめ	0.4
冷凍えのき	5
ネギ	2.78
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

献立名	
ご飯	
白身魚の竜田揚げ	
れんこんの金平	
すいとん	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[白身魚の竜田揚げ]	
ホキ 50g	1切
しょうが	0.3
こいくちしょうゆ	2
みりん	0.5
酒	1
かたくり粉	5
揚げ油	3.5
[れんこんの金平]	
豚モモ肉	5
冷凍れんこん	18
こんにゃく	12.5
にんじん	5.36
冷凍いんげん	3.13
きくらげ	0.6
こいくちしょうゆ	2
みりん	1
三温糖	0.8
酒	0.5
サラダ油	0.3
いりごま	0.55
[すいとん]	
冷凍油揚げ	4
すいとん	20
冷凍ごぼう	8
にんじん	5.36
だいこん	8
冷凍ほうれん草	5
干し椎茸	0.5
だし昆布	1
削りぶし	1
食塩	0.3
うすくちしょうゆ	1.5
酒	0.3

12月11日

12月12日

12月13日

献立名	
ご飯	
ユーリンチー	
ナムル	
わかめスープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ユーリンチー]	
鶏モモ肉 50g	1ヶ
食塩	0.1
酒	1
かたくり粉	6
揚げ油	3
根深ねぎ	3
にんにく	0.2
しょうが	0.2
こいくちしょうゆ	2.25
酢	2.25
三温糖	1.5
酒	0.5
ごま油	0.8
[ナムル]	
もやし	16
キャベツ	18
オーシャンキング	5
冷凍ほうれん草	16
韓国ナムルドレッシング	4
すりごま	0.55
食塩	0.1
[わかめスープ]	
カットわかめ	0.77
玉葱	12
たけのこ水煮	7.9
冷凍豆腐	20
きくらげ	0.6
がらスープ	3
食塩	0.1
こしょう	0.01
うすくちしょうゆ	1.2
こいくちしょうゆ	0.3
白ワイン	1
サラダ油	0.3

献立名	
コッペパン	
ブロッコリーのシチュー	
ビーンズサラダ	
食品名	1人分量
[コッペパン]	
[ブロッコリーのシチュー]	
鶏モモ肉	30
じゃがいも	40
玉葱	22
ソテーオニオン	12
にんじん	12.5
ブロッコリー	14
バター	4
薄力粉	4
牛乳	34
粉チーズ	1.07
白ワイン	1
がらスープ	4
食塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[ビーンズサラダ]	
マグロ油漬け	5
キャベツ	20
きゅうり	8
冷凍コーン	8
ミックスビーンズ	16
和風デリシャスドレッシング	4.2
食塩	0.1

献立名	
ご飯	
いわしの生姜煮	
茎わかめの炒め煮	
白菜のみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[いわしの生姜煮]	
いわしの生姜煮	1切
[茎わかめの炒め煮]	
くきわかめ	10
にんじん	7
豚モモ肉	3
こんにゃく	12.5
冷凍ごぼう	8
冷凍いんげん	3.13
こいくちしょうゆ	2
うすくちしょうゆ	0.3
酒	0.6
みりん	0.4
三温糖	0.6
すりごま	0.55
ごま油	0.3
[白菜のみそ汁]	
はくさい	24
冷凍えのき	5
玉葱	12
冷凍油揚げ	4.69
ネギ	2.78
削りぶし	1
煮干し	1
みそ	8

12月14日

献立名	
ご飯	
鶏のから揚げ	
ひじきのアーモンド和え	
ワンタンスープ	
食品名	1人分量
[鶏のから揚げ]	
鶏モモ肉	55
しょうが	0.3
うすくちしょうゆ	1
酒	1
食塩	0.1
かたくり粉	4
薄力粉	2
揚げ油	5
[ひじきのアーモンド和え]	
もやし	15
キャベツ	14
にんじん	5.36
冷凍ほうれん草	10
干ひじき	0.81
アーモンド(ダマ)	1.07
アーモンド(粉)	1.07
みりん	0.5
うすくちしょうゆ	1
上白糖	0.5
食塩	0.1
[ワンタンスープ]	
ベーコン	3
玉葱	12
にんじん	5.36
たけのこ水煮	7.9
ワンタン	8
冷凍小松菜	7.15
がらスープ	3
食塩	0.2
うすくちしょうゆ	1.2
こしょう	0.01
サラダ油	0.3

