

12月の献立表

昼食		昼食		昼食		昼食		昼食	
1	サワラの醤油幽庵焼き	1	豚肉の甘辛炒め	1	サバの照焼き	1	野菜と豚肉のカレー炒め	1	赤魚の煮付け
2	ミニロールキャベツのトマト煮	2	紅生姜	2	特製シューマイ	2	海老じゃが	2	さつまいもの煮しめ
月	大根と鶏もも肉の旨煮	月	山羊のガーリック炒め	月	木耳ときのこの帆立出汁仕立て	月	豆腐の挽肉包み	月	ヘルシーチンジャオ
日	白菜の煮浸し	日	ほうれん草の柚子和え	日	テンゲン菜ともやしのナムル	日	ナスとイタリア野菜の塩炒め	日	インゲンの胡麻和え
木	エネルギー 189kcal 塩分 1.4g	木	エネルギー 181kcal 塩分 2.3g	木	エネルギー 259kcal 塩分 1.7g	木	エネルギー 236kcal 塩分 2.1g	木	エネルギー 157kcal 塩分 1.8g
1	豚肉のジンギスカン風	1	鮭の味噌幽庵焼き	1	青椒肉絲	1	サバの塩焼き	1	チキンカレー
2	里芋のそぼろあんかけ	2	13品目の花	2	里芋とこんにゃくの味噌煮	2	野菜入りだし巻き玉子	2	福神漬
月	四色豆腐	月	肉野菜炒め	月	炒り豆腐	月	大根と豚肉の煮物	月	土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪)
日	大根の梅和え	日	竹の子と人参のおかか煮	日	温野菜サラダ	日	枝豆の白和え	日	ほうれん草のおひたし
金	エネルギー 180kcal 塩分 2.2g	金	エネルギー 182kcal 塩分 1.3g	金	エネルギー 202kcal 塩分 1.9g	金	エネルギー 271kcal 塩分 2.0g	金	エネルギー 187kcal 塩分 2.2g
1	白身魚のみぞれ煮	1	豚肉のマヨネーズ炒め	1	赤魚の塩麹焼き	1	炭火焼チキン(醤油ソース)	1	えびクリームコロッケ
2	ニラ玉	2	インゲンと若鶏の海苔和え	2	人参と玉子の焼き合わせ	2	テンゲン菜のソテー	2	蕨とアスパラの温サラダ
3	豚ロースと彩り野菜の柚子風味	3	田舎煮	3	いかと高野豆腐のガーリック風味	3	茄子とオクラのトマトソース煮	3	ハムと玉葱の玉子とじ
日	ふきの二杯酢	日	黒豆	日	えのきのおろし和え	日	切干大根煮	日	牛蒡煮
土	エネルギー 202kcal 塩分 1.9g	土	エネルギー 244kcal 塩分 1.8g	土	エネルギー 157kcal 塩分 1.8g	土	エネルギー 184kcal 塩分 1.8g	土	エネルギー 277kcal 塩分 2.0g
1	豚すき	1	あんこうのあっさり煮付け	1	和風メンチカツ	1	鮭の粕漬け焼き	1	
2	ゴマドレサラダ	2	ネギ入りだし巻き玉子	2	タマゴサラダ	2	ほうれん草の煮浸し	2	
月	さつまいものトマトソース煮	月	ニラと豚肉の味噌炒め	月	大根と椎茸の煮物	月	ピーマンの塩炒め	月	
日	テンゲン菜の磯辺和え	日	つきこんのおかか煮	日	テンゲン菜のツナ和え	日	うずら豆	日	
日	エネルギー 192kcal 塩分 1.9g	日	エネルギー 148kcal 塩分 2.0g	日	エネルギー 271kcal 塩分 2.0g	日	エネルギー 186kcal 塩分 1.6g	日	
1	ブリの照焼き	1	焼き餃子	1	カレーの生姜煮	1	肉豆腐	1	
2	ピーマンとナスの炒め物	2	厚揚げのオランダ煮	2	牛蒡の中華マリネ	2	さつまいもサラダ	2	
月	がんもの含め煮	月	肉じゃがカレー風味	月	マーボー豆腐	月	穴子と竹輪の柳川風	月	
日	インゲンの利休和え	日	ひじきと豆のサラダ	日	二色和え	日	青菜炒め	日	
月	エネルギー 292kcal 塩分 1.0g	月	エネルギー 231kcal 塩分 1.9g	月	エネルギー 209kcal 塩分 3.0g	月	エネルギー 251kcal 塩分 2.1g	月	
1	韓国風焼肉炒め	1	白身魚の和風あんかけ	1	豚肉と玉葱の味噌炒め	1	白身魚の天ぷら 彩り中華ソース	1	
2	里芋のごま味噌煮	2	ズッキーニとアスパラのソテー	2	プチ焼き芋	2	二色高野の含め煮	2	
月	イカと大根の炒め煮	月	トマト大豆の焼き合わせ	月	根菜のカボナータ風	月	ソーセージときのこのニンニク風味	月	
日	ほうれん草のピーナツ和え	日	油揚げの玉子とじ	日	ひじき煮	日	オクラと湯葉の煮浸し	日	
火	エネルギー 205kcal 塩分 2.0g	火	エネルギー 183kcal 塩分 2.2g	火	エネルギー 204kcal 塩分 1.7g	火	エネルギー 191kcal 塩分 2.0g	火	
1	サバのごま風味焼き	1	ハンバーグデミソソース	1	穴子の玉子とじ(丼)	1	家畜豆腐	1	
2	海老シューマイ	2	ミモザ風はんぺん温サラダ	2	小松菜の柚子和え	2	テンゲン菜の辛子和え	2	
月	はんぺんのトマト焼き	月	中華うま煮炒め	月	サーモンポテトサラダ	月	イカの唐揚げ風	月	
日	筍の木の芽(山椒の若葉)和え	日	一夜漬(キャベツ・人参)	日	紅白野菜の甘酢和え	日	大豆サラダ	日	
水	エネルギー 324kcal 塩分 2.1g	水	エネルギー 250kcal 塩分 2.5g	水	エネルギー 245kcal 塩分 3.9g	水	エネルギー 168kcal 塩分 1.9g	水	