

12月の献立

美味しいお食事をあなたにお届け。

2019年
12/1(日)~12/7(土)



ミニ知識

今日から
使える!

12月の花【ポインセチア】

ポインセチアは、メキシコなどの中南米が原産地で日本に伝わったのは明治時代です。クリスマスシーズンによく見かける赤色が特徴の花ですが、花のように見える赤色の部分は苞(ほう)というつぼみを包んでいた葉っぱが変化したもので、花は苞(ほう)の中央に集まっている緑色の部分です。花言葉は「祝福する」「聖夜」「幸運を祈る」などがあります。

1
(日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1749kcal
タンパク質	61.5g
脂質	46.5g
炭水化物	261.4g
塩分	7.8g

朝食 高野豆腐の炊き合わせ
練り物と椎茸の煮物/汁物/ご飯/牛乳

昼食 かに刈-ムロツ/スパミートソース
わらの青じそ風味和え/汁物/ご飯

夕食 カレイの味噌煮/肉じゃが
焼き豚の酢の物/汁物/ご飯



昼食



夕食

2
(月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1601kcal
タンパク質	61.1g
脂質	40.2g
炭水化物	239.6g
塩分	7.7g

朝食 豚の生姜炒め/ぜんまいと麩の煮物
汁物/ご飯/牛乳

昼食 おでん/盛合せ(おでん)
小松菜の磯部和え/汁物/ご飯

夕食 ホキの塩焼き/茄子の甘酢あんかけ
法蓮草のザーサイ和え/汁物/ご飯



昼食



夕食

3
(火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1790kcal
タンパク質	60.5g
脂質	53.7g
炭水化物	254.2g
塩分	7.8g

朝食 揚げ豆腐/大根と蓮根の煮物
汁物/ご飯/牛乳

昼食 牛カルビ/かぼちゃと枝豆の煮付け
和風のなめこおろし/汁物/ご飯

夕食 鶏肉の治部煮/信田巻の盛り合わせ
ふきの煮物/汁物/ご飯



昼食



夕食

4
(水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1713kcal
タンパク質	62.6g
脂質	42.9g
炭水化物	261.0g
塩分	6.7g

朝食 プレーンオムレツ
ミートボールプレート/汁物/ご飯/牛乳

昼食 天ぷら/筍とあさりの煮物
アロマの和風和え/汁物/ご飯

夕食 豚肉のごま焼き/じゃが芋そぼろ
切干大根の酢の物/汁物/ご飯



昼食



夕食

5
(木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1554kcal
タンパク質	54.9g
脂質	41.8g
炭水化物	233.8g
塩分	6.7g

朝食 厚焼玉子/蓮根のひじき煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食 ハヤシライス/ほうれん草とコーンのソテー
カリフラワーと鶏のごまサラダ

夕食 さんまの生姜煮/白菜とえびの煮物
わらのおろしあえ/汁物/ご飯



昼食



夕食

6
(金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1565kcal
タンパク質	63.8g
脂質	29.5g
炭水化物	251.4g
塩分	9.8g

朝食 ごぼう天/里芋と鶏肉の照り煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食 とんこつラーメン/春巻
フルーツ杏仁/ご飯

夕食 赤魚の粕漬/大根のかにあんかけ
青梗菜の生姜和え/汁物/ご飯



昼食



夕食

7
(土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1608kcal
タンパク質	61.4g
脂質	43.0g
炭水化物	236.2g
塩分	7.8g

朝食 豚じゃが/つみれの和風あんかけ
汁物/ご飯/牛乳

昼食 かつお/パセリ/焼き厚揚げと春雨の煮物
菜の花のごま和え/汁物/ご飯

夕食 ハンバーグ/オニオン/法蓮草のきのこ
ツナマヨサラダ/汁物/ご飯



昼食



夕食

12月の献立

美味しいお食事をあなたにお届け。

2019年
12/8(日)～12/15(日)



8
(日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1605kcal
タンパク質	57.5g
脂質	40.8g
炭水化物	244.9g
塩分	7.9g

朝食

さば煮付け/豆乳がんもの煮物
汁物/ご飯/牛乳

昼食

豚肉の練り味噌かけ/大根の炒め煮
もろへの和風汁物/汁物/ご飯

夕食

蟹玉甘酢あんかけ/里芋と昆布巻の含め煮
オクラの中華和え/汁物/ご飯



昼食



夕食

12
(木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1742kcal
タンパク質	62.7g
脂質	48.5g
炭水化物	251.9g
塩分	7.3g

朝食

五目だし巻き/蓮根豆そぼろ
汁物/ご飯/牛乳

昼食

牛肉と麩の煮物/大根の柚子味噌かけ
もろへの和え物/汁物/ご飯

夕食

鶏肉の黒酢あんかけ/茄子の揚げ浸し
ルマコーニサラダ/汁物/ご飯



昼食



夕食

9
(月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1673kcal
タンパク質	55.7g
脂質	45.9g
炭水化物	253.9g
塩分	7.7g