12月15日

献立名	
[ご飯]	
根菜カレー	
海藻サラダ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[根菜カレー]	
豚モモ肉	25
玉葱	26
ソテーオニオン	22
にんじん	12.5
れんこん	12
ごぼう	6
さつまいも	25
にんにく	0.2
しょうが	0.3
ホールトマト	6
食塩	0.1
こしょう	0.02
カレールーフレーク	11
赤ワイン	1
ウスターソース	0.75
こいくちしょうゆ	0.6
サラダ油	0.3
[海藻サラダ]	
もやし	15
キャベツ	16.66
海藻ミックス	1
冷凍コーン	5
冷凍枝豆	6
マグロ油漬け	5
食塩	0.1
青じそドレッシング	3.2

12月18日

献立名	
ご飯	
あじの塩焼き	
きんぴらごぼう	
かぶのみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[あじの塩焼き]	
あじ 40g	1切
食塩	0.1
酒	1
うすくちしょうゆ	1
[きんぴらごぼう]	
豚モモ	5
こんにゃく	12.5
冷凍ごぼう	22
にんじん	8
冷凍いんげん	3.13
こいくちしょうゆ	1.5
みりん	0.5
三温糖	0.3
酒	0.5
ごま油	0.3
いりごま	0.55
すりごま	0.55
[かぶのみそ汁]	
かぶ	20
玉葱	12
冷凍厚揚げ	18
冷凍えのき	3
ネギ	2.78
削りぶし	1
煮干し	1
みそ	8

12月19日

12月20日

12月21日

献立名	
ご飯	
メンチカツ	
高野豆腐の煮物	
かぼちゃのみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[メンチカツ]	
メンチカツ	1個
揚げ油	5
[高野豆腐の煮物]	
凍り豆腐	3.68
くきわかめ	4.07
冷凍ごぼう	7.14
にんじん	5.36
冷凍さつま揚げ	5
こんにゃく	8
冷凍いんげん	3.13
酒	0.5
三温糖	0.9
こいくちしょうゆ	2
みりん	0.5
サラダ油	0.3
[かぼちゃのみそ汁]	
かぼちゃ	25
玉葱	12
冷凍えのき	5
冷凍油揚げ	4.69
ネギ	2.78
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

献立名	
小コッペパン	
クリームスパゲッティ	
野菜サラダ	
チョコムース	
食品名	1人分量
[小コッペパン]	
[クリームスパゲッティ]	
スパゲッティ	28
ベーコン	8
にんにく	0.2
玉葱	24
ソテーオニオン	10
冷凍しめじ	3
エリンギ	6
にんじん	9
冷凍ほうれん草	12
冷凍コーン	6
食塩	0.35
こしょう	0.01
うすくちしょうゆ	0.6
昆布茶	0.15
牛乳	22
生クリーム	2
粉チーズ	1
白ワイン	1
サラダ油	0.3
[野菜サラダ]	
キャベツ	16.66
ブロッコリー	14
赤パプリカ	4.55
もやし	15
マグロ油漬け	5
冷凍枝豆	6
イタリアンドレッシング	4.5
食塩	0.1
[チョコムース]	
チョコムース(卵・乳なし)	1個

献立名	
ご飯	
和風ハンバーグ	
ごまサラダ	
わかめのすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[和風ハンバーグ]	
牛ひき肉	10.42
豚ひき肉	35
ソテーオニオン	20
まめプラス	5.85
パン粉	2.5
食塩	0.15
こいくちしょうゆ	2
みりん	0.65
三温糖	0.7
かたくり粉	0.2
[ごまサラダ]	
冷凍ほうれん草	16.67
もやし	15
にんじん	5.36
ロースハム	3
キャベツ	16.66
香味玉ねぎドレッシング	4
いりごま	0.55
食塩	0.1
[わかめのすまし汁]	
冷凍豆腐	15.63
カットわかめ	0.77
干し椎茸	0.8
冷凍かまぼこ	5
玉葱	12
だし昆布	1
削りぶし	1
食塩	0.1
うすくちしょうゆ	1.2
酒	0.5

