

昼食

12 月

～ 月間献立表～

月	火	水	木	金	土
1 ご飯 味噌汁 ぶりの煮付 ごぼうの炒り煮 土佐和え ゼリー 香の物 499kc た22 脂14 炭68 塩2.5	2 ご飯 味噌汁 鯖の西京焼き 肉じゃが 梅肉和え ゼリー 香の物 547kc た23 脂12 炭82 塩2.7	3 ちゃんぽん麺 あさりご飯 ピーナッツ和え ゼリー 香の物 454kc た18 脂7 炭76 塩3.5	4 ご飯 味噌汁 ひじきハンバーグ 生揚げと筍煮 春雨の酢の物 ゼリー 香の物 503kc た19 脂12 炭77 塩3.3	5 ご飯 中華スープ 鶏肉の治部煮 炒り豆腐 昆布和え ゼリー 香の物 484kc た26 脂8 炭76 塩2.4	6 ご飯 けんちん汁 たらの煮付 春雨サラダ 五目煮豆 ゼリー 香の物 419kc た19 脂4 炭70 塩2.5
フルーツ牛乳かん 77kc た2 脂2 炭13 塩0.1	カルビスゼリー 83kc た3 脂2 炭13 塩0.1	ブチ肉まん 100kc た3 脂1.8 炭17 塩0.4	ヨーグルトムース 75kc た3 脂3 炭9 塩0.1	ミルク小豆かん 107kc た3 脂1 炭22 塩0.1	カスタードプリン 175kc た4 脂5.7 炭26 塩0.2
8 親子丼 味噌汁 ブロッコリーの蟹あんかけ ポテトサラダ ゼリー 香の物 538kc た20 脂15 炭78 塩2.3	9 ご飯 味噌汁 鯖の立田揚げ 厚揚げのおろし煮 ごま和え ゼリー 香の物 517kc た21 脂15 炭73 塩2.2	10 ご飯 味噌汁 魚の野菜あんかけ マカロニサラダ 胡瓜の生姜和え ゼリー 香の物 541kc た21 脂18 炭71 塩2.9	11 ご飯 味噌汁 酢豚 キャベツのナムル 南瓜の煮物 ゼリー 香の物 486kc た17 脂10 炭75 塩4.3	12 ご飯 すまし汁 サーモンのタルタルソース 卵の花 レモンサラダ ゼリー 香の物 546kc た19 脂18 炭75 塩2.6	13 ご飯 すまし汁 さき身フライ ふきの煮物 あかかか和え ゼリー 香の物 435kc た26 脂4 炭71 塩2.9
羊羹 86kc た39 脂0 炭19 塩0	豆乳プリン 119kc た3 脂6 炭14 塩0.1	お汁粉 192kc た4 脂0 炭43 塩0.1	いちごプリン 79kc た3 脂4 炭7 塩0.1	きみしぐれ 119kc た2 脂0 炭27 塩0.1	リンゴ羊羹 69kc た0 脂0 炭17 塩0
15 ご飯 味噌汁 たらの味噌バター焼き 茄子のそぼろ煮 梅しそ和え ゼリー 香の物 360kc た17 脂5 炭59 塩2.9	16 カレーライス スープ わかめサラダ ゼリー 煮豆 476kc た14 脂9 炭83 塩3.2	17 ご飯 味噌汁 コロッケ 花野菜の酢味噌かけ ごま和え ゼリー 子の物 458kc た9 脂9 炭77 塩2.7	18 ご飯 すまし汁 鮭のチャンチャン焼き 里芋の煮物 もやしの華風和え ゼリー 香の物 471kc た25 脂7 炭76 塩2.7	19 ご飯 味噌汁 信田巻き じゃが芋の甘味噌かけ ごま和え ゼリー 香の物 557kc た26 脂13 炭82 塩3.4	20 ご飯 すまし汁 さんまの梅干し煮 筑前煮 酢の物 ゼリー 香の物 490kc た23 脂11 炭70 塩3.1
たい焼き 89kc た2 脂0 炭19 塩0.1	フルーツ牛乳かん 77kc た2 脂2 炭13 塩0.1	コーヒーゼリー 51kc た0.9 脂1.7 炭8 塩0	南瓜プリン 60kc た2 脂3 炭7 塩0.1	チョコプリン 126kc た5 脂7 炭9 塩0.2	フレンチトースト 149kc た5 脂5.7 炭19 塩0.5
22 ご飯 味噌汁 ミックスフライ かぶのそぼろ煮 わさび和え ゼリー 香の物 527kc た19 脂14 炭79 塩2.4	23 五宝菜 味噌汁 さつま芋の甘煮 辛子マヨネーズ ゼリー 香の物 578kc た19 脂18 炭86 塩2.8	24 ご飯 コンソメスープ ミートローフ ナポリタン コールスローサラダ ゼリー 香の物 587kc た21 脂18 炭90 塩4	25 ご飯 味噌汁 天婦羅 ごぼうの炒り煮 ねぎぬた ゼリー 香の物 508kc た13 脂11 炭83 塩2.1	26 ご飯 かき玉汁 鯖の味噌煮 ブロッコリーのねぎソース 春雨サラダ ゼリー 香の物 498kc た22 脂10 炭76 塩2.6	27 ご飯 すまし汁 スタミナ焼き 炒り豆腐 もやし中華風 ゼリー 香の物 511kc た19 脂18 炭66 塩2.7
ヨーグルトムース 66kc た3 脂2 炭9 塩0.1	芋餅 65kc た1 脂1 炭13 塩0.1	プフェロール 138kc た3 脂6 炭19 塩0.1	羊羹 86kc た39 脂0 炭19 塩0	杏仁豆腐 89kc た3 脂3 炭12 塩0.1	紅茶ゼリー 55kc た1.3 脂2.7 炭6.4 塩0
29 カレーライス わかめスープ ミモザサラダ ゼリー 煮豆 552kc た15 脂17 炭84 塩3	<p>□ 12月の食材 □</p> <p><b>白菜</b> 成分：ビタミンCが豊富。カルシウム、カリウム、鉄分などのミネラル類豊富。 ジチオールチオニンを含んでいる。(発がん物質から細胞を守る) 効能：ビタミンC 風邪予防・肌荒れに効果あり カリウム 細胞の老化防止・血管の弾力を高める 食物繊維 便秘解消</p> <p>※ 栄養素が多く含まれる芯の部分を利用して、ロール白菜などいかがでしょうか。</p>				
抹茶羊羹 75kc た3 脂0 炭19 塩0	 				

