



12月献立表(1)



2022年
美里学園

施設長	副施設長	栄養士

日にち	朝	昼	おやつ	夕	栄養成分	
1	木	食パン コーンスープ なすのポロネーゼ風ソテー ジャーマンポテト (759Kcal)	ごはん、すまし汁 銀だらの西京焼き 里芋のそぼろあんかけ フルーツ(オレンジ) (636Kcal)	玄米茶 ワッフル  (88Kcal)	ごはん、コンソメスープ スパニッシュオムレツ風 ぜんまい煮 白菜のゆず和え (689Kcal)	I初値 = 2,172 kcal 蛋白質 = 72.6 g 脂質 = 63.8 g 炭水化物 = 335.1 g 加ゆみ = 512 mg 塩分 = 8.8 g
2	金	ごはん、みそ汁 納豆 はんぺんソテー ブロッコリーのツナマヨ和え (659Kcal)	魯肉飯/ルーファツ (台湾風肉のせごはん) わかめスープ 海老と春雨の中華サラダ 杏仁豆腐 (981Kcal)	緑茶 たいやき  (77Kcal)	ごはん、みそ汁 あじの照り焼き 揚げ出し豆腐 菜の花ときのこのバターソテー (634Kcal)	I初値 = 2,348 kcal 蛋白質 = 89.3 g 脂質 = 77.1 g 炭水化物 = 336.2 g 加ゆみ = 568 mg 塩分 = 8.2 g
3	土	ごはん、みそ汁 さつま揚げの煮物 おぐらのなめ苺和え しば漬け (491Kcal)	ごはん、すまし汁 さばのみそ煮 さつまいもの煮物 ナムル  (690Kcal)	★喫茶★  (0Kcal)	麻婆丼 中華スープ 海老しゅうまい 野菜のわさびマヨ和え (845Kcal)	I初値 = 2,026 kcal 蛋白質 = 70.6 g 脂質 = 54.4 g 炭水化物 = 324.4 g 加ゆみ = 419 mg 塩分 = 9.0 g
4	日	バターロール ホットミルク チキンオムレツ コーンサラダ (597Kcal)	ごはん、中華スープ 肉団子の甘酢炒め チャプチェ 青梗菜のしらす和え (766Kcal)	チョコパイ  (156Kcal)	ごはん、みそ汁 さわらの幽庵焼き かぼちゃのいとこ煮 しめじきゃらぶき (673Kcal)	I初値 = 2,192 kcal 蛋白質 = 76.1 g 脂質 = 66.4 g 炭水化物 = 331.6 g 加ゆみ = 472 mg 塩分 = 9.0 g

※仕入れの都合上、メニューが変更になる場合があります。ご了承下さい。



12月献立表(2)