12月1日

12月4日

12月5日

献立名	
ご飯	
鮭フライ	
おかか和え	
吉野汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鮭フライ]	
サーモンフライ	1個
揚げ油	6
[おかか和え]	
はくさい	20
キャベツ	16.66
もやし	20
にんじん	5.36
かつお節	1.2
こいくちしょうゆ	1.5
みりん	0.5
三温糖	0.5
食塩	0.1
[吉野汁]	
鶏モモ肉	6
だいこん	22
にんじん	6
冷凍ごぼう	8
冷凍小松菜	8
こんにゃく	8
削りぶし	1
だし昆布	1
くず粉	2
うすくちしょうゆ	2.5
食塩	0.25
酒	0.9

献立名	
ご飯	
鶏の照り焼き	
ほうれん草のバター炒め	
さつまいものみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏の照り焼き]	
鶏モモ肉	60
しょうが	0.3
にんにく	0.1
酒	1
食塩	0.1
こいくちしょうゆ	1.8
みりん	0.7
三温糖	0.7
かたくり粉	0.15
[ほうれん草のバター炒め]	
冷凍ほうれん草	16.66
にんじん	5.36
もやし	20
エリンギ	5
冷凍コーン	6
うすくちしょうゆ	0.3
こいくちしょうゆ	0.9
こしょう	0.1
白ワイン	0.3
バター	0.5
[さつまいものみそ汁]	
さつまいも	20
冷凍しめじ	5
玉葱	12
冷凍豆腐	15
ネギ	2.78
削りぶし	1
煮干し	1
みそ	8

献立名	
小ミルクパン	
スパゲッティナポリタン	
ブロッコリーサラダ	
食品名	1人分量
[小ミルクパン]	
[スパゲッティナポリタン]	
スパゲッティ	28
サラダ油	0.5
にんじん	12.5
ソテーオニオン	10
玉葱	24
青ピーマン	4.55
ウインナー	12
にんにく	0.3
トマトケチャップ	10
トマトピューレ	10
中濃ソース	2.1
オリーブ油	0.8
食塩	0.2
こしょう	0.01
赤ワイン	1.5
[ブロッコリーサラダ]	
キャベツ	18
ブロッコリー	12
冷凍コーン	6
ささみ水煮	6
冷凍枝豆	6
にんじん	5.36
野菜いっぱい和風ドレッシング	4.5
食塩	0.1
こしょう	0.01

12月6日

12月7日

12月8日

献立名	
ご飯	
白身魚の竜田揚げ	
れんこんの金平	
すいとん	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[白身魚の竜田揚げ]	
ホキ 50g	1切
しょうが	0.3
こいくちしょうゆ	2
みりん	0.5
酒	1
かたくり粉	5
揚げ油	3.5
[れんこんの金平]	
豚モモ肉	5
冷凍れんこん	18
こんにゃく	12.5
にんじん	5.36
冷凍いんげん	3.13
きくらげ	0.6
こいくちしょうゆ	2
みりん	1
三温糖	0.8
酒	0.5
サラダ油	0.3
いりごま	0.55
[すいとん]	
冷凍油揚げ	4
すいとん	20
冷凍ごぼう	8
にんじん	5.36
だいこん	8
冷凍ほうれん草	5
干し椎茸	0.5
だし昆布	1
削りぶし	1
食塩	0.3
うすくちしょうゆ	1.5
酒	0.3

献立名	
ご飯	
おでん	
しらす和え	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[おでん]	
鶏モモ肉	30
豆ちくわ	20
だいこん	40
冷凍里芋	20
冷凍厚揚げ	25
こんにゃく	12.5
うずら卵	16.07
だし昆布	1
削りぶし	1
こいくちしょうゆ	1.5
うすくちしょうゆ	1.5
みりん	1
酒	2
[しらす和え]	
しらす干し	1.5
オーシャンキング	5
冷凍ほうれん草	16.67
はくさい	26
もやし	15
切干大根	1.2
うすくちしょうゆ	1.5
三温糖	0.3
みりん	0.3
食塩	0.1

献立名	
[ご飯]	
牛丼	
じゃがいものみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[牛丼]	
牛モモ肉	30
冷凍かまぼこ	6
玉葱	30
こんにゃく	12.5
冷凍ごぼう	9
にんじん	6
冷凍いんげん	3.13
しょうが	0.3
凍り豆腐	2.5
こいくちしょうゆ	3
三温糖	1.8
みりん	1.8
酒	1.5
食塩	0.1
サラダ油	0.3
[じゃがいものみそ汁]	
じゃがいも	25
玉葱	12
カットわかめ	0.4
冷凍えのき	5
ネギ	2.78
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

