

平成26年度 12月献立

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
白ごはん(ジャー) トンカツ ソース 大根とツナの煮物 ポテトとベーコンのサラダ オクラの天ぷら 金時豆	白ごはん(ジャー) 鮭とコーンのバターホイル焼き 揚げ里芋のうま煮 手作りコロッケ 人参のゴマ和え	白ごはん(ジャー) エビの天ぷら こんにゃくの金平 かぼちゃのそぼろ煮 フライドレンコン 小松菜の白和え	ちりめんごはん(ジャー) おでん(うずら・厚揚げ・こんにゃく・大根) インゲンのゴマ和え 肉団子 きのこの炒めもの	カレーライス りんごジュース
450kcal 蛋白8.3g 脂質9.3g 塩分2.0g	420kcal 蛋白8.0g 脂質8.9g 塩分2.1g	439kcal 蛋白8.7g 脂質8.5g 塩分1.8g	430kcal 蛋白9.0g 脂質9.5g 塩分2.2g	455kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g
8	9	10	11	12
かやくごはん ジャー 豚ニラもやし炒め こんにゃくの土佐煮 揚げさつまいものバター醤油 白菜と薄揚げの煮浸し	白ごはん(ジャー) ハンバーグ ケチャップ キャベツとハムのカレー風味 ポテトフライ マカロニサラダ 人参の甘煮	白ごはん(ジャー) 鶏のすき焼き風 きのこ人参のマリネ 高野豆腐のジャコあんかけ かぼちゃの天ぷら	白ごはん(ジャー) タラの照り焼き コーンとツナのバター炒め ほうれん草としめじの和え物 レンコンの磯辺揚げ 切干大根の煮物	ちらし寿司(のり・卵)ジャー 豚肉のしょうが焼き 手づくり枝豆コロッケ 厚揚げのエビそぼろあんかけ マカロニカレー味
418kcal 蛋白8.0g 脂質8.1g 塩分1.9g	416kcal 蛋白8.3g 脂質8.4g 塩分2.1g	410kcal 蛋白8.0g 脂質7.5g 塩分2.1g	432kcal 蛋白9.2g 脂質9.3g 塩分2.2g	435kcal 蛋白8.4g 脂質9.1g 塩分2.3g
15	16	17	18	19
すきやき丼 りんごジュース	わかめごはんジャー 鯖の味噌煮 椎茸の甘煮 ブロッコリーとベーコンのソテー ひじきと三色野菜の煮物 いんげんの天ぷら	白ごはん(ジャー) 豚天ときのこのトマトソース フライド里芋(コンソメ味) かぶと油あげの煮物 糸こんにゃくのおかか金平	白ごはん(ジャー) ヒレカツ ソース インゲンとハムのサラダ かぼちゃのミルク煮 ほうれん草の和え物 卵焼き	ハヤシライス りんごジュース
432kcal 蛋白8.6g 脂質10.3g 塩分2.3g	432kcal 蛋白9.1g 脂質9.3g 塩分2.3g	440kcal 蛋白8.3g 脂質9.0g 塩分2.1g	454kcal 蛋白9.0g 脂質9.2g 塩分2.3g	455kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g
22	23	24	25	26
白ごはん(ジャー) 鶏肉のみぞれかけ かぼちゃのいとこ煮 なすのそぼろ炒め トマトのバジル和え	天皇誕生日	白ごはん(ジャー) 唐揚げ インゲンの和え物* スパゲティのガーリック炒め ほうれん草の卵とじ ミニトマト	白ごはん(ジャー) 牛肉ともやしの炒め物 ちくわの天ぷら 揚げナスの香味漬け 白菜のゆず風味和え がんと人参の煮物	白ごはん(ジャー) 鯖の竜田揚げ 人参の金平 レンコンの天ぷら チンゲン菜とウインナーの炒め 大豆の甘煮
420kcal 蛋白9.2g 脂質7.6g 塩分1.9g		443kcal 蛋白9.2g 脂質9.1g 塩分2.0g	428kcal 蛋白10.1g 脂質8.6g 塩分2.2g	445kcal 蛋白9.9g 脂質9.0g 塩分2.2g
29	30	31		

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。

株式会社 富喜屋