2022年
美里学園

施設長	副施設長	栄養士

日にち	朝	昼	おやつ	夕	栄養成分
5月	ごはん、みそ汁 がんもと冬瓜の煮物 小松菜のわさび和え ふりかけ (490Kcal)	ごはん、みそ汁 あじフライ さつま揚げの煮物 ごぼうサラダ  (759Kcal)	ココア さっぽろポテト (116Kcal)	ごはん、コンソメスープ 鶏肉のクリーム煮 マカロニサラダ キウイフルーツ (781Kcal)	I補給 = 2,146 kcal 蛋白質 = 70.7 g 脂質 = 55.7 g 炭水化物 = 350.9 g 加ゆム = 626 mg 塩分 = 8.6 g
6火	ごはん、みそ汁 ポイルウインナー 炒り豆腐 もやしのポン酢和え (642Kcal)	◆学園祭慰労会メニュー◆ 生寿司 貝だくさん汁 鶏肉の唐揚げ 茶碗蒸し、チョコレート  (956Kcal)	ミルクティー パウンドケーキ (204Kcal)	ごはん、みそ汁 カジキの生姜焼き 小松菜とベーコンのソテー 南瓜の甘煮 (616Kcal)	I補給 = 2,418 kcal 蛋白質 = 85.0 g 脂質 = 76.3 g 炭水化物 = 243.9 g 加ゆム = 548 mg 塩分 = 8.3 g
7水	ごはん、みそ汁 肉詰め稲荷の煮物 白菜のわさび和え のり佃煮 (518Kcal)	たまごサンド ビーフシチュー 野菜サラダ ヨーグルトババロア (812Kcal)	牛乳 キャラメルコーン (155Kcal)	ごはん、コンソメスープ モロの煮付け さつまいもとりんごの煮物 オニオンサラダ (626Kcal)	I補給 = 2,111 kcal 蛋白質 = 85.2 g 脂質 = 54.9 g 炭水化物 = 330.2 g 加ゆム = 864 mg 塩分 = 9.3 g
8木	食パン ホットミルク ウインナー入り野菜ソテー かにかまサラダ (680Kcal)	麦ごはん、みそ汁 さばのカレー風味焼き もやしのチャンプルー じゃがいもの塩バター煮 (709Kcal)	コーヒー クレープ  (112Kcal)	ごはん、コンソメスープ ミートローフ 舞茸と青菜のお浸し グリーンサラダ (695Kcal)	I補給 = 2,196 kcal 蛋白質 = 83.6 g 脂質 = 76.4 g 炭水化物 = 310.5 g 加ゆム = 500 mg 塩分 = 8.8 g
9金	ごはん、みそ汁 納豆 ミートボール 根菜の煮物 (668Kcal)	ごはん、みそ汁 豚肉の南部焼き 切干大根の炒め煮 マヨネーズ和え (730Kcal)	緑茶 どらやき  (111Kcal)	ごはん、みそ汁 さわらのバターしょうゆ焼き ひじきの煮物 ほうれん草のおかか和え (631Kcal)	I補給 = 2,140 kcal 蛋白質 = 85.0 g 脂質 = 49.7 g 炭水化物 = 345.9 g 加ゆム = 546 mg 塩分 = 9.3 g
10土	ごはん、みそ汁 つみれとかぶの煮物 小松菜のいそ和え ふりかけ (489Kcal)	ごはん、みそ汁 鮭のタルタル焼き 筑前煮 菜の花ときのこの胡麻和え (787Kcal)	★喫茶★  (0Kcal)	ごはん、すまし汁 鶏肉のガーリック焼き 南瓜の金時煮 もやしときゅうりのナムル (692Kcal)	I補給 = 1,968 kcal 蛋白質 = 73.9 g 脂質 = 47.2 g 炭水化物 = 322.8 g 加ゆム = 541 mg 塩分 = 7.2 g
11日	バターロール ポタージュスープ ミートマカロニ 大根サラダ (642Kcal)	ごはん、みそ汁、みそ汁 チキンのキムチチーズ焼き かぼちゃのそぼろ煮 かぶのゆず和え (713Kcal)	シュークリーム  (63Kcal)	ごはん、みそ汁 カレーのみりん漬け焼き かぶと油揚げの含め煮 いんげんの梅和え (618Kcal)	I補給 = 2,036 kcal 蛋白質 = 79.5 g 脂質 = 53.6 g 炭水化物 = 315.1 g 加ゆム = 446 mg 塩分 = 10.2 g

※仕入れの都合上、メニューが変更になる場合があります。ご了承下さい。



12月献立表(3)