12月11日

献立名	
ご飯	
いわしの生姜煮	
茎わかめの炒め煮	
白菜のみそ汁	
食品名	1人分量
〔ご飯〕	
〔いわしの生姜煮〕	
いわしの生姜煮	1切
〔茎わかめの炒め煮〕	
くきわかめ	10
にんじん	7
豚モモ肉	3
こんにゃく	12.5
冷凍ごぼう	8
冷凍いんげん	3.13
こいくちしょうゆ	2
うすくちしょうゆ	0.3
酒	0.6
みりん	0.4
三温糖	0.6
すりごま	0.55
ごま油	0.3
〔白菜のみそ汁〕	
はくさい	24
冷凍えのき	5
玉葱	12
冷凍油揚げ	4.69
ネギ	2.78
削りぶし	1
煮干し	1
みそ	8

12月12日

献立名	
ご飯	
ユーリンチー	
ナムル	
わかめスープ	
食品名	1人分量
〔ご飯〕	
〔ユーリンチー〕	
鶏モモ肉 50g	1ヶ
食塩	0.1
酒	1
かたくり粉	6
揚げ油	3
根深ねぎ	3
にんにく	0.2
しょうが	0.2
こいくちしょうゆ	2.25
酢	2.25
三温糖	1.5
酒	0.5
ごま油	0.8
〔ナムル〕	
もやし	16
キャベツ	18
オーシャンキング	5
冷凍ほうれん草	16
韓国ナムルドレッシング	4
すりごま	0.55
食塩	0.1
〔わかめスープ〕	
カットわかめ	0.77
玉葱	12
たけのこ水煮	7.9
冷凍豆腐	20
きくらげ	0.6
がらスープ	3
食塩	0.1
こしょう	0.01
うすくちしょうゆ	1.2
こいくちしょうゆ	0.3
白ワイン	1
サラダ油	0.3

12月13日

献立名	
コッペパン	
ブロッコリーのシチュー	
ビーンズサラダ	
食品名	1人分量
〔コッペパン〕	
〔ブロッコリーのシチュー〕	
鶏モモ肉	30
じゃがいも	40
玉葱	22
ソテーオニオン	12
にんじん	12.5
ブロッコリー	14
バター	4
薄力粉	4
牛乳	34
粉チーズ	1.07
白ワイン	1
がらスープ	4
食塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
〔ビーンズサラダ〕	
マグロ油漬け	5
キャベツ	20
きゅうり	8
冷凍コーン	8
ミックスビーンズ	16
和風デリシャスドレッシング	4.2
食塩	0.1

12月14日

12月15日

12月18日

献立名	
ご飯	
あじの塩焼き	
きんぴらごぼう	
かぶのみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[あじの塩焼き]	
あじ 40g	1切
食塩	0.1
酒	1
うすくちしょうゆ	1
[きんぴらごぼう]	
豚モモ	5
こんにゃく	12.5
冷凍ごぼう	22
にんじん	8
冷凍いんげん	3.13
こいくちしょうゆ	1.5
みりん	0.5
三温糖	0.3
酒	0.5
ごま油	0.3
いりごま	0.55
すりごま	0.55
[かぶのみそ汁]	
かぶ	20
玉葱	12
冷凍厚揚げ	18
冷凍えのき	3
ネギ	2.78
削りぶし	1
煮干し	1
みそ	8

献立名	
ご飯	
鶏のから揚げ	
ひじきのアーモンド和え	
ワントンスープ	
食品名	1人分量
[鶏のから揚げ]	
鶏モモ肉	55
しょうが	0.3
うすくちしょうゆ	1
酒	1
食塩	0.1
かたくり粉	4
薄力粉	2
揚げ油	5
[ひじきのアーモンド和え]	
もやし	15
キャベツ	14
にんじん	5.36
冷凍ほうれん草	10
干ひじき	0.81
アーモンド(ダマ)	1.07
アーモンド(粉)	1.07
みりん	0.5
うすくちしょうゆ	1
上白糖	0.5
食塩	0.1
[ワントンスープ]	
ベーコン	3
玉葱	12
にんじん	5.36
たけのこ水煮	7.9
ワンタン	8
冷凍小松菜	7.15
がらスープ	3
食塩	0.2
うすくちしょうゆ	1.2
こしょう	0.01
サラダ油	0.3

