





12月献立表

| | | 本 | | 冬 | | 春 | |
|---|--|---|--|---|---|---|----|
| <p>おやつは日替わりで提供させていただきます</p> <p>麺の日以外には ご飯・汁物・デザートが 付きます</p> <p>写真は、盛り付け参考例です</p> | |  | |  | |  | |
| | | <p>赤飯 さわらの幽庵焼き 甘酢しょうが(添え) かぶの煮物 人参と蒸し鶏のサラダ</p> | | <p>トマトとチキンのキーマカレー カリフラワーとブロッコリーのベーコン炒め おからとツナのサラダ</p> | | <p>豚肉の生姜焼き 一口クロquette(チーズ) キャベツの酢味噌和え</p> | |
| | | <p>おついたち</p> <p>汁物の具(ほうれん草、揚げ) エネルギー 191 kcal 蛋白質 16.25g 脂質 9.49g 炭水化物 12.20g 食塩 1.52g</p> | | <p>ぶどうジュレ エネルギー 258 kcal 蛋白質 11.86g 脂質 11.37g 炭水化物 30.57g 食塩 2.99g</p> | | <p>汁物の具(麩、わかめ) ● エネルギー 302 kcal 蛋白質 15.80g 脂質 13.22g 炭水化物 31.39g 食塩 2.92g</p> | |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  <p>新 タラの和風あんかけ 厚揚げとピーマンの味噌炒め カリフラワーと小松菜のお浸し</p> |  <p>チキンスターキ 茹でいんげん(添え) ほうれん草と玉ねぎのソテー おからごぼう</p> |  <p>肉団子と白菜のクリーム煮 ひじき煮 根菜サラダ</p> |  <p>ナポリタン 豆腐ナゲット わかめと玉ねぎのツナサラダ</p> |  <p>赤魚の煮付け やわらか鶏肉の天ぷら 湯葉の和風サラダ</p> |  <p>親子丼 切干大根の煮物 ほうれん草のピーナッツ和え</p> | <p>大雪</p> | |
| <p>汁物の具(玉ねぎ、椎茸) ● エネルギー 153 kcal 蛋白質 10.69g 脂質 5.92g 炭水化物 14.98g 食塩 1.72g</p> | <p>汁物の具(キャベツ、人参) エネルギー 283 kcal 蛋白質 20.45g 脂質 17.74g 炭水化物 13.03g 食塩 2.18g</p> | <p>汁物の具(えのき、人参)★ エネルギー 193 kcal 蛋白質 7.61g 脂質 9.67g 炭水化物 19.94g 食塩 1.85g</p> | <p>汁物の具(白菜、人参)★ エネルギー 379 kcal 蛋白質 14.66g 脂質 11.09g 炭水化物 61.26g 食塩 4.63g</p> | <p>汁物の具(玉ねぎ、椎茸) エネルギー 312 kcal 蛋白質 27.36g 脂質 13.93g 炭水化物 20.10g 食塩 2.01g</p> | <p>汁物の具(麩、わかめ) エネルギー 235 kcal 蛋白質 12.86g 脂質 11.16g 炭水化物 21.48g 食塩 3.12g</p> | | |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
|  <p>新 国産鶏のから揚げ 茹でブロッコリー(添え) 切干大根とベーコンのスープ煮 ほうれん草の白和え</p> |  <p>ワイン風味のデミグラスソースハンバーグ 人参グラッセ(添え) キャベツと薄揚げの煮びたし カリフラワーのマリネ</p> |  <p>味噌ラーメン(野菜・豚肉) 豆乳がんもの含め煮 きゅうりとねぎの塩だれ和え</p> |  <p>白身魚のピカタ タルタルソース(添え) 茹でいんげん(添え) 青菜と海老の炒め物 切干大根のサラダ</p> |  <p>マーボー豆腐 クックデリの厚焼き卵 春雨サラダ</p> |  <p>わかめうどん(温) レバーの生姜煮 きゅうりの胡麻和え</p> | <p>クリスマス</p> | |