2022年
美里学園

施設長	副施設長	栄養士

日にち	朝	昼	おやつ	夕	栄養成分
12月	ごはん、みそ汁 高野豆腐ときのこの卵としもやしのナムル 千切りたくあん (512Kcal)	◆誕生会メニュー◆ クリームツナパスタ 野菜スープ イタリアンサラダ ミニケーキ (791Kcal)	紅茶 さやえんどうスナック (80Kcal)	ごはん、コンソメスープ ポークチャップ キャベツとベーコンのソテー フルーツ (パイン缶) (715Kcal)	IUP - = 2,098 kcal 蛋白質 = 73.8 g 脂質 = 61.6 g 炭水化物 = 324.2 g 加鈣 = 451 mg 塩分 = 8.4 g
13火	ごはん、みそ汁 温泉卵 冬瓜と豚肉の煮物 わかめ佃煮 (650Kcal)	ごはん、コンソメスープ 豚肉のガーリック焼き 大根の含め煮 ひじきサラダ (684Kcal)	コーヒー まんじゅう (123Kcal)	麦ごはん、みそ汁 白身魚の照り焼き 竹輪とかぶの煮物 青菜のじゃこ炒め (602Kcal)	IUP - = 1,959 kcal 蛋白質 = 74.0 g 脂質 = 51.0 g 炭水化物 = 310.0 g 加鈣 = 384 mg 塩分 = 8.0 g
14水	食パン コンソメスープ ポークビーンズ フレンチサラダ (565Kcal)	ごはん、みそ汁 さわらの粕漬け焼き 肉じゃが きゅうりともやしの和え物 (708Kcal)	牛乳 みそぱん (198Kcal)	ごはん、みそ汁 豚肉のオニオンソースかけ チャプチェ オクラのポン酢和え (782Kcal)	IUP - = 2,253 kcal 蛋白質 = 90.3 g 脂質 = 60.9 g 炭水化物 = 339.1 g 加鈣 = 710 mg 塩分 = 8.7 g
15木	ごはん、みそ汁 厚揚げのねぎあんかけ ほうれん草のごま和え ふりかけ (533Kcal)	肉そば はんぺんチーズフライ パインヨーグルト (824Kcal)	緑茶 ドーナツ (174Kcal)	ごはん、みそ汁 ホキのムニエル 春雨サラダ 長芋きゅうり (637Kcal)	IUP - = 2,168 kcal 蛋白質 = 78.1 g 脂質 = 65.8 g 炭水化物 = 322.2 g 加鈣 = 602 mg 塩分 = 8.6 g
16金	ごはん、みそ汁 納豆 はんぺんソテー 里芋のおかか和え (606Kcal)	バターチキンカレー コンソメスープ コーンサラダ コーヒーゼリー (788Kcal)	ミルクティー カステラ (212Kcal)	ごはん、みそ汁 あじのみそ焼き 根菜の田舎煮 なすのピリ辛炒め (659Kcal)	IUP - = 2,265 kcal 蛋白質 = 81.4 g 脂質 = 53.7 g 炭水化物 = 372.1 g 加鈣 = 528 mg 塩分 = 9.5 g
17土	ごはん、みそ汁 絹さやの卵とし キャベツのおかか和え たいみそ (549Kcal)	ごはん、みそ汁 さばのしょうが醤油焼き ビーフンソテー かぶのしそ風味和え (649Kcal)	★喫茶★  (0Kcal)	ごはん、中華スープ 八宝菜 肉巻き 炒り豆腐 (880Kcal)	IUP - = 2,078 kcal 蛋白質 = 76.0 g 脂質 = 62.5 g 炭水化物 = 313.4 g 加鈣 = 308 mg 塩分 = 9.4 g
18日	バターロール あさりのクリームシチュー ウインナー野菜ソテー コーンコールスロー (687Kcal)	ごはん、すまし汁 鶏肉のマスタード焼き きざみ昆布の煮物 もやしと竹輪の青じそドレ和え (684Kcal)	ビスケット  (Kcal)	ごはん、みそ汁 さわらの南部焼き 大根とつみれの煮物 金時豆 (694Kcal)	IUP - = 2,119 kcal 蛋白質 = 79.5 g 脂質 = 69.7 g 炭水化物 = 304.7 g 加鈣 = 479 mg 塩分 = 9.2 g

※仕入れの都合上、メニューが変更になる場合があります。ご了承下さい。



12月献立表(4)