献立名	
[ご飯]	
根菜カレー	
海藻サラダ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[根菜カレー]	
豚モモ肉	25
玉葱	26
ソテーオニオン	22
にんじん	12.5
れんこん	12
ごぼう	6
さつまいも	25
にんにく	0.2
しょうが	0.3
ホールトマト	6
食塩	0.1
こしょう	0.02
カレールーフレーク	11
赤ワイン	1
ウスターソース	0.75
こいくちしょうゆ	0.6
サラダ油	0.3
[海藻サラダ]	
もやし	15
キャベツ	16.66
海藻ミックス	1
冷凍コーン	5
冷凍枝豆	6
マグロ油漬け	5
食塩	0.1
青じそドレッシング	3.2

12月19日

献立名	
ご飯	
和風ハンバーグ	
ごまサラダ	
わかめのすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[和風ハンバーグ]	
牛ひき肉	10.42
豚ひき肉	35
ソテーオニオン	20
まめプラス	5.85
パン粉	2.5
食塩	0.15
こいくちしょうゆ	2
みりん	0.65
三温糖	0.7
かたくり粉	0.2
[ごまサラダ]	
冷凍ほうれん草	16.67
もやし	15
にんじん	5.36
ロースハム	3
キャベツ	16.66
香味玉ねぎドレッシング	4
いりごま	0.55
食塩	0.1
[わかめのすまし汁]	
冷凍豆腐	15.63
カットわかめ	0.77
干し椎茸	0.8
冷凍かまぼこ	5
玉葱	12
だし昆布	1
削りぶし	1
食塩	0.1
うすくちしょうゆ	1.2
酒	0.5

12月20日

献立名	
ご飯	
メンチカツ	
高野豆腐の煮物	
かぼちゃのみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[メンチカツ]	
メンチカツ	1個
揚げ油	5
[高野豆腐の煮物]	
凍り豆腐	3.68
くきわかめ	4.07
冷凍ごぼう	7.14
にんじん	5.36
冷凍さつま揚げ	5
こんにゃく	8
冷凍いんげん	3.13
酒	0.5
三温糖	0.9
こいくちしょうゆ	2
みりん	0.5
サラダ油	0.3
[かぼちゃのみそ汁]	
かぼちゃ	25
玉葱	12
冷凍えのき	5
冷凍油揚げ	4.69
ネギ	2.78
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

12月21日

献立名	
小コッペパン	
クリームスパゲッティ	
野菜サラダ	
チョコムース	
食品名	1人分量
[小コッペパン]	
[クリームスパゲッティ]	
スパゲッティ	28
ベーコン	8
にんにく	0.2
玉葱	24
ソテーオニオン	10
冷凍しめじ	3
エリンギ	6
にんじん	9
冷凍ほうれん草	12
冷凍コーン	6
食塩	0.35
こしょう	0.01
うすくちしょうゆ	0.6
昆布茶	0.15
牛乳	22
生クリーム	2
粉チーズ	1
白ワイン	1
サラダ油	0.3
[野菜サラダ]	
キャベツ	16.66
ブロッコリー	14
赤パプリカ	4.55
もやし	15
マグロ油漬け	5
冷凍枝豆	6
イタリアンドレッシング	4.5
食塩	0.1
[チョコムース]	
チョコムース(卵・乳なし)	1個

12月11日

献立名	
コッペパン	
ブロッコリーのシチュー	
ビーンズサラダ	
食品名	1人分量
[コッペパン]	
[ブロッコリーのシチュー]	
鶏モモ肉	30
じゃがいも	40
玉葱	22
ソテーオニオン	12
にんじん	12.5
ブロッコリー	14
バター	4
薄力粉	4
牛乳	34
粉チーズ	1.07
白ワイン	1
がらスープ	4
食塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[ビーンズサラダ]	
マグロ油漬け	5
キャベツ	20
きゅうり	8
冷凍コーン	8
ミックスビーンズ	16
和風デリシャスドレッシング	4.2
食塩	0.1