| <p>汁物の具(麩、わかめ) エネルギー 253 kcal 蛋白質 18.49g 脂質 8.82g 炭水化物 25.17g 食塩 1.89g</p> | <p>汁物の具(チンゲン菜、人参)★ エネルギー 203 kcal 蛋白質 13.05g 脂質 8.43g 炭水化物 20.03g 食塩 1.58g</p> | <p>杏仁豆腐 エネルギー 566 kcal 蛋白質 23.60g 脂質 18.60g 炭水化物 73.14g 食塩 4.84g</p> | <p>汁物の具(えのき、人参)★ エネルギー 192 kcal 蛋白質 15.59g 脂質 10.31g 炭水化物 9.62g 食塩 1.80g</p> | <p>汁物の具(キャベツ、人参) ● エネルギー 217 kcal 蛋白質 8.91g 脂質 11.32g 炭水化物 20.20g 食塩 2.20g</p> | <p>りんごジュレ エネルギー 256 kcal 蛋白質 9.50g 脂質 1.49g 炭水化物 50.69g 食塩 2.74g</p> | | |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
|  <p>豚の甘辛煮 卵の花 小松菜のわさび和え</p> |  <p>ビビンバ 豆乳がんもの含め煮 ピーマンとじゃこのたくたく</p> |  <p>カレイの中華あんかけ レバーの生姜煮 きゅうりとねぎの塩だれ和え</p> |  <p>牛肉の甘辛 人参しりしり ほうれん草のお浸し</p> |  <p>骨ごと食べられるさばのみぞれ煮 厚揚げとピーマンの味噌炒め きゅうりとわかめの酢の物</p> |  <p>クリームクロquette(かに入り) 茹でいんげん(添え) 人参グラッセ(添え) ほうれん草と玉ねぎのソテー さつま芋のそぼろ煮</p> | <p>クリスマスイブ</p> | |
| <p>汁物の具(玉ねぎ、椎茸) ● エネルギー 413 kcal 蛋白質 16.25g 脂質 31.41g 炭水化物 17.56g 食塩 2.40g</p> | <p>汁物の具(えのき、人参) エネルギー 300 kcal 蛋白質 10.41g 脂質 16.34g 炭水化物 28.95g 食塩 2.66g</p> | <p>汁物の具(白菜、人参) ● エネルギー 213 kcal 蛋白質 15.31g 脂質 8.98g 炭水化物 18.94g 食塩 1.77g</p> | <p>汁物の具(キャベツ、揚げ) エネルギー 240 kcal 蛋白質 10.62g 脂質 18.33g 炭水化物 11.98g 食塩 2.21g</p> | <p>汁物の具(チンゲン菜、人参) ● エネルギー 254 kcal 蛋白質 18.04g 脂質 24.17g 炭水化物 16.17g 食塩 1.85g</p> | <p>汁物の具(キャベツ、人参) ★ エネルギー 240 kcal 蛋白質 7.67g 脂質 13.42g 炭水化物 23.80g 食塩 1.37g</p> | | |
| 28 | 29 | 30 | 31 |  <p>良いお年を お迎え下さい</p> | | | |
|  <p>ピーフシチュー ミニフライドチキン きらきらサラダ ロゼワイン風ジュレ</p> |  <p>白身魚のフライ 野菜ソース(添え) マカロニのパセリソテー(添え) 卵の花 切干大根のハニーピクルス(カレー風味)</p> |  <p>オムライス 豆腐ナゲット キャベツとフィッシュソーセージのサラダ</p> |  <p>ポークカレー 福神漬 カリフラワーの豆乳クリーム和え キャベツのマリネ</p> |  <p>年越しそば 豆腐けんちん煮 茎わかめのさっぱり和え</p> | <p>クリスマス</p> | | |
| <p>トマトソースのスパゲティ エネルギー 506 kcal 蛋白質 17.26g 脂質 34.02g 炭水化物 38.44g 食塩 2.96g</p> | <p>汁物の具(わかめ、玉ねぎ)★ エネルギー 230 kcal 蛋白質 12.19g 脂質 9.23g 炭水化物 27.18g 食塩 1.50g</p> | <p>汁物の具(チンゲン菜、人参)★ エネルギー 304 kcal 蛋白質 13.97g 脂質 18.03g 炭水化物 24.24g 食塩 3.13g</p> | <p>ぶどうジュレ エネルギー 327 kcal 蛋白質 17.18g 脂質 13.16g 炭水化物 37.29g 食塩 3.63g</p> | <p>抹茶パバロア エネルギー 396 kcal 蛋白質 11.74g 脂質 10.52g 炭水化物 65.37g 食塩 2.30g</p> | | | |

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。