

平成25年度 12月献立

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
白ごはん(ジャー) ミンチカツ ケチャップ 小松菜のお浸し 揚げ出し豆腐の和風あん コーンサラダ	白ごはん(ジャー) 白身魚のイタリアン鍋 春雨サラダ もやしと豚肉の中華炒め グリーンピースの煮物	白ごはん(ジャー) 唐揚げ 人参と椎茸の煮物 小松菜ときのこのバターソース 高野豆腐の煮物	ハヤシライス りんごジュース	二色そぼろごはん ジャー(鶏・卵) 白身フライ タルタル マーボー春雨 ミニトマト 小松菜とうす揚げの煮物 豚肉と大豆の中華煮
442kcal 蛋白8.8g 脂質7.3g 塩分1.0g	431kcal 蛋白8.3g 脂質8.2g 塩分1.2g	445kcal 蛋白6.7g 脂質7.0g 塩分1.3g	455kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g	442kcal 蛋白8.8g 脂質7.3g 塩分1.0g
9	10	11	12	13
白ごはん(ジャー) 鶏肉のステーキオレンジソース 野菜のカレー炒め 厚揚げの生姜醤油 フライドポテト ほうれん草のバターソース	白ごはん(ジャー) 鯖のみぞれ煮 卵焼き 白菜のお浸し かぼちゃの煮物 ミートスパゲティ	白ごはん(ジャー) 酢豚 ひじきのツナサラダ 手作りコロケ チンゲン菜の中華スープ煮	白ごはん(ジャー) 鮭のクリームシチュー ナスの煮浸し ひじきの煮物 厚揚げと小松菜の煮物	わかめごはん(ジャー) すき焼き風煮物 ほうれん草のお浸し 揚げかぼちゃサラダ ちくわとオクラの天ぷら
446kcal 蛋白8.3g 脂質9.2g 塩分0.9g	418kcal 蛋白9.0g 脂質5.9g 塩分1.2g	458kcal 蛋白7.5g 脂質9.9g 塩分1.0g	432kcal 蛋白9.6g 脂質6.6g 塩分1.1g	422kcal 蛋白8.9g 脂質9.8g 塩分1.1g
16	17	18	19	20
かやくごはん ジャー 鮭の塩焼き 卵焼き さつまいもの天ぷら ブロッコリー天 マカロニオーロラサラダ	カレーライス りんごジュース	白ごはん(ジャー) 鶏と野菜のホイル焼き さつまいも麻婆 コーンとワカメの煮物 マカロニサラダ 肉団子	白ごはん(ジャー) トンカツ ケチャップ なすの田楽 レンコンの金平 イタリアンスパゲティ グリーンピースの卵とじ	すき焼き丼 りんごジュース
437kcal 蛋白6.9g 脂質6.5g 塩分1.2g	455kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g	422kcal 蛋白6.2g 脂質6.0g 塩分0.8g	433kcal 蛋白9.8g 脂質9.5g 塩分0.9g	445kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g
23	24	25	26	27
天皇誕生日	白ごはん(ジャー) 豚天のおろし煮 大豆と人参のそぼろ煮 いんげんの天ぷら ひじきの煮物 れんこん甘辛煮	白ごはん(ジャー) 肉じゃが キャベツとカニのサラダ スナップえんどう なすの煮物 椎茸と高野の煮物	白ごはん(ジャー) 鯖の味噌煮 切干大根の煮物 オクラの天ぷら ちくわの磯辺揚げ ミートスパゲティ	白ごはん(ジャー) 唐揚げ 枝豆 人参とがんもの煮物 ほうれん草とコーンのサラダ れんこん天ぷら
	426kcal 蛋白6.5g 脂質6.8g 塩分1.5g	430kcal 蛋白6.2g 脂質6.8g 塩分1.3g	428kcal 蛋白6.2g 脂質6.7g 塩分1.2g	429kcal 蛋白6.4g 脂質6.9g 塩分1.3g
30	31			
休み	休み			

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。