

平成27年度 12月献立

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	白ごはん(ジャー) 韓国風焼き肉 ブロッコリーとコーンのサラダ 里芋と人参の煮物 がんもの煮物	白ごはん(ジャー) 白身魚のきのこトマトソース なすと鶏ひき肉の生姜煮 枝豆の塩茹で さつまいもの甘煮	すきやき丼 りんごジュース	白ごはん(ジャー) 鶏肉とかぶの煮物 糸コンの甘辛炒め インゲンのゴマ和え 赤ピーマンの卵とじ ちくわの磯辺揚げ	白ごはん(ジャー) 焼きそば* ごぼうの甘辛煮 カリフラワーと錦糸卵の香味和え グリーンピースの煮物 じゃがいもの天ぷら
	505kcal 蛋白14.8g 脂質20.4g 塩分1.9g	393kcal 蛋白12.5g 脂質10.0g 塩分1.9g	462kcal 蛋白13.9g 脂質16.1g 塩分2.5g	486kcal 蛋白18.9g 脂質16.2g 塩分2.0g	516kcal 蛋白12.9g 脂質13.7g 塩分1.9g
7	8	9	10	11	12
鶏そぼろごはんジャー 鯖の味噌煮 切干大根の煮物 春菊とじゃこの和え物 さつまいもの天ぷら 五目豆	ハヤシライス りんごジュース	白ごはん(ジャー) イカの中華風炒め もやしと人参のナムル 卵焼き じゃがいもとベーコンのサラダ ブロッコリー天	白ごはん(ジャー) 牛肉豆腐 手作りコロッケ ひじき煮(いんげん) 白菜と人参の和え物 ピーマンの炒め煮	白ごはん(ジャー) ハンバーグ ケチャップ 人参の甘煮 ほうれん草のバターソテー かぼちゃとレーズンのマヨサラダ アスパラの素揚げ	白ごはん(ジャー) 豚肉の生姜焼き(赤ピーマン) なすと油揚げの煮物 人参とえのきの和え物 里芋の天ぷら コーンの甘煮
440kcal 蛋白18.1g 脂質11.8g 塩分2.0g	455kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g	446kcal 蛋白12.8g 脂質16.9g 塩分1.8g	574kcal 蛋白17.1g 脂質20.3g 塩分2.0g	462kcal 蛋白13.3g 脂質16.5g 塩分1.0g	440kcal 蛋白13.3g 脂質11.9g 塩分1.7g
14	15	16	17	18	19
白ごはん(ジャー) チキンカツ ケチャップ フライドポテト 小松菜と人参のソテー マカロニとゆで卵のサラダ ミニトマト	白ごはん(ジャー) ガリバタポーク 厚揚げのグリーンピースあん 大根と人参の金平 キャベツとしめじの煮まし ウインナー 天	白ごはん(ジャー) <small>おでん(厚揚げ・こんにゃく・大根・ごぼう)</small> わかめとえのきの酢の物 さつまいものレモン煮 人参の味噌和え 肉団子*	白ごはん(ジャー) 鮭のグラタン風 カリフラワーと人参のグラッセ じゃがいものコンソメ煮 グリーンピースのカレー炒め レンコンフライ	カレーライス りんごジュース	白ごはん(ジャー) 酢豚 かぼちゃの甘煮 しめじと白菜の和え物 もやしとわかめのごまソテー
495kcal 蛋白17.3g 脂質19.6g 塩分1.3g	476kcal 蛋白15.9g 脂質16.6g 塩分2.0g	455kcal 蛋白19.5g 脂質11.4g 塩分2.0g	465kcal 蛋白16.0g 脂質11.3g 塩分2.0g	455kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g	403kcal 蛋白12.1g 脂質10.3g 塩分1.8g
21	22	23	24	25	26
白ごはん(ジャー) 豚肉の柳川煮 さつまいもの天ぷら 小松菜のポン酢和え ひじきと油揚げの煮物 野菜サラダ	かやくごはん ジャー サバの煮付け ふろふき大根(ゆず) かぼちゃのいとこ煮 白菜と人参の和え物 つきこんのおかか炒め	天皇誕生日	白ごはん(ジャー) 豚肉の竜田揚げ甘酢あん カリフラワーとコーンのゴマ和え 焼きビーフン 厚揚げと春菊の煮物 卵焼き	白ごはん(ジャー) タンドリーチキン さつまいもバター パプリカのサラダ かぶとベーコンの洋風煮 インゲンのソテー	白ごはん(ジャー) 豚肉のすき焼き風 金時豆 厚揚げと椎茸の煮物 大根のゆず和え ブロッコリー天
456kcal 蛋白15.5g 脂質16.2g 塩分2.0g	340kcal 蛋白13.6g 脂質6.4g 塩分2.0g		498kcal 蛋白21.7g 脂質15.8g 塩分1.9g	519kcal 蛋白15.6g 脂質20.1g 塩分2.0g	414kcal 蛋白14.5g 脂質10.8g 塩分2.0g
28	29	30	31		
白ごはん(ジャー) チンジャオロース 春雨と人参の酢の物 コーンのかき揚げ 揚げナスの香味漬け チンゲン菜とかにかまの炒め物					
512kcal 蛋白10.4g 脂質19.7g 塩分1.9g					

仕入れの都合により、メニューに変更が生じる場合があります。どうぞご了承くださいませ。