

平成28年度 12月献立

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			ハヤシライス りんごジュース	白ごはん(ジャー) ポークソテー ミニトマト ブロッコリーの塩ゆで じゃがいものカレー風味フライ お豆のサラダ	白ごはん(ジャー) サバの煮付け ほうれん草とえのきの胡麻和え れんこんとちくわの金平 ひじきの煮物 さつまいもの天ぷら
			543kcal 蛋白11.2g 脂質7.7g 塩分1.1g	411kcal 蛋白13.3g 脂質11.6g 塩分1.0g	462kcal 蛋白12.4g 脂質15.0g 塩分1.9g
5	6	7	8	9	10
白ごはん(ジャー) 牛肉と焼き豆腐の煮物 エビとピーマンのサラダ 枝豆 切干大根の煮物 フライドポテト	白ごはん(ジャー) ハンバーグ きのこあんかけ レンコンの天ぷら ピーマンとツナの和風サラダ 高野煮青のり風味 かぼちゃの煮物	白ごはん(ジャー) イカと野菜の中華炒め 手作りコロッケ カットコーン わかめとえのきの生姜煮 マカロニ(フジリ)とゆで卵のサラダ	すきやき丼 ゼリー	白ごはん(ジャー) チキンカツ 小松菜と人参の和え物 キャベツのカレー炒め ミニトマト 糸こんにゃくと椎茸のゴマ煮	白ごはん(ジャー) 八宝菜(うずら卵なし) ウインナー天 里芋の甘辛煮 カリフラワーと人参の甘酢漬
449kcal 蛋白16.8g 脂質11.6g 塩分1.5g	436kcal 蛋白11.3g 脂質12.4g 塩分1.4g	428kcal 蛋白11.3g 脂質13.3g 塩分1.5g	601kcal 蛋白16.2g 脂質23.8g 塩分1.0g	420kcal 蛋白15.5g 脂質13.6g 塩分1.2g	398kcal 蛋白14.1g 脂質11.8g 塩分1.3g
12	13	14	15	16	17
白ごはん(ジャー) 牛肉のガーリック炒め 大学芋 キャベツとツナの中華和え 高野の卵とじ スナックえんどう	白ごはん(ジャー) 唐揚げ ピーマンの甘辛ソテー マーボー豆腐 人参とハムのサラダ マカロニ(ファルファレ)のトマト煮込み	白ごはん(ジャー) 鯖のカレー風味焼き ちくわの天ぷら かぼちゃのそぼろ煮 金時豆 白菜と人参の和え物	白ごはん(ジャー) 鶏肉とかぶのクリーム煮 レンコンチップ スパゲティオリーブソテー あさりとしめじの卵とじ 水菜のサラダ	カレーライス りんごジュース	白ごはん(ジャー) イカ焼きそば 揚げナスの香味漬け いんげんと人参のおかか和え 大根のそぼろあんかけ
406kcal 蛋白15.0g 脂質8.5g 塩分1.8g	565kcal 蛋白23.3g 脂質22.5g 塩分2.0g	422kcal 蛋白14.0g 脂質12.9g 塩分1.5g	512kcal 蛋白19.2g 脂質21.0g 塩分1.8g	551kcal 蛋白11.5g 脂質7.9g 塩分1.1g	446kcal 蛋白18.5g 脂質8.7g 塩分1.5g
19	20	21	22	23	24
白ごはん(ジャー) おでん(うずら卵・大根・厚揚げ・ごぼう天) 小松菜と椎茸の煮物 アスパラ天 人参の味噌和え 肉団子*	さつまいもごはん(ジャー) 白身魚天 ケチャップあん ウインナー 三色野菜とひじきの煮物 キャベツとしめじの煮浸し 春雨とハムの和え物	白ごはん(ジャー) タンドリーチキン ミニトマト インゲンのゴママヨサラダ はんぺんの卵炒め かぼちゃと人参のミルク煮	白ごはん(ジャー) 豚肉の柳川煮 がんと花人参の煮物 わかめとささみの和風和え 手作りコロッケ	天皇誕生日	白ごはん(ジャー) 牛肉とじゃがいものチンジャオロース トマトとツナのバジル和え フライドポテト きのこのソテー 枝豆
477kcal 蛋白16.6g 脂質14.1g 塩分1.9g	370kcal 蛋白10.6g 脂質8.4g 塩分1.9g	443kcal 蛋白17.2g 脂質15.3g 塩分1.0g	437kcal 蛋白17.5g 脂質14.1g 塩分1.4g		411kcal 蛋白14.1g 脂質11.6g 塩分1.5g
26	27	28	29	30	31
白ごはん(ジャー) 鶏肉のゴマ唐揚げ サイコロ人参の素揚げ グリーンピースのカレー炒め さつまいもとツナのマヨ和え 白菜と糸昆布の煮浸し	白ごはん(ジャー) カツとじ ミニトマト ブロッコリーの塩ゆで じゃがバターコーン 人参と錦糸卵の酢の物	白ごはん(ジャー) 牛肉のすき焼き風 ふかし芋(パセリ) 切干大根と赤ピーマンのゆず和え 小松菜と油揚げの煮浸し レンコンフライ	コーンごはん(ジャー) ハンバーグ ケチャップ 卵焼き ほうれん草とベーコンのソテー フライドポテト 春雨と人参の酢の物	休み	休み
499kcal 蛋白16.2g 脂質19.5g 塩分1.3g	404kcal 蛋白13.7g 脂質10.2g 塩分1.2g	374kcal 蛋白12.4g 脂質6.8g 塩分1.0g	447kcal 蛋白12.3g 脂質14.6g 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。