※食材の仕入れ状況によって、献立を変更することがありますので、ご承知ください。

夕食

12月

～月間献立表～

月	火	水	木	金	土
1 ご飯 すまし汁 ポークピカタ ベーコンとほうれん草炒め おろし和え フルーツ 500kc た18 脂10 炭75 塩2.5	2 ご飯 味噌汁 野菜と鶏つくね煮 かぶと揚げの煮物 お浸し フルーツ 457kc た22 脂8 炭72 塩2.8	3 ご飯 味噌汁 かに玉甘酢あん 里芋の田楽 しらす和え フルーツ 487kc た16 脂7 炭90 塩2.5	4 ご飯 味噌汁 鮭のレモン焼き 南瓜の煮物 青じそサラダ フルーツ 477kc た23 脂6 炭80 塩3	5 ご飯 すまし汁 ぶりの照り煮 ポテトサラダ ピーナツ和え フルーツ 541kc た20 脂17 炭75 塩2.2	6 ご飯 味噌汁 野菜炒め オランダこんにゃく 温豆腐 フルーツ 440kc た11 脂11 炭65 塩2.7
8 ご飯 豚汁 鯖の香草焼き 里芋の煮物 タラコ和え フルーツ 494kc た23 脂10 炭74 塩2.2	9 ご飯 すまし汁 マーボー茄子 卵の花 かぶの甘酢和え フルーツ 505kc た23 脂10 炭78 塩2.7	10 ご飯 すまし汁 鶏肉の山椒焼き 炒り豆腐 春雨サラダ フルーツ 544kc た22 脂19 炭68 塩2	11 ご飯 味噌汁 さんまの塩焼き 高野豆腐の炊合せ わさび和え フルーツ 546kc た20 脂18 炭74 塩2.4	12 ご飯 味噌汁 焼肉 ふきと筍の煮物 ずんだ和え フルーツ 507kc た18 脂17 炭66 塩3.1	13 ご飯 味噌汁 たらの香蒸し けんちん煮 辛し和え フルーツ 410kc た20 脂2 炭75 塩2.5
15 ご飯 味噌汁 鶏肉の照焼き 南瓜の煮物 コールスローサラダ フルーツ 496kc た16 脂11 炭70 塩3.4	16 ご飯 味噌汁 ぶりの幽庵焼き 筑前煮 白菜のお浸し フルーツ 515kc た21 脂12 炭77 塩1.7	17 ご飯 味噌汁 三色丼 小松菜の煮浸し 梅しそ和え フルーツ 506kc た20 脂13 炭65 塩3	18 ご飯 すまし汁 豚肉とピーマンのオイスター炒め 金平ごぼう 白菜のおかか和え フルーツ 434kc た15 脂10 炭69 塩2	19 ご飯 味噌汁 赤魚の粕漬焼き 筍の土佐煮 胡瓜の生姜和え フルーツ 380kc た18 脂4 炭66 塩2.5	20 ご飯 コーンスープ 豚肉のオイスターソース炒め 豆腐サラダ ごま和え フルーツ 510kc た21 脂15 炭71 塩2.3
22 ご飯 味噌汁 鶏肉の梅しそ焼き 筍の含め煮 甘酢和え フルーツ 520kc た23 脂15 炭70 塩2.7	23 ご飯 すまし汁 鯖の味噌煮 五目煮豆 春雨サラダ フルーツ 551kc た24 脂12 炭83 塩3.5	24 ご飯 味噌汁 かじきのねぎ塩ステーキ ひじきの炒り煮 ピーナツ和え フルーツ 481kc た18 脂13 炭72 塩2.6	25 ご飯 味噌汁 白菜のかさね煮 ビーフソテー 三色なます フルーツ 389kc た14 脂6 炭62 塩2.7	26 ご飯 春雨スープ 青椒肉絲 大根の田楽 三色ナムル フルーツ 490kc た16 脂10 炭83 塩3.8	27 ご飯 味噌汁 魚のレモン焼き 田舎煮 タラコ和え フルーツ 559kc た21 脂9 炭73 塩2.7
29 ご飯 味噌汁 たらの煮付 ぜんまいの煮物 菜花の和え物 フルーツ 432kc た20 脂4 炭79 塩2.9					

※食材の仕入れ状況によって、献立を変更することがありますので、ご承知ください。