

12月献立表

mon月

tue火

wed水

thu木

fri金

																1																																																													
																回鍋肉 春巻き 切干大根煮 青菜のナムル・煮卵・みかん ご飯・牛乳																																																													
エネルギー		kcal	蛋白質		g	エネルギー		kcal	蛋白質		g	エネルギー		kcal	蛋白質		g	エネルギー		kcal	蛋白質		g	エネルギー	869	kcal	蛋白質	30.3	g	エネルギー		kcal	蛋白質		g	エネルギー	869	kcal	蛋白質	30.3	g	脂質		g	塩分		g	脂質		g	塩分		g	脂質		g	塩分		g	脂質	27.8	g	塩分	2.2	g	脂質		g	塩分		g						
4				5				6				7				8																																																													
豆腐ハンバーグ フランクフリッター インゲンソテー・粉吹き芋 五目煮 蒟蒻と筍の酢みそ和え しんじょ煮・ご飯・牛乳				ピピンバ(具) チヂミ 豆の中華サラダ りんご ご飯・牛乳				鯖の竜田揚げ 親子煮 切り干し大根の胡麻炒め 甘酢和え・かぼちゃ焼売 麦ご飯・牛乳				豆腐ステーキ 豚肉の豆板醬炒め・ブロッコリー オクラのおかか和え 肉団子の甘酢あん うずら豆煮・ご飯・牛乳				クリームコロッケ 鮭の塩焼き レバーのカレー風味ソテー 卵の花和え・炊き合わせ 麦ご飯・牛乳																																																													
エネルギー	878	kcal	蛋白質	27.8	g	エネルギー	840	kcal	蛋白質	30.1	g	エネルギー	870	kcal	蛋白質	33.5	g	エネルギー	833	kcal	蛋白質	36.3	g	エネルギー	848	kcal	蛋白質	29.5	g	エネルギー		kcal	蛋白質		g	エネルギー	848	kcal	蛋白質	29.5	g	脂質	26.2	g	塩分	2.9	g	脂質	24.5	g	塩分	2.1	g	脂質	26.9	g	塩分	2.4	g	脂質	19.6	g	塩分	2.3	g	脂質	25	g	塩分	2.5	g	脂質		g	塩分		g
11				12				13				14				15																																																													
タンダーリーチキン スパゲティソテー(ペペロンチーノ) 人参と厚揚げの炒め物 ロールキャベツ煮 大豆サラダ・みかん ご飯・牛乳				豚肉の生姜焼き ミートオムレツ・コーンスロー ひじきのガーリック炒め 大豆もやしと油揚げの酢の物 紅あずま密煮 ご飯・牛乳				マーボー春雨 メンチカツ ひじきと高野豆腐の煮物 チンゲン菜のごま和え・つくね串 パイン缶・ご飯・牛乳				スクランブルエッグ ホッケ照り焼き ベーコンと大豆のトマト煮 インゲンサラダ チーズポテト ご飯・牛乳				蒸し鶏のゴマダレかけ ポイルキャベツ たけのこのおかか和え ハムとコーンのサラダ・ほうれん草のソテー ふりかけ・ご飯・牛乳																																																													
エネルギー	919	kcal	蛋白質	34.6	g	エネルギー	883	kcal	蛋白質	28.6	g	エネルギー	908	kcal	蛋白質	28.4	g	エネルギー	843	kcal	蛋白質	37.1	g	エネルギー	823	kcal	蛋白質	33.8	g	エネルギー		kcal	蛋白質		g	エネルギー	823	kcal	蛋白質	33.8	g	脂質	92.8	g	塩分	2.7	g	脂質	27.4	g	塩分	2.2	g	脂質	27	g	塩分	2.7	g	脂質	242	g	塩分	2.1	g	脂質	24.5	g	塩分	2.7	g	脂質		g	塩分		g
18				19				20				21				22																																																													
すき焼き風煮・ゆで卵 棒餃子 ポテトサラダ 小魚と大豆のごまがらめ 麦ご飯・牛乳				白身魚フライ・スパゲティソテー 五目旨煮 野菜のマリネ 肉団子 ご飯・牛乳				鶏肉と豆のチリソース ミモザサラダ イカの照り焼き 小松菜とあさりのソテー ご飯・牛乳				とんかつ ほうれん草のソテー・ミニトマト 花野菜サラダ 刻み昆布煮・ふろふき大根 ご飯・牛乳				さわらの幽庵焼き 付け合わせ(いんげん・高野豆腐) 肉野菜炒め ごぼうのごま和え かぼちゃのいとこ煮 ご飯・牛乳																																																													
エネルギー	873	kcal	蛋白質	34.1	g	エネルギー	855	kcal	蛋白質	29.8	g	エネルギー	858	kcal	蛋白質	38.7	g	エネルギー	848	kcal	蛋白質	30.4	g	エネルギー	822	kcal	蛋白質	34	g	エネルギー		kcal	蛋白質		g	エネルギー	822	kcal	蛋白質	34	g	脂質	25	g	塩分	2.7	g	脂質	22.7	g	塩分	2.2	g	脂質	22.3	g	塩分	2.8	g	脂質	24.3	g	塩分	2.3	g	脂質	20	g	塩分	2.1	g	脂質		g	塩分		g
25																																																																													
コロッケ ハッシュドポーク ミックスロー 大根とハムのサラダ ブロッコリーのバター醤油炒め チーズ・ご飯・牛乳																																																																													
エネルギー	890	kcal	蛋白質	27.2	g	エネルギー		kcal	蛋白質		g	エネルギー		kcal	蛋白質		g	エネルギー		kcal	蛋白質		g	エネルギー		kcal	蛋白質		g	エネルギー		kcal	蛋白質		g	エネルギー		kcal	蛋白質		g	脂質	29.4	g	塩分	2.8	g	脂質		g	塩分		g	脂質		g	塩分		g	脂質		g	塩分		g	脂質		g	塩分		g						

調整には万全を期しておりますが、材料の購入上多少の変更はご了承願います。
 ご飯に使用しているお米は国産米となっております。
 お問い合わせは栄養士 小山内まで。

