

12月の献立表

昼食		昼食	
12月1日	チ.マ.ブ.チ.エ エネルギー 195kcal 塩分 1.6g	12月8日	赤魚の塩焼焼き エネルギー 151kcal 塩分 1.2g
12月2日	海鮮チリ炒め エネルギー 157kcal 塩分 1.7g	12月9日	野菜入りだし巻き玉子 大根と豚肉の煮物 紅白野菜の甘酢和え エネルギー 164kcal 塩分 1.5g
12月3日	和風メンチカツ 五目野菜の甘酢和え じゃが芋と椎茸の煮物 中華風春雨サラダ エネルギー 301kcal 塩分 1.8g	12月10日	サバのおろし煮 彩りしんじょう 野菜の味噌炒め うずら豆 エネルギー 303kcal 塩分 1.8g
12月4日	白身魚の鰯焼焼き ハムとキャベツのマリネ 豚肉と玉葱の味噌炒め ほうれん草のバターソテー エネルギー 285kcal 塩分 2.7g	12月11日	煮込みハンバーグ 春雨サラダ 穴子と竹輪の柳川風 枝豆のおかか和え エネルギー 186kcal 塩分 2.4g
12月5日	チキンステーキ(中華甘酢ソース) 湿野菜サラダ あさりとじゃが芋のクリーム煮 フルーツ寒天 エネルギー 193kcal 塩分 1.5g	12月12日	サワラの味噌鰯焼焼き しっとり卵の花 はんぺんと野菜の田舎煮 ほうれん草の菜種和え エネルギー 187kcal 塩分 1.7g
12月6日	サワラの西京焼き 南瓜のクリーミーサラダ 彩野菜の焼きなます 切干大根煮 エネルギー 237kcal 塩分 1.2g	12月13日	豚キムチ ホワイトマカロニサラダ ポトフ風 わかめと水くわいの酢の物 エネルギー 195kcal 塩分 1.5g
12月7日	野菜と豚肉のカレー炒め 切り昆布とさつま揚げの煮もの さつま芋のトマトソース煮 小松菜と湯葉の煮浸し エネルギー 186kcal 塩分 2.3g	12月14日	カレイの鰯焼焼き インゲンとさつま揚げの金平 ピーマン炒め ほうれん草のおひたし エネルギー 198kcal 塩分 2.5g

昼食		昼食		昼食			
12月1日	ブリの生姜煮 エネルギー 190kcal 塩分 2.0g	12月2日	あじメンチカツ じゃが芋ベークン炒め イカと大根の炒め煮 若竹煮 エネルギー 198kcal 塩分 2.2g	12月3日	鶏肉の山賊焼き キャベツのレモン酢和え まが玉豆腐の煮菜煮 コーンと玉葱のおかか炒め エネルギー 171kcal 塩分 1.6g		
12月4日	白身魚の天ぷら 彩り中華ソース ひじき入りだし巻き玉子 大根と人参のそぼろ煮 青菜とコーンのソテー エネルギー 190kcal 塩分 2.0g	12月5日	鶏肉の山賊焼き キャベツのレモン酢和え まが玉豆腐の煮菜煮 コーンと玉葱のおかか炒め エネルギー 171kcal 塩分 1.6g	12月6日	チキンステーキ(オニオンソース) 小松菜とザーサイの炒め物 彩り炒り豆腐 キャベツのごま酢和え エネルギー 199kcal 塩分 1.8g	12月7日	鮭の新漬け焼き 三角しのだ 炒り鶏 小松菜のピーナツ和え エネルギー 269kcal 塩分 1.7g
12月8日	鶏のスパイス炒め マカロニのべべロン風 大豆・ナス・ピーマンの和サラダ 筍の木の芽(山椒の若葉)和え エネルギー 238kcal 塩分 2.0g	12月9日	おろしチキンカツ 海老ポテトサラダ 豆腐のチャンプルー 梅干 エネルギー 263kcal 塩分 2.3g	12月10日	ブリの西京焼き 里芋とチャーシューの梅干煮 野菜炒め オクラと豚肉のたくあんちらし エネルギー 258kcal 塩分 1.4g	12月11日	青肉肉絲 キャベツのコールスローサラダ トマト大豆の炊き合わせ ほうれん草の辛子和え エネルギー 182kcal 塩分 2.1g
12月12日	鶏のスパイス炒め マカロニのべべロン風 大豆・ナス・ピーマンの和サラダ 筍の木の芽(山椒の若葉)和え エネルギー 238kcal 塩分 2.0g	12月13日	サワラの鰯焼焼き カニカマとキャベツの炒め物 ポークビーンズ コーン春雨サラダ エネルギー 251kcal 塩分 1.7g	12月14日	豚しゃぶ ひじき入り白和え 田舎煮 杏仁豆腐 エネルギー 223kcal 塩分 2.3g	12月15日	あんこうの治部煮風 ネギ入りだし巻き玉子 生肉と根菜の煮物 柚子風味サラダ エネルギー 161kcal 塩分 1.9g
12月16日	鶏のスパイス炒め マカロニのべべロン風 大豆・ナス・ピーマンの和サラダ 筍の木の芽(山椒の若葉)和え エネルギー 238kcal 塩分 2.0g	12月17日	照焼ハンバーグ 大根の梅和え 海老とほうれん草の玉子とじ 竹輪と野菜の胡麻ごし エネルギー 237kcal 塩分 2.3g	12月18日	カレイの生姜煮 ピリ辛こんにゃく さこの炒り豆腐 小松菜の胡麻和え エネルギー 165kcal 塩分 2.7g	12月19日	鶏のスパイス炒め マカロニのべべロン風 大豆・ナス・ピーマンの和サラダ 筍の木の芽(山椒の若葉)和え エネルギー 238kcal 塩分 2.0g