

12月の献立表

昼食		昼食	
1 2 月 1 日	豚肉とアスパラのピリ辛炒め 味噌風味きんぴらごぼう お酢でさっぱり鶏肉煮込み ワカメとカニカマのゴマ風味 エネルギー 235kcal 塩分 2.2g	1 2 月 8 日	つくば鶏の香味野菜つくね じゃが芋ベーコン炒め すき焼き風煮 青菜の磯辺和え エネルギー 297kcal 塩分 2.2g
1 2 月 2 日	牛しぐれ煮 だし巻き玉子 味噌田楽 ほうれん草の磯辺和え エネルギー 165kcal 塩分 1.7g	1 2 月 9 日	メバルのムニエル トマトソース キャベツのごま酢和え 豚肉と玉葱の味噌炒め オクラと山芋のあっさり山形だし エネルギー 219kcal 塩分 2.3g
1 2 月 3 日	あんこうのあっさり煮付け ジャンボシューマイ マーボー豆腐 中華風春雨サラダ エネルギー 176kcal 塩分 2.2g	1 2 月 10 日	豚肉のジンギスカン風 きのことハムのソテー さつま芋のトマトソース煮 山菜煮 エネルギー 221kcal 塩分 2.1g
1 2 月 4 日	韓国風焼肉炒め サウザンサラダ 肉じゃがカレー風味 小松菜のおかか和え エネルギー 192kcal 塩分 1.8g	1 2 月 11 日	鶏の唐揚げ 柚子風味サラダ 茄子と厚揚げの照り炒め キャベツのおかか和え エネルギー 271kcal 塩分 1.4g
1 2 月 5 日	サワラの西京焼き えのきのおろし和え ハムと玉葱の玉子とじ チンゲン菜のツナ和え エネルギー 200kcal 塩分 1.8g	1 2 月 12 日	青椒肉絲 特製シューマイ ミモザ風はんぺん温サラダ ワカメのゴマ風味炒め エネルギー 241kcal 塩分 2.2g
1 2 月 6 日	若鶏の利休焼き さつま芋サラダ オクラソーセージ大豆ソテー 昆布のピリ辛風味 エネルギー 293kcal 塩分 1.6g	1 2 月 13 日	白身魚フライ 小松菜と湯葉の煮浸し ボトフ風 二色豆(黒豆・白花豆) エネルギー 208kcal 塩分 1.4g
1 2 月 7 日	いかの天ぶらカレー南蛮 ほうれん草の錦和え 鶏豆腐 南瓜サラダ エネルギー 236kcal 塩分 2.4g	1 2 月 14 日	ブルコギ 里芋のそぼろあんかけ チーズオムレツ ほうれん草の煮浸し エネルギー 249kcal 塩分 2.0g

昼食		昼食	
1 2 月 1 日	海鮮チリソース炒め マカロニサラダ がんもの含め煮 ピリ辛ごんじやく エネルギー 227kcal 塩分 2.3g	1 2 月 2 日	鶏肉と里芋のカレー煮 タマゴサラダ あさりと玉葱のワイン蒸し 白菜の炒め漬け エネルギー 282kcal 塩分 2.5g
1 2 月 6 日	野菜ハンバーグの昆布あんかけ インゲンの利休和え あさりとほうれん草の玉子とじ さつま芋煮 エネルギー 193kcal 塩分 2.5g	1 2 月 3 日	サバのおろし煮 ワカメとカニカマの酢の物 ビーフンの塩炒め 蕎麦とアスパラの温サラダ エネルギー 273kcal 塩分 1.5g
1 2 月 7 日	サワラの煮付け 三色炒め煮 野菜のバジル炒め 蒸し鶏と茄子の味噌和え エネルギー 238kcal 塩分 1.7g	1 2 月 4 日	豚すき 大根の煮物洋風仕立て 茄子とオクラのトマトソース煮 青菜とコーンのソテー エネルギー 145kcal 塩分 2.3g
1 2 月 8 日	チキンステーキ(中華甘酢ソース) 南瓜と蓮根のハニーソース 野菜入りトマトピーンズ 小松菜の柚子和え エネルギー 221kcal 塩分 1.6g	1 2 月 5 日	赤魚の塩焼き 箱の土佐煮 鶏大豆の和風トマト煮 小松菜の菜種和え エネルギー 206kcal 塩分 1.7g
1 2 月 9 日	ブリの生姜煮 じゃが芋のマーボー炒め 豚バラ肉と根菜の味噌煮 ほうれん草のおひたし エネルギー 345kcal 塩分 2.0g	1 2 月 6 日	豚キムチ 漬物の昆布 田舎煮 高野豆腐のそぼろ煮 エネルギー 166kcal 塩分 1.9g
1 2 月 0 日	牛肉のトマト煮 コーンとツナのサラダ きのこの炒り豆腐 ほうれん草のおかか和え エネルギー 188kcal 塩分 1.6g	1 2 月 7 日	ブリの西京焼き 豆腐の煮やっこ 肉じゃが 青菜のナムル エネルギー 263kcal 塩分 1.6g
1 2 月 1 日	八宝菜 青菜のソテー マーボー春雨 オクラの梅和え エネルギー 176kcal 塩分 2.0g	1 2 月 8 日	豚の生姜焼き 昆布のごま風味 イカと野菜の煮物 白菜の錦和え エネルギー 195kcal 塩分 2.1g

昼食	
1 2 月 9 日	サメの煮付け ミニロールキャベツのトマト煮 はんぺんと野菜の田舎煮 わかめと水くわいの酢の物 エネルギー 115kcal 塩分 2.6g
1 2 月 10 日	ハッシュドビーフ りばんパスタのペペロン風 野菜炒め ほうれん草と人参の温オリーブ入りサラダ エネルギー 232kcal 塩分 2.1g
1 2 月 11 日	サワラの醤油幽庵焼き 栗入りひじきの煮物 キャベツと鶏肉の中華炒め チリ豆腐 エネルギー 177kcal 塩分 0.9g