

エ：エネルギー，タ：タンパク質，脂：脂質

日付	献立(アレルゲン)	栄養価
12月1日 (月曜日)	親子丼(小麦・大豆・卵・乳・鶏) 春雨サラダ(小麦・大豆) お茶	小麦, 大豆, 卵, 鶏肉, 乳 エ: 714kcal タ: 26.0g 脂: 15.2g
12月2日 (火曜日)	ご飯 サバの味噌煮(小麦・大豆) イカと枝豆の中華炒め(小麦・大豆・鶏) ミニお好み焼き(小麦・大豆・卵・鶏) プロセスチーズ(乳) ふりかけ(小麦・大豆) 中華かき玉スープ(小麦・大豆・卵)	小麦, 大豆, 卵, 鶏肉, 乳 エ: 734kcal タ: 29.4g 脂: 16.5g
12月3日 (水曜日)	ご飯 鶏唐揚げ(小麦・大豆・卵・鶏) シーザーサラダ(大豆・卵・乳・鶏) ブロッコリーのマヨネーズ和え(小麦・大豆・卵) クルトン(小麦・大豆) コンソメスープ(小麦・大豆)	小麦, 大豆, 卵, 鶏肉, 乳 エ: 949kcal タ: 29.9g 脂: 34.1g
12月4日 (木曜日)	ご飯 焼肉(小麦・大豆) 野菜コロッケ(小麦・大豆) エビフライ(小麦・大豆・卵・エビ) 棒々鶏風サラダ(小麦・大豆・卵・鶏) 漬物 フルーツ杏仁(大豆・乳) にらのスープ(小麦・大豆)	小麦, 大豆, 卵, 鶏肉, 乳, エビ エ: 867kcal タ: 29.1g 脂: 19.2g
12月5日 (金曜日)	ご飯 照り焼きハンバーグ(小麦・大豆・卵・乳・鶏) 野菜のバターソテー(小麦・大豆・乳・鶏) ペペロンチーノ(小麦) フライドポテト 甘酢生姜和え 大根の味噌汁(大豆・乳)	小麦, 大豆, 卵, 鶏肉, 乳 エ: 920kcal タ: 31.0g 脂: 27.1g
12月6日 (土曜日)	お休み	
12月7日 (日曜日)	お休み	
12月8日 (月曜日)	チキンカレー(小麦・大豆・乳・鶏) 福神漬け(小麦・大豆) ゴボウの胡麻ドレッシング和え(小麦・大豆・卵) アセロラジュース	小麦, 大豆, 卵, 鶏肉, 乳 エ: 793kcal タ: 23.4g 脂: 22.1g

日付	献立(アレルゲン)	栄養価
12月9日 (火曜日)	ご飯 豚肉のオイスターソース炒め(小麦・大豆) ミニ三角春巻(小麦・大豆・鶏) チヂミ(小麦・大豆・卵) ふりかけ(小麦・大豆) わらび餅(大豆) マカロニと玉葱のコンソメスープ(小麦・大豆・乳・鶏)	小麦, 大豆, 卵, 鶏肉, 乳 エ: 774kcal タ: 25.2g 脂: 16.9g
12月10日 (水曜日)	わかめごはん 鶏唐揚げ(小麦・大豆・卵・鶏) かぼちゃのサラダ(卵) 野菜の昆布和え(小麦・大豆) 漬物(大豆) きのこの味噌汁(小麦・大豆・乳)	小麦, 大豆, 卵, 鶏肉, 乳 エ: 873kcal タ: 28.7g 脂: 26.7g
12月11日 (木曜日)	コッペパン(小麦・乳) のり玉ごはん(小麦・大豆・卵・乳) ミニフライ(小麦・大豆・卵・乳) キャベツのソテー(小麦・大豆・乳・鶏) フランクフルト(大豆・乳) ケチャップマスタード(大豆) シチュー(小麦・大豆・乳・鶏)	小麦, 大豆, 卵, 鶏肉, 乳 エ: 913kcal タ: 26.9g 脂: 29.3g
12月12日 (金曜日)	ご飯 チキンソテー(大豆・鶏) 野菜のトマト炒め(小麦・大豆・乳・鶏) 豆腐と玉子のしんじょ(小麦・大豆・卵) さつまいもの胡麻和え(小麦・大豆) ホワイトサラダ(小麦・大豆・卵) わかめの味噌汁(大豆・乳)	小麦, 大豆, 卵, 鶏肉, 乳 エ: 940kcal タ: 35.1g 脂: 31.1g
12月13日 (土曜日)	お休み	
12月14日 (日曜日)	お休み	
12月15日 (月曜日)	中華丼(小麦・大豆) もやし中華サラダ(小麦・大豆・鶏) りんごジュース	小麦, 大豆, 鶏 肉 エ: 766kcal タ: 21.5g 脂: 10.3g
12月16日 (火曜日)	お休み	
12月17日 (水曜日)	ご飯 ハンバーグきのこソース(小麦・大豆・乳・鶏) ナポリタン(小麦・大豆・鶏) 野菜のピーナッツ和え(小麦・大豆・落花生) 漬物(小麦・大豆) ブチシュー(小麦・大豆・卵・乳) いものこ汁(小麦・大豆・乳・鶏)	小麦, 大豆, 卵, 鶏肉, 乳, 落花生 エ: 930kcal タ: 31.9g 脂: 24.9g

日付	献立(アレルゲン)	栄養価
12月18日 (木曜日)	ご飯 たらの香草焼き 野菜の中華炒め(小麦・大豆) グリーンサラダ(小麦・大豆・卵) 焼きそば(小麦・大豆) ゴマ団子(大豆) ワンタンスープ(小麦・大豆・鶏)	小麦, 大豆, 卵, 鶏肉 エ: 794kcal タ: 27.8g 脂: 14.1g
12月19日 (金曜日)	あんかけうどん(小麦・大豆・乳・鶏) ふりかけごはん(小麦・大豆・乳) 甘エビかき揚げ(小麦・大豆・エビ) れんこんのはさみ揚げ(小麦・大豆・卵・鶏) わかめサラダ(小麦・大豆・鶏) 大学芋(小麦・大豆)	小麦, 大豆, 卵, 鶏肉, 乳, エビ エ: 941kcal タ: 29.2g 脂: 21.9g
12月20日 (土曜日)	お休み	
12月21日 (日曜日)	お休み	
12月22日 (月曜日)	ハヤシライス(小麦・大豆・乳・鶏) サンタさんのケーキ(小麦・大豆・卵・乳) オレンジジュース	小麦, 大豆, 卵, 鶏肉, 乳 エ: 935kcal タ: 22.3g 脂: 23.9g
12月23日 (火曜日)	お休み	
12月24日 (水曜日)	お休み	
12月25日 (木曜日)	お休み	
12月26日 (金曜日)	お休み	
12月27日 (土曜日)	お休み	
12月28日 (日曜日)	お休み	
12月29日 (月曜日)	お休み	
12月30日 (火曜日)	お休み	
12月31日 (水曜日)	お休み	

※茨城県産米を使用しております。  
※牛肉はオーギービーフを使用しております。  
※都合により献立の一部を変更する場合があります。ご了承下さい。