朝食

いなりと人参の煮物
高野の卵とじ/汁物/ご飯/牛乳

昼食

メンチカツ/野菜のチキンプ炒め
カリフラワーのタルタル/汁物/ご飯

夕食

鮭のムニエル/茄子のそぼろかけ
ブロッコリーのピーチ和え/汁物/ご飯



昼食



夕食

13
(金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1698kcal
タンパク質	57.4g
脂質	53.5g
炭水化物	237.8g
塩分	7.5g

朝食

高野豆腐の炊き合わせ
田舎煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食

豚角煮/野菜の塩ダレ炒め
菜の花の中華風和え/汁物/ご飯

夕食

たら青紫蘇香味焼き/ジャーマンポテト
カリフラワーオーロロス/汁物/ご飯



昼食



夕食

10
(火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1720kcal
タンパク質	61.0g
脂質	51.1g
炭水化物	245.9g
塩分	8.0g

朝食

アジのみりん焼き
若竹煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食

親子煮/椎茸と大豆のうま煮
酢ごぼう/汁物/ご飯

夕食

牛肉のソテー/高菜ビーフン
小松菜と竹輪の和え物/汁物/ご飯



昼食



夕食

14
(土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1607kcal
タンパク質	55.3g
脂質	44.1g
炭水化物	239.4g
塩分	7.9g

朝食

ミニデミハンバーグ
洋風切干大根煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食

さばの生姜煮/塩じゃこの卵とじ
ブロッコリー韓国風和え/汁物/ご飯

夕食

きのこあんかけ豆腐/かぼちゃと信田の煮物
わかうと蒸し鶏のサラダ/汁物/ご飯



昼食



夕食

11
(水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1623kcal
タンパク質	56.0g
脂質	43.1g
炭水化物	244.1g
塩分	7.2g

朝食

ほうれん草味噌/ウインナープレート
汁物/ご飯/牛乳

昼食

メヌケの味噌煮/ふるさと煮
ひじきの白和え/汁物/ご飯

夕食

ビーフカレー/ミニとんかつ
白菜の青じそ風味和え



昼食



夕食

15
(日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1645kcal
タンパク質	57.7g
脂質	50.5g
炭水化物	235.7g
塩分	7.0g

朝食

いわしの香梅煮/干瓢と椎茸の佃煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食

豚肉のメンチ焼/ほうれん草と辛炒め
インゲンと和風サラダ/汁物/ご飯

夕食

焼そば/しゅうまい
大根の搾菜和え/汁物/ご飯



昼食



夕食

16
(月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1672kcal
タンパク質	61.7g
脂質	45.2g
炭水化物	244.1g
塩分	7.5g

朝食 豆乳しんじょの煮物
じゃが芋のほくほく煮/汁物/ご飯/牛乳昼食 串なし焼き鳥/小松菜の煮浸し
刻み昆布の酢の物/汁物/ご飯夕食 さんまの塩焼き/ふきのおかか煮
白菜としめじのお浸し/汁物/ご飯

昼食



夕食

20
(金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1645kcal
タンパク質	64.1g
脂質	46.5g
炭水化物	231.7g
塩分	7.0g

朝食 さば塩焼き/金平ごぼう
汁物/ご飯/牛乳昼食 若鶏のさっぱり煮/切り干しの野菜あんかけ
小松菜のお浸し/汁物/ご飯夕食 寄せ鍋/餃子
アロココリ-の搾菜和え/ご飯

昼食



夕食

17
(火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1709kcal
タンパク質	55.4g
脂質	38.7g
炭水化物	277.1g
塩分	7.6g

朝食 いなり炊合せ/蓮根炒り煮
汁物/ご飯/牛乳昼食 アジのあんかけ/里芋の煮付け
菜の花の酢味噌和え/汁物/ご飯夕食 オムライス/フリカ-の照り焼きソース
紅茶みかんゼリー/汁物

昼食



夕食

21
(土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1620kcal
タンパク質	62.0g
脂質	39.9g
炭水化物	244.3g
塩分	7.9g

朝食 紅生姜天の炊き合わせ
かにだし巻き/汁物/ご飯/牛乳昼食 さわらの煮付け/茄子のみぞれあんかけ
菜の花の菜種和え/汁物/ご飯夕食 鶏天梅ソース/法蓮草の煮付け
めかぶのポン酢和え/汁物/ご飯

昼食



夕食

18
(水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1688kcal
タンパク質	61.8g
脂質	44.8g
炭水化物	250.8g
塩分	8.0g

朝食 玉子ロール/ハムステーキプレート
汁物/ご飯/牛乳昼食 若鶏の粕煮/春雨としらすのさっぱり煮
高野の煮付け/汁物/ご飯夕食 ハバ-グ-グリ-ムス/キャベツとベーコンのソテー
かぼちゃレーズンサラダ/汁物/ご飯

昼食



夕食

22
(日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1717kcal
タンパク質	60.2g
脂質	48.3g
炭水化物	251.1g
塩分	7.8g