2022年
美里学園

施設長	副施設長	栄養士

日にち	朝	昼	おやつ	夕	栄養成分
19 月	ごはん、みそ汁 がんもの煮物 春菊のおひたし えびみそ  (506Kcal)	ごはん、コンソメスープ かじきのソテー (ホリイタリ-ス) マカロニサラダ 大根のそぼろ煮 (747Kcal)	コーヒー ココアワッフル (54Kcal)	ごはん、すまし汁 スパニッシュオムレツ ほうれん草のバターソテー ごぼうサラダ (695Kcal)	I初ギ- = 2,049 kcal 蛋白質 = 73.5 g 脂質 = 51.8 g 炭水化物 = 331.3 g 加ゆム = 531 mg 塩分 = 8.2 g
20 火	ごはん、みそ汁 つみれと野菜の煮物 ブロッコリーとハムのソテー ぶりかけ (534Kcal)	ごはん、みそ汁 鶏の唐揚げ 豆腐のなめこあんかけ トマトのマリネ (718Kcal)	緑茶 シュークリーム  (101Kcal)	麦ごはん、すまし汁 鮭のホイル焼き 五目煮豆 きゅうりのキムチ和え (636Kcal)	I初ギ- = 1,993 kcal 蛋白質 = 77.1 g 脂質 = 51.0 g 炭水化物 = 316.7 g 加ゆム = 532 mg 塩分 = 7.8 g
21 水	麦ごはん、みそ汁 とろろ 炒り豆腐 小松菜とツナの和え物 (581Kcal)	広東麺 かにシューマイ マンゴーヨーグルト  (684Kcal)	牛乳 まんじゅう  (105Kcal)	ごはん、すまし汁 トンテキ風 大根の煮物 ほうれん草のおかか和え (681Kcal)	I初ギ- = 2,130 kcal 蛋白質 = 75.5 g 脂質 = 61.3 g 炭水化物 = 321.4 g 加ゆム = 930 mg 塩分 = 8.9 g
22 木	食パン ポタージュスープ ポイルウインナー グリーンサラダ (714Kcal)	ごはん、みそ汁 ◆冬至◆ ぶりのトマトソースかけ ごぼうとこんにゃくの甘辛炒め かぼちゃのいとこ煮 (831Kcal)	ココア ベジたべる  (133cal)	ごはん、みそ汁 和風卵焼き シルバーサラダ 青菜のガーリックソテー (737Kcal)	I初ギ- = 2,415 kcal 蛋白質 = 83.8 g 脂質 = 79.6 g 炭水化物 = 354.1 g 加ゆム = 513 mg 塩分 = 8.6 g
23 金	ごはん、みそ汁 納豆 豆腐サンドの煮物 鶏つくね (718Kcal)	 おたのしみ! クリスマス会 (1519Kcal)	 MERRY CHRISTMAS (0Kcal)	きつねうどん ほうれん草の白和え フルーツポンチ (505Kcal)	I初ギ- = 2,742 kcal 蛋白質 = 101.0 g 脂質 = 96.1 g 炭水化物 = 376.0 g 加ゆム = 949 mg 塩分 = 14.3 g
24 土	ごはん、みそ汁 肉豆腐 ゆず風味和え のり佃煮 (606Kcal)	ごはん、コンソメスープ 白身魚のピカタ 肉しゅうまい もやしときゅうりのゆかり和え (731Kcal)	ポテコ  (89Kcal)	ごはん、みそ汁 タンドリーチキン きんぴら大根 オクラのボン酢和え (622Kcal)	I初ギ- = 2,051 kcal 蛋白質 = 79.6 g 脂質 = 57.8 g 炭水化物 = 311.0 g 加ゆム = 499 mg 塩分 = 8.6 g
25 日	バターロール ミネストローネ ツナ玉炒め アスパラサラダ (645Kcal)	ごはん、すまし汁 鮭のみりん焼き さつまいものミルク煮 ひじきサラダ (730Kcal)	むしばん  (92Kcal)	ごはん、みそ汁 ポークステーキ 炒り豆腐 白菜とたくあんの和え物 (734Kcal)	I初ギ- = 2,201 kcal 蛋白質 = 86.9 g 脂質 = 74.1 g 炭水化物 = 307.4 g 加ゆム = 625 mg 塩分 = 7.6 g

