

# 12月献立表

mon月

tue火

wed水

thu木

fri金

2					3					4					5					6									
豆腐入りお魚ハンバーグ フランクフリッター・粉吹き芋 いんげんソテー 五目煮・こんにゃくと筍の酢味噌和え 玉子焼き ご飯・牛乳																													
エネルギー	876	kcal	蛋白質	26.9	g	エネルギー		kcal	蛋白質		g	エネルギー		kcal	蛋白質		g	エネルギー		kcal	蛋白質		g	エネルギー		kcal	蛋白質		g
脂質	26.5	g	塩分	2.5	g	脂質		g	塩分		g	脂質		g	塩分		g	脂質		g	塩分		g	脂質		g	塩分		g
9					10					11					12					13									
タンダーチキン スパゲティーナボリタン 人参と厚揚げの炒め物 ロールキャベツ煮 ブロッコリーサラダ・みかん ご飯・牛乳					豚肉の生姜焼き ミートオムレツ・コールスロー ひじきのガーリック炒め 大豆もやしと油揚げの酢の物 紅あずま密煮 ご飯・牛乳										豚肉の柳川風 タラのポテト焼き ベーコンと大豆のトマト煮 インゲンサラダ 竹輪の田楽 ご飯・牛乳					蒸し鶏のゴマダレかけ ポイルキャベツ たけのこのおかか和え ハムとコーンのサラダ・ほうれん草のソテー ふりかけ・ご飯・牛乳									
エネルギー	877	kcal	蛋白質	31.7	g	エネルギー	882	kcal	蛋白質	28.6	g	エネルギー		kcal	蛋白質		g	エネルギー	896	kcal	蛋白質	37.2	g	エネルギー	823	kcal	蛋白質	33.8	g
脂質	27.9	g	塩分	2.2	g	脂質	27.4	g	塩分	2.2	g	脂質		g	塩分		g	脂質	26.8	g	塩分	2.5	g	脂質	24.5	g	塩分	2.7	g
16					17					18					19					20									
すき焼き風煮・ゆで卵 棒餃子 ポテトサラダ 小魚と大豆のごまがらめ 麦ご飯・牛乳					白身魚フライ・スパゲティーソテー 五目旨煮 野菜のマリネ 肉団子 ご飯・牛乳					鶏肉と豆のチリソース ミモザサラダ イカの照り焼き 小松菜とあさりのソテー ご飯・牛乳					とんかつ ほうれん草のソテー・ミニトマト 花野菜サラダ 刻み昆布煮・ふろふき大根 ご飯・牛乳					さわらの西京焼き 付け合わせ(いんげん・高野豆腐) 肉野菜炒め ごぼうのごま和え かぼちゃのいとこ煮 ご飯・牛乳									
エネルギー	866	kcal	蛋白質	33.3	g	エネルギー	855	kcal	蛋白質	29.8	g	エネルギー	858	kcal	蛋白質	38.7	g	エネルギー	849	kcal	蛋白質	30.6	g	エネルギー	831	kcal	蛋白質	34.3	g
脂質	24.6	g	塩分	2.6	g	脂質	22.7	g	塩分	2.2	g	脂質	22.3	g	塩分	2.8	g	脂質	23.6	g	塩分	2.5	g	脂質	20.2	g	塩分	2.3	g
23					24					25					26					27									
キーマカレー チキンナゲット キャベツサラダ ほうれん草としらすの和え物 ご飯・牛乳																													
エネルギー	875	kcal	蛋白質	31.3	g	エネルギー		kcal	蛋白質		g	エネルギー		kcal	蛋白質		g	エネルギー		kcal	蛋白質		g	エネルギー		kcal	蛋白質		g
脂質	29.6	g	塩分	2.6	g	脂質		g	塩分		g	脂質		g	塩分		g	脂質		g	塩分		g	脂質		g	塩分		g

