

平成28年 12月 ～月間献立表～

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