

# 12月の献立表

昼食		昼食	
1 2 月 1 日	ハ宝菜 タマゴマカロニサラダ はんぺんと野菜の田舎煮 付け合せ エネルギー 182kcal 塩分 1.9g	1 2 月 8 日	焼肉 人参と玉子の炊き合わせ 野菜の柚子胡椒炒め 付け合せ エネルギー 201kcal 塩分 1.8g
1 2 月 2 日	鶏のスライス炒め 茗竹煮 炒り豆腐 付け合せ エネルギー 160kcal 塩分 1.9g	1 2 月 9 日	とんかつ 濃厚ポテトサラダ おでん風煮物 付け合せ エネルギー 251kcal 塩分 1.8g
1 2 月 3 日	ツナオムレツ じゃがバター ニラと豚肉の味噌炒め 付け合せ エネルギー 162kcal 塩分 1.8g	1 2 月 10 日	白身魚の煮付け(ヨシキリザメ) ズッキーニとアスパラのソテー マーボー春雨 付け合せ エネルギー 133kcal 塩分 2.1g
1 2 月 4 日	豚の生姜焼き 白菜の炒め漬け あさりと玉葱のワイン蒸し 付け合せ エネルギー 159kcal 塩分 2.2g	1 2 月 1 日	トマトオムレツ 厚揚げの煮物 白菜とミンチの中華炒め 付け合せ エネルギー 162kcal 塩分 1.7g
1 2 月 6 日	豚すき 里芋とチャーシューの塩ねぎ煮 豆腐のチャンプルー 付け合せ エネルギー 176kcal 塩分 1.6g	1 2 月 3 日	豚肉とナスの味噌炒め 枝豆とカニカマの煮物 牛肉と根菜の煮物 付け合せ エネルギー 223kcal 塩分 1.7g
1 2 月 7 日	和風ハンバーグ りぼんパスタのペペロン風 ソーセージのボトフ風 付け合せ エネルギー 202kcal 塩分 2.6g	1 2 月 4 日	鶏団子の酢豚風 大学芋 貝と青菜の刻み炒め 付け合せ エネルギー 198kcal 塩分 1.9g

昼食		昼食		昼食	
1 2 月 1 日	豚キムチ鍋風 じゃが芋のスライス蒸し 麩チャンプルー 付け合せ エネルギー 206kcal 塩分 1.7g	1 2 月 2 日	サワラの西京焼き 里芋とこんにゃくの味噌煮 ビーフン炒め 付け合せ エネルギー 197kcal 塩分 1.5g	1 2 月 9 日	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き チンゲン菜ともやしのみナムル 豆腐の和風煮 付け合せ エネルギー 180kcal 塩分 2.2g
1 2 月 1 日	銀ヒラスの西京焼き マカロニサラダ チキンクリームシチュー 付け合せ エネルギー 192kcal 塩分 1.6g	1 2 月 3 日	油淋鶏 シェルマカロニのペペロン風 野菜入りマトビーンズ 付け合せ エネルギー 223kcal 塩分 1.8g	1 2 月 3 日	アジの塩焼き 大根とカニカマの煮物 筍と玉子の中華風炒め 付け合せ エネルギー 166kcal 塩分 2.7g
1 2 月 7 日	チキンステーキ(中華甘酢ソース) 肉詰めいなり 野菜の味噌炒め 付け合せ エネルギー 211kcal 塩分 1.4g	1 2 月 4 日	鮭の塩焼き ブロッコリーのベーコンソテー 小松菜と牛肉の炒め物 付け合せ エネルギー 158kcal 塩分 1.9g	1 2 月 1 日	牛肉とインゲンの炒め物 ほうれん草の柚子和え イカと大根の炒め煮 付け合せ エネルギー 140kcal 塩分 1.8g
1 2 月 8 日	サバのおろし煮 きんぴら連根 キャベツと鶏肉の華風炒め 付け合せ エネルギー 213kcal 塩分 1.6g	1 2 月 5 日	鶏の照焼き 豆腐の柚子あんかけ チーズオムレツ 付け合せ エネルギー 211kcal 塩分 2.1g		
1 2 月 0 日	韓国風焼肉炒め さつまいもサラダ あさり野菜の炒め煮 付け合せ エネルギー 248kcal 塩分 2.1g	1 2 月 7 日	豚肉とピーマンのペッパー炒め じゃが芋のそぼろあんかけ 彩り炒り豆腐 付け合せ エネルギー 165kcal 塩分 1.6g		
1 2 月 0 日	豚肉と彩り野菜の柚子風味 彩りしんじょう 根菜のカボナータ風 付け合せ エネルギー 181kcal 塩分 1.8g	1 2 月 8 日	ブリの生姜煮 エノキ茸の煮浸し あさりじゃが芋のピリ辛醬油仕立て 付け合せ エネルギー 197kcal 塩分 1.9g		