※仕入れの都合上、メニューが変更になる場合があります。ご了承下さい。



12月献立表(5)



2022年
美里学園

施設長	副施設長	栄養士

日にち	朝	昼	おやつ	夕	栄養成分
26 月	ごはん、みそ汁 ミートボール オクラの磯和え 白花豆 (580Kcal)	焼きそば たまごスープ チキンナゲット 小倉ミルク寒天 (679Kcal)	カフェオレ 動物ビスケット (168Kcal) 	ごはん、すまし汁 さばのみそ煮 ぜんまいの田舎煮 キャロットラペ (689Kcal)	I補給 = 2,116 kcal 蛋白質 = 84.5 g 脂質 = 54.7 g 炭水化物 = 330.2 g 加ゆム = 637 mg 塩分 = 9.7 g
27 火	麦ごはん、みそ汁 いわしのかば焼き キャベツのお浸し 温泉卵 (606Kcal)	ごはん、コンソメスープ 白身魚のピザ風焼き マゼドアンサラダ 抹茶ババロア (747Kcal)	紅茶 セレクト おやつ (151Kcal) 	ごはん、すまし汁 豚肉の塩こうじ焼き なすとピーマンの炒めもの 深山和え (665Kcal)	I補給 = 2,169 kcal 蛋白質 = 82.4 g 脂質 = 66.0 g 炭水化物 = 315.7 g 加ゆム = 766 mg 塩分 = 8.5 g
28 水	ごはん、みそ汁 肉詰め稲荷の煮物 小松菜としらすの和え物 ふりかけ (534Kcal)	チャーハン 中華スープ 揚げぎょうざ お楽しみデザート (616Kcal) 	牛乳 スイスロール (200Kcal) 	ごはん、みそ汁 白身魚の和風あんかけ さつまいものレモン煮 ほうれん草のクルミ和え (674Kcal)	I補給 = 2,024 kcal 蛋白質 = 68.1 g 脂質 = 30.0 g 炭水化物 = 378.3 g 加ゆム = 955 mg 塩分 = 9.0 g
29 木	食パン ホットミルク 肉野菜ソテー カリフラワーサラダ (676Kcal)	ごはん、すまし汁 さばの竜田揚げ ふきと高野豆腐のおかか煮 春雨サラダ (769Kcal)	 (0Kcal)	ごはん、みそ汁 豚肉のごま照り焼き 小松菜のじゃこ炒め きゅうりと竹輪の青ドレ和え (605Kcal)	I補給 = 2,279 kcal 蛋白質 = 83.7 g 脂質 = 79.9 g 炭水化物 = 316.6 g 加ゆム = 642 mg 塩分 = 8.7 g
30 金	ごはん、みそ汁 納豆 鶏肉と野菜の卵とじ ほうれん草の磯和え (632Kcal)	ごはん、コンソメスープ ハンバーグシチュー ジャーマンポテト ミモザサラダ (804Kcal) 	 (0Kcal)	ごはん、みそ汁 ホキのレモン焼き 焼きビーフン 畑菜の辛子和え (602Kcal)	I補給 = 2,147 kcal 蛋白質 = 80.1 g 脂質 = 49.3 g 炭水化物 = 353.3 g 加ゆム = 397 mg 塩分 = 10.1 g
31 土	ごはん、みそ汁 肉団子のスープ煮 ポテトサラダ ふりかけ (616Kcal)	ごはん、みそ汁 鶏肉のハニーマスタード焼き きざみ昆布の煮物 ほうれん草のソテー (689Kcal)	 (0Kcal)	年越しそば 天ぷら 大根のそぼろ煮 フルーツ (みかん) (661Kcal) 	I補給 = 2,130 kcal 蛋白質 = 67.0 g 脂質 = 63.5 g 炭水化物 = 329.6 g 加ゆム = 460 mg 塩分 = 9.2 g

※仕入れの都合上、メニューが変更になる場合があります。ご了承下さい。