朝食 かぼちゃのいとこ煮
ひじきと高野の煮物/汁物/ご飯/牛乳昼食 豚肉の味噌炒め/大根の洋風煮物
わらのジャ-が-ネラダ/汁物/ご飯夕食 揚げ豆腐甘辛そぼろ/キャベツと麩の卵とじ
白菜の中華風和え/汁物/ご飯

昼食



夕食

19
(木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1567kcal
タンパク質	61.8g
脂質	40.2g
炭水化物	231.9g
塩分	7.3g

朝食 鶏だんご煮/厚揚げの卵とじ
汁物/ご飯/牛乳昼食 豚肉と大根の煮物/ほうれん草でぼろかけ
白菜の生姜和え/汁物/ご飯夕食 鮭のきのこソースかけ/焼き豆腐のもろみ味噌
ハムサウザンサラダ/汁物/ご飯

昼食



夕食

23
(月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1643kcal
タンパク質	59.4g
脂質	39.1g
炭水化物	255.6g
塩分	7.3g

朝食 肉詰いなの煮物
竹の子とふきの煮物/汁物/ご飯/牛乳昼食 牛肉コロッケ/卵の花炒り
青梗菜の梅和え/汁物/ご飯夕食 メスケの味噌マヨ焼/豚肉とごぼうの甘辛煮
蒸し鶏の和え物/汁物/ご飯

昼食



夕食

24
(火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1599kcal
タンパク質	56.9g
脂質	48.7g
炭水化物	224.7g
塩分	6.6g

朝食 ロールキャベツ/里芋ソテー
汁物/ご飯/牛乳昼食 ビーフシチュー/エビフライ
りんごのコンポート/ご飯夕食 照り焼きチキン/彩りペンネ
ほうれん草サラダ/汁物/ご飯

昼食



夕食

25
(水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1595kcal
タンパク質	65.1g
脂質	39.0g
炭水化物	238.6g
塩分	10.4g

朝食 ツナオムレツ/ミートボールプレート
汁物/ご飯/牛乳昼食 牛肉のこ炒め/蓮根と人参のごま炒め
ももやのサマヨ和え/汁物/ご飯夕食 塩ラーメン/フリッターの甘酢あん
大根中華サラダ/ご飯

昼食



夕食

26
(木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1691kcal
タンパク質	65.2g
脂質	47.5g
炭水化物	240.6g
塩分	8.0g

朝食 さんまの蒲焼/切干大根煮
汁物/ご飯/牛乳昼食 若鶏の葱ソースがらめ/里芋のかにあんかけ
白菜のお浸し/汁物/ご飯夕食 豚肉の塩ダレ炒め/キャベツと竹輪の煮浸し
菜の花の和風和え/汁物/ご飯

昼食



夕食

27
(金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1607kcal
タンパク質	57.4g
脂質	38.9g
炭水化物	247.5g
塩分	7.9g

朝食 葱だし巻き/筑前煮
汁物/ご飯/牛乳昼食 赤魚の煮付け/かぼちゃの煮物
わらしめじの和え物/汁物/ご飯夕食 豆腐の野菜あんかけ/えび団子の炊き合わせ
ブロッコリー・ハムサラダ/汁物/ご飯

昼食



夕食

28
(土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1735kcal
タンパク質	57.1g
脂質	56.6g
炭水化物	238.5g
塩分	8.0g

朝食 彩り豆腐と筍の煮物
肉じゃが/汁物/ご飯/牛乳昼食 焼売/麻婆豆腐
いんげんの中華和え/汁物/ご飯夕食 さばの味噌煮/冬瓜の含め煮
山菜の和え物山椒風味/汁物/ご飯

昼食



夕食

29
(日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1673kcal
タンパク質	56.6g
脂質	48.6g
炭水化物	243.8g
塩分	7.7g

朝食 練り物と舞茸の煮物
千草焼き/汁物/ご飯/牛乳昼食 ポークカレー/茄子のおろし/酢
カリフラワーのミモザサラダ夕食 鶏肉のあんかけ/里芋と竹輪の煮物
キャベツの土佐和え/汁物/ご飯

昼食



夕食

30
(月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1728kcal
タンパク質	62.6g
脂質	43.3g
炭水化物	262.3g
塩分	7.5g

朝食 がんもどきと椎茸の煮物
れんこん金平/汁物/ご飯/牛乳昼食 メバルの煮付け/山芋の短冊揚げ
わらと梅干し和え/汁物/ご飯夕食 鶏肉の照焼きソース/かぼちゃのこつ煮
ももやの青じそ和え/汁物/ご飯

昼食



夕食

31
(火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1509kcal
タンパク質	60.5g
脂質	30.4g
炭水化物	241.7g
塩分	8.5g

朝食 大根のそぼろかけ
厚揚げの煮付け/汁物/ご飯/牛乳昼食 たら韓国風照り煮/里芋と豚肉の味噌煮
青梗菜と揚げの和え物/汁物/ご飯夕食 年越しそばセット/ふきの炊き合わせ
小松菜の辛子味噌和え

昼食



夕食