

12月の献立表

昼食		昼食	
1 2 月 1 日	海鮮チリソース炒め	1 2 月 8 日	洋風ロールキャベツ(コンソメ)
火	エネルギー 210kcal 塩分 2.6g	火	エネルギー 124kcal 塩分 1.5g
1 2 月 2 日	大根の煮物洋風仕立て	1 2 月 9 日	小松菜の辛子和え
水	エネルギー 186kcal 塩分 2.0g	水	エネルギー 197kcal 塩分 2.1g
1 2 月 3 日	油揚げとこんにゃくの白和え	1 2 月 0 日	厚揚げの五目あんかけ
木	エネルギー 177kcal 塩分 2.1g	木	エネルギー 173kcal 塩分 1.8g
1 2 月 4 日	大根と人参のそぼろ煮	1 2 月 1 日	ブルコギ
金	エネルギー 206kcal 塩分 1.7g	金	エネルギー 212kcal 塩分 2.7g
1 2 月 5 日	白身魚の甘酢あん	1 2 月 2 日	大豆サラダ
土	エネルギー 238kcal 塩分 2.6g	土	エネルギー 143kcal 塩分 1.5g
1 2 月 6 日	竹の子と人参のおかか煮	1 2 月 3 日	大根と椎茸の煮物
日	エネルギー 211kcal 塩分 2.0g	日	エネルギー 201kcal 塩分 2.2g
1 2 月 7 日	ニラと豚肉の味噌炒め	1 2 月 4 日	豚肉と玉葱の味噌炒め
月		月	

昼食		昼食	
1 2 月 1 日	鶏の唐揚げ	1 2 月 2 日	ブリの照焼き
火	エネルギー 239kcal 塩分 2.0g	火	エネルギー 280kcal 塩分 1.9g
1 2 月 1 日	コンニャクの中華和え	1 2 月 3 日	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め
水	エネルギー 277kcal 塩分 2.0g	水	エネルギー 172kcal 塩分 1.8g
1 2 月 2 日	あさり野菜の炒め煮	1 2 月 4 日	八宝菜
木	エネルギー 169kcal 塩分 2.4g	木	エネルギー 189kcal 塩分 2.5g
1 2 月 3 日	海老の和風玉子とじ	1 2 月 5 日	鶏のスライス炒め
金	エネルギー 158kcal 塩分 2.3g	金	エネルギー 190kcal 塩分 2.6g
1 2 月 4 日	野菜と豚肉のカレー炒め	1 2 月 6 日	赤魚の煮付け
土	エネルギー 190kcal 塩分 2.4g	土	エネルギー 258kcal 塩分 2.1g
1 2 月 5 日	海老シューマイ	1 2 月 7 日	サバの甘酢あん風
日	エネルギー 177kcal 塩分 2.5g	日	エネルギー 269kcal 塩分 2.5g
1 2 月 6 日	きのこの炒り豆腐	1 2 月 8 日	ワカメとカニカマの酢の物
月		月	

昼食	
1 2 月 2 日	豚すき
火	エネルギー 158kcal 塩分 2.6g
1 2 月 9 日	里芋とチャーシューの塩ねぎ煮
火	エネルギー 158kcal 塩分 2.6g
1 2 月 9 日	イカの南蛮漬け風
火	エネルギー 158kcal 塩分 2.6g

1 2 月 2 日	豚バラ肉と根菜の味噌煮
火	エネルギー 280kcal 塩分 1.9g
1 2 月 2 日	南瓜と蓮根のハニーソース
火	エネルギー 172kcal 塩分 1.8g
1 2 月 3 日	野菜入りトマトビーンズ
火	エネルギー 172kcal 塩分 1.8g

1 2 月 2 日	タマゴサラダ
火	エネルギー 172kcal 塩分 1.8g
1 2 月 4 日	はんぺんと野菜の田舎煮
火	エネルギー 189kcal 塩分 2.5g
1 2 月 5 日	若竹煮
火	エネルギー 190kcal 塩分 2.6g
1 2 月 5 日	炒り豆腐
火	エネルギー 190kcal 塩分 2.6g

1 2 月 1 日	鶏肉とキャベツの味噌炒め
火	エネルギー 190kcal 塩分 2.4g
1 2 月 1 日	里芋のそぼろあんかけ
火	エネルギー 190kcal 塩分 2.4g
1 2 月 9 日	豚肉とこんにゃく炒め
火	エネルギー 190kcal 塩分 2.4g

1 2 月 2 日	白菜の炒め漬け
火	エネルギー 258kcal 塩分 2.1g
1 2 月 6 日	ニラと豚肉の味噌炒め
火	エネルギー 258kcal 塩分 2.1g
1 2 月 6 日	豚肉とゴボウの生姜煮
火	エネルギー 177kcal 塩分 2.5g

1 2 月 2 日	切干大根煮
火	エネルギー 177kcal 塩分 2.5g
1 2 月 2 日	糸コンと鶏肉の煮物
火	エネルギー 177kcal 塩分 2.5g
1 2 月 8 日	ピーマンの塩炒め
火	エネルギー 269kcal 塩分 2.5g