

# 12月の献立表

昼食		昼食	
12月1日	トマトオムレツ	12月1日	豚肉のマヨネーズ炒め
12月1日	厚揚げの煮物 チャーシュー野菜炒め 付け合せ	12月8日	さんびら蓮根 大根と椎茸の煮物 付け合せ
12月1日	エネルギー 182kcal 塩分 2.4g	12月8日	エネルギー 179kcal 塩分 2.2g
12月2日	ハッシュドビーフ	12月1日	アジ白醤油風味焼き
12月2日	タコ団子フライ 野菜炒め 付け合せ	12月9日	生麩煮 きのこのすき焼き風 付け合せ
12月2日	エネルギー 222kcal 塩分 2.3g	12月9日	エネルギー 208kcal 塩分 1.8g
12月3日	サバのもろみ焼き	12月10日	ハンバーグデミグラスソース
12月3日	いかと紅生姜の海苔巻き きのこの炒り豆腐 付け合せ	12月10日	ニンニクの芽とこんにゃくの味噌 ナスとイタリア野菜の塩炒め 付け合せ
12月3日	エネルギー 249kcal 塩分 1.9g	12月10日	エネルギー 239kcal 塩分 2.2g
12月4日	肉豆腐	12月11日	鮭のごま風味焼き
12月4日	だし巻き玉子 大根と豚肉の煮物 付け合せ	12月11日	さつま芋サラダ 根菜のカボナータ風 付け合せ
12月4日	エネルギー 217kcal 塩分 3.1g	12月11日	エネルギー 237kcal 塩分 1.1g
12月5日	赤魚の煮付け	12月12日	韓国風焼肉炒め
12月5日	和風りぼんパスタ あさりと玉葱の酒蒸し 付け合せ	12月12日	彩りしんじょう 大根と鶏もも肉の旨煮 付け合せ
12月5日	エネルギー 278kcal 塩分 2.2g	12月12日	エネルギー 326kcal 塩分 2.8g
12月6日	野菜と豚肉のカレー炒め	12月13日	鶏肉の山賊焼き
12月6日	切干大根煮 鶏団子の炊き合わせ 付け合せ	12月13日	シエルマカロニのペペロン 野菜入りトマトピーンズ 付け合せ
12月6日	エネルギー 186kcal 塩分 2.8g	12月13日	エネルギー 282kcal 塩分 2.4g
12月7日	ブリの生姜煮	12月14日	ボークトマト煮
12月7日	がんものかぶら蒸し風 野菜の味噌炒め 付け合せ	12月14日	マッシュサラダ 茄子と厚揚げの照り炒め 付け合せ
12月7日	エネルギー 273kcal 塩分 2.2g	12月14日	エネルギー 277kcal 塩分 1.8g

昼食		昼食		昼食	
12月15日	モウカの竜田揚げ	12月15日	豆腐と豚肉の中華炒め	12月15日	チキンカツ
12月15日	ズッキーニとアスパラのソテー じゃが芋と椎茸の煮物 付け合せ	12月15日	タコ団子フライ あさりじゃが芋のピリ辛味噌仕立て 付け合せ	12月15日	南瓜のいとこ煮(30g) チャーシュー野菜炒め 付け合せ
12月15日	エネルギー 168kcal 塩分 2.5g	12月15日	エネルギー 221kcal 塩分 2.2g	12月15日	エネルギー 225kcal 塩分 1.9g
12月16日	チキンステーキ(オニオンソース)	12月16日	えびクリームコロッケ	12月16日	チキンオムレツ
12月16日	豆腐の柚子あんかけ はんぺんと野菜の田舎煮 付け合せ	12月16日	青菜炒め ラタトゥイユ 付け合せ	12月16日	がんものかぶら蒸し風 海鮮ビーフン炒め 付け合せ
12月16日	エネルギー 175kcal 塩分 2.2g	12月16日	エネルギー 228kcal 塩分 1.6g	12月16日	エネルギー 223kcal 塩分 2.1g
12月17日	カレイのムニエル トマトソース	12月17日	豚しゃぶ	12月17日	豚キムチ
12月17日	ホワイトマカロニサラダ 南瓜のほっこり煮 付け合せ	12月17日	竹の子のピリ辛炒め 高野豆腐のがめ煮 付け合せ	12月17日	ネギ入りだし巻き玉子 味噌田楽 付け合せ
12月17日	エネルギー 217kcal 塩分 2.3g	12月17日	エネルギー 170kcal 塩分 2.0g	12月17日	エネルギー 146kcal 塩分 1.4g
12月18日	豚ちり鍋風	12月18日	海鮮チリソース炒め		
12月18日	チンゲン菜ともやしのナムル 洋風けんちん煮 付け合せ	12月18日	大根の煮物洋風仕立て 炒り鶏 付け合せ		
12月18日	エネルギー 188kcal 塩分 2.0g	12月18日	エネルギー 191kcal 塩分 2.3g		
12月19日	白身魚フライ インゲンソテー 大根とカニカマの煮物 大豆・ナス・ピーマンの温サラダ 付け合せ	12月19日	豚肉の甘辛炒め 油揚げとこんにゃくの白和え 大根と人参のそぼろ煮 付け合せ		
12月19日	エネルギー 191kcal 塩分 1.9g	12月19日	エネルギー 189kcal 塩分 2.0g		
12月20日	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ	12月20日	アジの塩焼き		
12月20日	ナスのトマトソース 野菜のバジル炒め 付け合せ	12月20日	竹の子と人参のおかか煮 ニラと豚肉の味噌炒め 付け合せ		
12月20日	エネルギー 227kcal 塩分 2.5g	12月20日	エネルギー 193kcal 塩分 2.0g		
12月21日	サワラのもろみ焼き	12月21日	白身魚の甘酢あん		
12月21日	甘辛大根とこんにゃくの炒め煮 きのこの炒り豆腐 付け合せ	12月21日	里芋のそぼろあんかけ あさり玉葱のんにく醤油 付け合せ		
12月21日	エネルギー 169kcal 塩分 1.8g	12月21日	エネルギー 231kcal 塩分 2.1g		