

平成28年 12月 ～月間献立表～

| 月   | 火  | 水  | 木   | 金  | 土  |
|---|--|--|---|--|--|
| <<12月の食材>> ～ 南瓜 ～<br>成分 カロテン・ビタミンC・B1・B2・Eのビタミン類、食物繊維も多く含まれる。<br>効能 カロテン、ビタミンC :肌や粘膜を丈夫にする。風邪予防に効果あり。<br>ビタミンE :細胞の老化防止。血管の弾力を高める。<br> |  |  | 1 ご飯 汁物<br>豚肉の味噌漬焼き<br>卵の花<br>酢の物<br>ゼリー 香の物<br>494kc た15 脂11 炭75 塩2      | 2 ご飯 汁物<br>魚の野菜あんかけ<br>マカロニサラダ<br>胡瓜の生姜和え<br>ゼリー 香の物<br>541kc た21 脂18 炭71 塩2   | 3 ご飯 汁物<br>メンチカツ<br>里芋の煮物<br>菜の花の辛和え<br>ゼリー 香の物<br>519kc た12 脂19 炭79 塩2            |
|   |  |  | 蒸しパン<br>119kc た2 脂2 炭22 塩0  | 杏仁豆腐<br>79kc た3 脂2 炭13 塩0.1  | 紅茶ゼリー<br>55kc た1 脂2 炭6 塩0  |
| 5 ご飯 汁物<br>さんが焼き風<br>高野豆腐の炊き合わせ<br>枝豆サラダ<br>ゼリー 香の物<br>470kc た16 脂9 炭72 塩2  | 6 ご飯 汁物<br>鶏肉の照焼<br>南瓜の煮物<br>コールスローサラダ<br>ゼリー 香の物<br>485kc た16 脂11 炭73 塩3  | 7 ご飯 汁物<br>サーモンフライ<br>おからサラダ<br>ピーナッツ和え<br>ゼリー 香の物<br>418kc た19 脂13 炭73 塩3 | 8 あんかけ焼きそば<br>汁物<br>じゃが芋の金平<br>胡麻和え<br>ゼリー 煮豆<br>457kc た12 脂10 炭79 塩2     | 9 ご飯 汁物<br>麻婆豆腐<br>ほうれん草のベーコン炒め<br>オーロラサラダ<br>ゼリー 香の物<br>443kc た15 脂8 炭76 塩3   | 10 ご飯 汁物<br>鯖の味噌煮<br>ブロッコリーのねぎソース<br>友禅和え<br>ゼリー 香の物<br>498kc た22 脂10 炭76 塩2       |
| お汁粉<br>192kc た4 脂0 炭43 塩0.1   | チョコプリン<br>100kc た3 脂5 炭9 塩0.1  | ヨーグルトゼリー<br>68kc た3 脂2 炭9 塩0.1   | どら焼き<br>89kc た2 脂0 炭20 塩0.1   | リンゴ羊羹<br>69kc た0 脂0 炭17 塩0   | フルーツパバロア<br>100kc た2 脂3 炭14 塩0.1   |
| 12 ご飯 汁物<br>鱈の煮付<br>春雨サラダ<br>生姜和え<br>ゼリー 香の物<br>419kc た19 脂4 炭70 塩2   | 13 ご飯 汁物<br>カニ玉<br>焼売<br>ナムル<br>ゼリー 香の物<br>569kc た15 脂14 炭79 塩3            | 14 ご飯 汁物<br>あじの南蛮漬<br>金平ごぼう<br>青菜のお浸し<br>ゼリー 香の物<br>563kc た17 脂17 炭78 塩3   | 15 ご飯 汁物<br>野菜炒め<br>オランダこんにやく<br>三色なます<br>ゼリー 香の物<br>460kc た12 脂11 炭70 塩3 | 16 カレーライス<br>汁物<br>わかめサラダ<br>ゼリー<br>466kc た14 脂9 炭83 塩3  | 17 ご飯 汁物<br>豚肉の生姜焼き<br>じゃが芋の煮付<br>パスタサラダ<br>ゼリー 香の物<br>550kc た15 脂15 炭81 塩3        |
| ごま団子<br>75kc た3 脂0 炭19 塩0   | 豆乳プリン<br>93kc た2 脂3 炭13 塩0.1   | ミルク葛餅<br>67kc た3 脂2 炭7 塩0.1  | コーヒーゼリー<br>51kc た0.9 脂1 炭8 塩0   | ミルク小豆かん<br>99kc た4 脂1 炭22 塩0.1   | バームクーヘン<br>107kc た3 脂1 炭22 塩0.1  |
| 19 ご飯 汁物<br>酢豚<br>ビーフンソテー<br>もやし中華風<br>ゼリー 香の物<br>486kc た17 脂10 炭75 塩4  | 20 ご飯 汁物<br>鯖の竜田揚げ<br>厚揚げのおろし煮<br>ゆかり和え<br>ゼリー 香の物<br>510kc た21 脂15 炭73 塩2 | 21 月見うどん<br>炒り豆腐<br>南瓜サラダ<br>ゼリー<br>煮豆<br>583kc た20 脂6 炭72 塩5              | 22 ご飯 汁物<br>鮭の塩麴焼き<br>筑前煮<br>和え物<br>ゼリー 香の物<br>477kc た25 脂10 炭68 塩2       | 23 ご飯 汁物<br>唐揚げおろしポン酢<br>けんちん煮<br>オクラサラダ<br>ゼリー 香の物<br>630kc た20 脂24 炭78 塩3  | 24 ご飯 コンソメスープ<br>ミートローフ 海老フライ<br>ナポリタン<br>コールスローサラダ<br>ゼリー<br>587kc た21 脂18 炭90 塩4 |
| カステラ<br>95kc た3 脂1 炭21 塩0.1   | 牛乳寒天<br>66kc た3 脂2 炭7 塩0.1   | フレンチトースト<br>149kc た5 脂5 炭19 塩0.5   | カスタードプリン<br>175kc た4 脂5 炭26 塩0.2  | あんみつ<br>76kc た1 脂0.1 炭17 塩0  | ミニケーキ<br>110kc た6 脂5 炭25 塩0.3  |
| 26 ご飯 汁物<br>五宝菜<br>さつま芋の甘煮<br>辛子マヨネーズ和え<br>ゼリー 香の物<br>578kc た19 脂18 炭86 塩2  | 27 カレーライス<br>汁物<br>ポテトサラダ<br>ゼリー<br>571kc た11 脂17 炭85 塩4                   | 28 ご飯 汁物<br>鯖の西京焼き<br>車麩の煮物<br>梅肉和え<br>ゼリー 香の物<br>536kc た22 脂10 炭80 塩2     | 29 ご飯 汁物<br>信田巻<br>花野菜の山芋かけ<br>お浸し<br>ゼリー 香の物<br>514kc た23 脂11 炭73 塩3     | 平成28年 師走<br>今年も残すところ1か月となりました。<br>くる年もよろしく<br>お願い申し上げます<br> |  |
| 羊羹<br>86kc た3 脂0.2 炭17 塩0   | イチゴプリン<br>79kc た3 脂4 炭7 塩0.1   | ずんだ団子<br>75kc た4 脂0 炭20 塩0   | カルビスゼリー<br>76kc た3 脂1.9 炭5 塩0.1   |  |  |

※ 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。