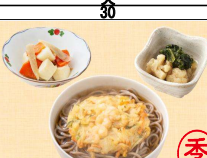


12月献立表

	1	2	3	4	5	6
屋 食	 赤飯（北海道産小豆使用） 鰻ひらすの西京焼き 茹でいんげん（付け合わせ） しろ菜とちくわの煮浸し みかんなます おつたち 汁物の具（キャベツ、人参）● エネルギー 197 kcal 蛋白質 14.77 g 脂質 5.21 g 炭水化物 24.69 g 食塩 1.67 g	 カレーの中華あんかけ しゅうまい おくらと長芋の和え物 汁物の具（大根、玉ねぎ） エネルギー 198 kcal 蛋白質 13.36 g 脂質 7.84 g 炭水化物 19.15 g 食塩 1.94 g	 ちらし寿司 ちくわの磯辺揚げ ブロッコリーの胡麻和え 汁物の具（えのき、人参）● エネルギー 177 kcal 蛋白質 7.83 g 脂質 6.61 g 炭水化物 22.31 g 食塩 2.48 g	 とろろそば（温） しっとり炒り高野 ほうれん草のお浸し 水ようかん エネルギー 337 kcal 蛋白質 13.79 g 脂質 3.97 g 炭水化物 61.89 g 食塩 2.56 g	 ぶりの甘酢あんかけ クックデリの厚焼き卵 ひじきのサラダ 汁物の具（キャベツ、玉ねぎ） エネルギー 265 kcal 蛋白質 14.41 g 脂質 15.99 g 炭水化物 19.21 g 食塩 1.77 g	 白身魚フライ 温野菜ソース 茹でいんげん（付け合わせ） 厚揚げとピーマンの味噌炒め 人参と蒸し鶏の和え物 汁物の具（もやし、椎茸） エネルギー 231 kcal 蛋白質 13.12 g 脂質 10.70 g 炭水化物 24.01 g 食塩 1.49 g
屋 食	 おでん きのこ入りひじき煮 ほうれん草のピーナツ和え 汁物の具（キャベツ、人参） エネルギー 179 kcal 蛋白質 9.01 g 脂質 7.95 g 炭水化物 19.35 g 食塩 2.18 g	 にしんの山椒煮 キャベツと薄揚げの煮びたし わかめと玉ねぎの甘酢和え 汁物の具（えのき、人参） エネルギー 175 kcal 蛋白質 11.20 g 脂質 9.19 g 炭水化物 13.71 g 食塩 1.11 g	 鶏ももの唐揚げ 茹でいんげん（付け合わせ） マッシュポテト キャベツと青さのナムル 汁物の具（大根、玉ねぎ） エネルギー 273 kcal 蛋白質 15.04 g 脂質 12.76 g 炭水化物 25.54 g 食塩 1.29 g	 赤魚の西京焼き 甘酢しょうが（付け合わせ） しろ菜とちくわの煮浸し ハム入りマカロニサラダ 汁物の具（キャベツ、人参）● エネルギー 177 kcal 蛋白質 14.66 g 脂質 7.11 g 炭水化物 14.82 g 食塩 1.69 g	 海老カツ かぼちゃのマッシュ（付け合わせ） レバーの生姜煮 キャベツのマリネ 汁物の具（玉ねぎ、椎茸）★ エネルギー 262 kcal 蛋白質 12.39 g 脂質 12.49 g 炭水化物 26.80 g 食塩 1.34 g	 わかめうどん（温） クックデリのだし巻き卵 人参と蒸し鶏の和え物 ラムネジュレ エネルギー 302 kcal 蛋白質 11.13 g 脂質 5.70 g 炭水化物 51.13 g 食塩 2.54 g