# 12月献立表

mon月

tue火

wed水

thu木

fri金

2					3					4					5					6									
豆腐入りお魚ハンバーグ フランクフリッター・粉吹き芋 いんげんソテー 五目煮・こんにゃくと筍の酢味噌和え 玉子焼き ご飯・牛乳					ビビンバ(具) チヂミ 豆の中華サラダ りんご ご飯・牛乳					鯖の竜田揚げ 親子煮 切り干し大根の胡麻炒め 甘酢和え・かぼちゃ焼売 麦ご飯・牛乳					豆腐ステーキ 豚肉の豆板醤炒め・ブロッコリー オクラのおかか和え 肉団子の甘酢あん うずら豆煮・ご飯・牛乳					クリームコロッケ 鮭の塩焼き レバーのカレー風味ソテー 卵の花和え・炊き合わせ 麦ご飯・牛乳									
エネルギー	876	kcal	蛋白質	26.9	g	エネルギー	840	kcal	蛋白質	30.1	g	エネルギー	870	kcal	蛋白質	33.5	g	エネルギー	833	kcal	蛋白質	36.3	g	エネルギー	848	kcal	蛋白質	29.5	g
脂質	26.5	g	塩分	2.5	g	脂質	24.5	g	塩分	2.1	g	脂質	26.9	g	塩分	2.4	g	脂質	19.6	g	塩分	2.3	g	脂質	25	g	塩分	2.5	g
9					10					11					12					13									
タンドリーチキン スパゲティーナボリタン 人参と厚揚げの炒め物 ロールキャベツ煮 ブロッコリーサラダ・みかん ご飯・牛乳					豚肉の生姜焼き ミートオムレツ・コールスロー ひじきのガーリック炒め 大豆もやしと油揚げの酢の物 紅あずま密煮 ご飯・牛乳					マーボー春雨 メンチカツ ひじきと高野豆腐の煮物 チンゲン菜のごま和え・つくね串 パイン缶・ご飯・牛乳					豚肉の柳川風 タラのポテト焼き ベーコンと大豆のトマト煮 インゲンサラダ 竹輪の田楽 ご飯・牛乳					蒸し鶏のゴマダレかけ ポイルキャベツ たけのこのおかか和え ハムとコーンのサラダ・ほうれん草のソテー ふりかけ・ご飯・牛乳									
エネルギー	877	kcal	蛋白質	31.7	g	エネルギー	882	kcal	蛋白質	28.6	g	エネルギー	908	kcal	蛋白質	28.4	g	エネルギー	896	kcal	蛋白質	37.2	g	エネルギー	823	kcal	蛋白質	33.8	g
脂質	27.9	g	塩分	2.2	g	脂質	27.4	g	塩分	2.2	g	脂質	27	g	塩分	2.7	g	脂質	26.8	g	塩分	2.5	g	脂質	24.5	g	塩分	2.7	g
16					17					18					19					20									
すき焼き風煮・ゆで卵 棒餃子 ポテトサラダ 小魚と大豆のごまがらめ 麦ご飯・牛乳					白身魚フライ・スパゲティーソテー 五目旨煮 野菜のマリネ 肉団子 ご飯・牛乳					鶏肉と豆のチリソース ミモザサラダ イカの照り焼き 小松菜とあさりのソテー ご飯・牛乳					とんかつ ほうれん草のソテー・ミニトマト 花野菜サラダ 刻み昆布煮・ふろふき大根 ご飯・牛乳					さわらの西京焼き 付け合わせ(いんげん・高野豆腐) 肉野菜炒め ごぼうのごま和え かぼちゃのいとこ煮 ご飯・牛乳									
エネルギー	866	kcal	蛋白質	33.3	g	エネルギー	855	kcal	蛋白質	29.8	g	エネルギー	858	kcal	蛋白質	38.7	g	エネルギー	849	kcal	蛋白質	30.6	g	エネルギー	831	kcal	蛋白質	34.3	g
脂質	24.6	g	塩分	2.6	g	脂質	22.7	g	塩分	2.2	g	脂質	22.3	g	塩分	2.8	g	脂質	23.6	g	塩分	2.5	g	脂質	20.2	g	塩分	2.3	g
23					24					25					26					27									
キーマカレー チキンナゲット キャベツサラダ ほうれん草としらすの和え物 ご飯・牛乳					回鍋肉 春巻き 切干大根煮 青菜のナムル・煮卵・みかん ご飯・牛乳					コロッケ・ハッシュドポーク ミックススロー 大根とハムのサラダ ブロッコリーのスープ煮 ひよこ豆のバター炒め チーズ・ご飯・牛乳																			
エネルギー	875	kcal	蛋白質	31.3	g	エネルギー	869	kcal	蛋白質	30.3	g	エネルギー	915	kcal	蛋白質	28.9	g	エネルギー		kcal	蛋白質		g	エネルギー		kcal	蛋白質		g
脂質	29.6	g	塩分	2.6	g	脂質	27.8	g	塩分	2.2	g	脂質	30.2	g	塩分	2.8	g	脂質		g	塩分		g	脂質		g	塩分		g