

12月 ～月間献立表～

月	火	水	木	金	土	
平成27年師走 今年も残すところ1ヶ月 となりました。 くる年もよろしくお願 いたします。	1 ご飯 味噌汁 ひじきのハンバーグ 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 ヨーグルトムース 75kc た3 脂3 炭9 塩0.1	2 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 バームクーヘン 107kc た3 脂1 炭22 塩0.1	3 ご飯 味噌汁 タラの味噌バター焼き 大根のそぼろあんかけ 梅しそ和え ゼリー 香の物 360kc た17 脂5 炭59 塩2.9 たい焼き 89kc た2 脂0 炭19 塩0.1	4 ご飯 すまし汁 ささ身フライ ふきの煮物 おかか和え ゼリー 香の物 435kc た26 脂4 炭71 塩2.9 リンゴ羊羹 69kc た0 脂0 炭17 塩0	5 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 フレンチトースト 149kc た5 脂5.7 炭19 塩0.5	
	7 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 羊羹 86kc た39 脂0 炭19 塩0	8 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 お汁粉 192kc た4 脂0 炭43 塩0.1	9 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 いちごプリン 79kc た3 脂4 炭7 塩0.1	10 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 抹茶羊羹 75kc た3 脂0 炭19 塩0	11 ご飯 味噌汁 鯖の竜田揚げ 厚揚げのおろし煮 ごま和え ゼリー 香の物 517kc た21 脂18 炭71 塩2.2 豆乳プリン 119kc た3 脂6 炭14 塩0.1	12 ご飯 味噌汁 さわらの西京焼き 肉じゃが 梅肉和え ゼリー 香の物 547kc た23 脂12 炭82 塩2.7 カルピスゼリー 83kc た3 脂2 炭13 塩0.1
	14 ご飯 味噌汁 ぶりの煮付 花野菜の酢味噌かけ 土佐和え ゼリー 香の物 499kc た22 脂14 炭68 塩2.5 フルーツ牛乳かん 77kc た2 脂2 炭13 塩0.1	15 ご飯 すまし汁 スタミナ焼き 炒り豆腐 もやしの中華風 ゼリー 香の物 511kc た19 脂18 炭66 塩2.7 杏仁豆腐 89kc た3 脂3 炭12 塩0.1	16 ご飯 すまし汁 鮭の塩麹焼き 里芋の煮付 ナムル ゼリー 香の物 471kc た25 脂7 炭76 塩2.7 ミルク小豆かん 107kc た3 脂1 炭22 塩0.1	17 ご飯 味噌汁 五宝菜 さつま芋の甘煮 辛子マヨネーズ和え ゼリー 香の物 578kc た19 脂18 炭86 塩2.8 ごま団子 58kc た1 脂0.1 炭11 塩0.2	18 ご飯 けんちん汁 タラの煮付 春雨サラダ ごま和え ゼリー 香の物 419kc た19 脂4 炭70 塩2.5 カスタードプリン 175kc た4 脂5.7 炭26 塩0.2	19 あんかけ焼きそば ゆかりご飯 じゃが芋の金平 春雨スープ ゼリー 香の物 452kc た12 脂11 炭81 塩2.4 蒸しパン 119kc た2.8 脂2.1 炭22 塩0.2
21 ご飯 中華スープ 鶏肉の治部煮 おからサラダ 昆布和え ゼリー 香の物 484kc た26 脂8 炭76 塩2.4 コーヒーゼリー 51kc た0.9 脂1.7 炭8 塩0	22 カレーライス 春雨スープ わかめサラダ ゼリー 煮豆 476kc た14 脂9 炭83 塩3.2 豆乳プリン 119kc た3 脂6 炭14 塩0.1	23 ご飯 味噌汁 さんまの蒲焼 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 ヨーグルトムース 66kc た3 脂2 炭9 塩0.1	24 ご飯 コンソメスープ ミートローフ 海老フライ 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 プフェロール 138kc た3 脂6 炭19 塩0.1	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 528kc た14 脂11 炭83 塩2.1 チョコプリン 126kc た5 脂7 炭9 塩0.2	26 ご飯 かき玉汁 鯖の味噌煮 ブロッコリーのねぎソース パスタサラダ ゼリー 香の物 492kc た18 脂12 炭77 塩1.1 紅茶ゼリー 55kc た1.3 脂2.7 炭6.4 塩0	
28 卵とじうどん 菜飯 ベーコンとほうれん草炒め ゼリー 香の物 465kc た27 脂20 炭80 塩1.3 南瓜プリン 60kc た2 脂3 炭7 塩0.1	29 ご飯 味噌汁 赤魚の西京焼 金平ごぼう 南瓜サラダ ゼリー 香の物 553kc た25 脂11 炭83 塩2.5 あんみつ 76kc た1.2 脂0.1 炭17 塩0	《 12月の食材 》 ◆ 白菜 ◆ 成分 □ ビタミンC・カルシウム・カリウム・鉄分などミネラル類が豊富 □ 特殊成分ジチオールチオニンを多く含む。 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・血管の弾力高める ● 食物繊維……………便秘解消 レシピ ☆ ロール白菜・白菜とリンゴのジュース・鍋物など				

※ 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。