屋 食	 白身魚のケチャップ煮 ナゲット 根菜サラダ 汁物の具（キャベツ、人参） エネルギー 248 kcal 蛋白質 15.41 g 脂質 12.83 g 炭水化物 19.33 g 食塩 1.38 g	 チーズ入りチキンカツ トマトソースのスパゲティ（付け合わせ） きんぴらごぼう 3色豆のツナマヨサラダ 汁物の具（ほうれん草、揚げ） エネルギー 279 kcal 蛋白質 13.40 g 脂質 11.87 g 炭水化物 31.57 g 食塩 1.48 g	 天然ぶりの照焼き 甘酢しょうが（付け合わせ） 青菜とピーマンのカラフル炒め ハム入りマカロニサラダ 汁物の具（キャベツ、人参） エネルギー 279 kcal 蛋白質 17.37 g 脂質 18.80 g 炭水化物 14.62 g 食塩 1.58 g	 いわしの梅煮 W 人参とわかめの土佐煮 K きゅうりとねぎの塩だれ和え T 汁物の具（玉ねぎ、椎茸） エネルギー 197 kcal 蛋白質 17.32 g 脂質 9.24 g 炭水化物 13.19 g 食塩 2.06 g	 担々そばろ井 みずくわいの中華炒め 柚子白菜 汁物の具（もやし、椎茸） エネルギー 143 kcal 蛋白質 11.55 g 脂質 6.79 g 炭水化物 9.47 g 食塩 1.95 g	 ふっくら豆腐ハンバーグ（おろしあん） 茹でブロッコリー（付け合わせ） マッシュポテト キャベツと青さのナムル 汁物の具（えのき、人参） エネルギー 233 kcal 蛋白質 13.68 g 脂質 11.50 g 炭水化物 21.82 g 食塩 1.14 g
屋 食	 タラの和風あんかけ 柚子味噌大根 カリフラワーと小松菜のお浸し 汁物の具（えのき、人参）● エネルギー 152 kcal 蛋白質 9.67 g 脂質 4.72 g 炭水化物 18.48 g 食塩 2.06 g	 三色丼 キャベツと薄揚げの煮びたし もやしの酢の物 汁物の具（大根、玉ねぎ） エネルギー 146 kcal 蛋白質 8.41 g 脂質 5.57 g 炭水化物 16.71 g 食塩 1.42 g	 だし香る和風とんてき きのこ入りひじき煮 小松菜のわさび和え 汁物の具（えのき、人参） エネルギー 245 kcal 蛋白質 16.53 g 脂質 14.59 g 炭水化物 12.17 g 食塩 1.92 g	 チキンライス フライドチキン マカロニのバセリソテー（付け合わせ） いんげんと人参のソテー きららサラダ ロゼワイン風ジュレ 汁物の具（チンゲン菜、人参）★ エネルギー 368 kcal 蛋白質 20.96 g 脂質 14.62 g 炭水化物 41.90 g 食塩 3.62 g	 白身魚のピカタ タルタルソース SM 茹でブロッコリー（付け合わせ） さつま芋の甘煮 キャベツのマリネ 汁物の具（もやし、椎茸）★ エネルギー 159 kcal 蛋白質 10.91 g 脂質 4.91 g 炭水化物 20.48 g 食塩 1.11 g	 鶏つくねと大根の煮物 豆の煮物 ほうれん草の胡麻和え 汁物の具（キャベツ、玉ねぎ） エネルギー 174 kcal 蛋白質 12.04 g 脂質 5.63 g 炭水化物 20.46 g 食塩 2.37 g
屋 食	 一口とんかつ 茹でいんげん（付け合わせ） 具沢山野菜の煮込み カリフラワーのマリネ 汁物の具（もやし、椎茸）★ エネルギー 203 kcal 蛋白質 11.32 g 脂質 8.54 g 炭水化物 22.06 g 食塩 0.89 g	 年越しそば（海老入りかき揚げ） 豆腐けんちん煮 カリフラワーと小松菜のお浸し ぶどうジュレ エネルギー 480 kcal 蛋白質 12.72 g 脂質 14.60 g 炭水化物 76.89 g 食塩 2.20 g	 にじ お休み よいお年を	 新年は1/5（月）より お待ちしております	 おやつは日替わりで提供させていただきます 麺の日以外には ご飯・汁物・デザートが付きます 写真は、盛り付け参考例です	