



平成29年 12月 ～月間献立表～

月	火	水	木	金	土	
<p>冬至～南瓜(かぼちゃ)</p> <p>成分:カロテン・ビタミンC・B1・B2・Eと食物繊維も多く含まれている。</p> <p>◎ かぼちゃの種は、『高エネルギー、高たんぱく』そして、ミネラル豊富で低血圧症、貧血に効果的！</p> <p>◎ 種をきれいに洗い、天日干しにする。乾燥したらフライパンでよく炒め、塩を振ってどうぞ！！</p>					<p>1 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</p> <p>541kc た21 脂18 炭71 塩2</p> <p>杏仁豆腐</p> <p>79kc た3 脂2 炭13 塩0.1</p>	<p>2 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</p> <p>519kc た12 脂19 炭79 塩2</p> <p>紅茶ゼリー</p> <p>55kc た1 脂2 炭6 塩0</p>
<p>4 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</p> <p>470kc た16 脂9 炭72 塩2</p> <p>お汁粉</p> <p>192kc た4 脂0 炭43 塩0.1</p>	<p>5 ご飯 汁物 鶏肉の照焼 けんちん煮 コールスローサラダ ゼリー 香の物</p> <p>485kc た16 脂11 炭73 塩3</p> <p>チョコプリン</p> <p>100kc た3 脂5 炭9 塩0.1</p>	<p>6 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</p> <p>418kc た19 脂13 炭73 塩3</p> <p>ヨーグルトゼリー</p> <p>68kc た3 脂2 炭9 塩0.1</p>	<p>7 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</p> <p>457kc た12 脂10 炭79 塩2</p> <p>どら焼き</p> <p>89kc た2 脂0 炭20 塩0.1</p>	<p>8 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</p> <p>443kc た15 脂8 炭76 塩3</p> <p>リンゴ羊羹</p> <p>69kc た0 脂0 炭17 塩0</p>	<p>9 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</p> <p>498kc た22 脂10 炭76 塩2</p> <p>フルーツパバロア</p> <p>100kc た2 脂3 炭14 塩0.1</p>	
<p>11 ご飯 汁物 鱈の煮付 春雨サラダ 生姜和え ゼリー 香の物</p> <p>419kc た19 脂4 炭70 塩2</p> <p>ごま団子</p> <p>75kc た3 脂0 炭19 塩0</p>	<p>12 ご飯 汁物 カニ玉 焼売 ナムル ゼリー 香の物</p> <p>569kc た15 脂14 炭79 塩3</p> <p>豆乳プリン</p> <p>93kc た2 脂3 炭13 塩0.1</p>	<p>13 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</p> <p>563kc た17 脂17 炭78 塩3</p> <p>ミルク葛餅</p> <p>67kc た3 脂2 炭7 塩0.1</p>	<p>14 ご飯 汁物 野菜炒め オランダこんにゃく 三色なます ゼリー 香の物</p> <p>460kc た12 脂11 炭70 塩3</p> <p>コーヒーゼリー</p> <p>51kc た0.9 脂1 炭8 塩0</p>	<p>15 カレーライス 汁物 わかめサラダ ゼリー</p> <p>466kc た14 脂9 炭83 塩3</p> <p>ミルク小豆かん</p> <p>99kc た4 脂1 炭22 塩0.1</p>	<p>16 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</p> <p>550kc た15 脂15 炭81 塩3</p> <p>バームクーヘン</p> <p>107kc た3 脂1 炭22 塩0.1</p>	
<p>18 ご飯 汁物 酢豚 ビーフソテー もやし中華風 ゼリー 香の物</p> <p>486kc た17 脂10 炭75 塩4</p> <p>カステラ</p> <p>95kc た3 脂1 炭21 塩0.1</p>	<p>19 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</p> <p>510kc た21 脂15 炭73 塩2</p> <p>牛乳寒天</p> <p>66kc た3 脂2 炭7 塩0.1</p>	<p>20 月見うどん 炒り豆腐 南瓜サラダ ゼリー 煮豆</p> <p>583kc た20 脂6 炭72 塩5</p> <p>フレンチトースト</p> <p>149kc た5 脂5 炭19 塩0.5</p>	<p>21 ご飯 汁物 鮭の塩麴焼き 筑前煮 和え物 ゼリー 香の物</p> <p>477kc た25 脂10 炭68 塩2</p> <p>カスタードプリン</p> <p>175kc た4 脂5 炭26 塩0.2</p>	<p>22 ご飯 汁物 唐揚げおろしポン酢 南瓜の煮物 オクラサラダ ゼリー 香の物</p> <p>630kc た20 脂24 炭78 塩3</p> <p>あんみつ</p> <p>76kc た1 脂0.1 炭17 塩0</p>	<p>23 ご飯 汁物 五宝菜 さつまいもの甘煮 辛子マヨネーズ和え ゼリー 香の物</p> <p>578kc た19 脂18 炭86 塩2</p> <p>羊羹</p> <p>86kc た3 脂0.2 炭17 塩0</p>	
<p>25 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</p> <p>587kc た21 脂18 炭90 塩4</p> <p>お楽しみおやつ</p> <p>79kc た3 脂4 炭7 塩0.1</p>	<p>26 カレーライス 汁物 ポテトサラダ ゼリー</p> <p>571kc た11 脂17 炭85 塩4</p> <p>イチゴプリン</p> <p>79kc た3 脂4 炭7 塩0.1</p>	<p>27 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</p> <p>536kc た22 脂10 炭80 塩2</p> <p>ずんだ団子</p> <p>75kc た4 脂0 炭20 塩0</p>	<p>28 ご飯 汁物 信田巻 花野菜の山芋かけ お浸し ゼリー 香の物</p> <p>514kc た23 脂11 炭73 塩3</p> <p>カルピスゼリー</p> <p>76kc た3 脂1.9 炭5 塩0.1</p>	<p>29 ご飯 汁物 豚肉の味噌漬焼き 卵の花 酢の物 ゼリー 香の物</p> <p>494kc た15 脂11 炭75 塩2</p> <p>蒸しパン</p> <p>119kc た2 脂2 炭22 塩0</p>		

※ 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。