12月12日

献立名	
ご飯	
いわしの生姜煮	
茎わかめの炒め煮	
白菜のみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[いわしの生姜煮]	
いわしの生姜煮	1切
[茎わかめの炒め煮]	
くきわかめ	10
にんじん	7
豚モモ肉	3
こんにゃく	12.5
冷凍ごぼう	8
冷凍いんげん	3.13
こいくちしょうゆ	2
うすくちしょうゆ	0.3
酒	0.6
みりん	0.4
三温糖	0.6
すりごま	0.55
ごま油	0.3
[白菜のみそ汁]	
はくさい	24
冷凍えのき	5
玉葱	12
冷凍油揚げ	4.69
ネギ	2.78
削りぶし	1
煮干し	1
みそ	8

12月13日

献立名	
ご飯	
ユーリンチー	
ナムル	
わかめスープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ユーリンチー]	
鶏モモ肉 50g	1ヶ
食塩	0.1
酒	1
かたくり粉	6
揚げ油	3
根深ねぎ	3
にんにく	0.2
しょうが	0.2
こいくちしょうゆ	2.25
酢	2.25
三温糖	1.5
酒	0.5
ごま油	0.8
[ナムル]	
もやし	16
キャベツ	18
オーシャンキング	5
冷凍ほうれん草	16
韓国ナムルドレッシング	4
すりごま	0.55
食塩	0.1
[わかめスープ]	
カットわかめ	0.77
玉葱	12
たけのこ水煮	7.9
冷凍豆腐	20
きくらげ	0.6
がらスープ	3
食塩	0.1
こしょう	0.01
うすくちしょうゆ	1.2
こいくちしょうゆ	0.3
白ワイン	1
サラダ油	0.3

12月19日

12月20日

12月21日

献立名	
小コッペパン	
クリームスパゲッティ	
野菜サラダ	
チョコムース	
食品名	1人分量
[小コッペパン]	
[クリームスパゲッティ]	
スパゲッティ	28
ベーコン	8
にんにく	0.2
玉葱	24
ソテーオニオン	10
冷凍しめじ	3
エリンギ	6
にんじん	9
冷凍ほうれん草	12
冷凍コーン	6
食塩	0.35
こしょう	0.01
うすくちしょうゆ	0.6
昆布茶	0.15
牛乳	22
生クリーム	2
粉チーズ	1
白ワイン	1
サラダ油	0.3
[野菜サラダ]	
キャベツ	16.66
ブロッコリー	14
赤パプリカ	4.55
もやし	15
マグロ油漬け	5
冷凍枝豆	6
イタリアンドレッシング	4.5
食塩	0.1
[チョコムース]	
チョコムース(卵・乳なし)	1個

献立名	
ご飯	
和風ハンバーグ	
ごまサラダ	
わかめのすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[和風ハンバーグ]	
牛ひき肉	10.42
豚ひき肉	35
ソテーオニオン	20
まめプラス	5.85
パン粉	2.5
食塩	0.15
こいくちしょうゆ	2
みりん	0.65
三温糖	0.7
かたくり粉	0.2
[ごまサラダ]	
冷凍ほうれん草	16.67
もやし	15
にんじん	5.36
ロースハム	3
キャベツ	16.66
香味玉ねぎドレッシング	4
いりごま	0.55
食塩	0.1
[わかめのすまし汁]	
冷凍豆腐	15.63
カットわかめ	0.77
干し椎茸	0.8
冷凍かまぼこ	5
玉葱	12
だし昆布	1
削りぶし	1
食塩	0.1
うすくちしょうゆ	1.2
酒	0.5

献立名	
ご飯	
メンチカツ	
高野豆腐の煮物	
かぼちゃのみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[メンチカツ]	
メンチカツ	1個
揚げ油	5
[高野豆腐の煮物]	
凍り豆腐	3.68
くきわかめ	4.07
冷凍ごぼう	7.14
にんじん	5.36
冷凍さつま揚げ	5
こんにやく	8
冷凍いんげん	3.13
酒	0.5
三温糖	0.9
こいくちしょうゆ	2
みりん	0.5
サラダ油	0.3
[かぼちゃのみそ汁]	
かぼちゃ	25
玉葱	12
冷凍えのき	5
冷凍油揚げ	4.69
ネギ	2.78
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8