

# 12月の献立表

| 昼食                    |   | 昼食                     |   |
|-----------------------|---|------------------------|---|
| 1<br>2<br>月<br>1<br>日 | 八宝菜<br>タマゴマカロニサラダ<br>はんぺんと野菜の田舎煮<br>付け合せ      | 1<br>2<br>月<br>8<br>日  | 焼肉<br>人参と玉子の炊き合わせ<br>野菜の柚子胡椒炒め<br>付け合せ              |
| 水                     | エネルギー 182kcal<br>塩分 1.9g                      | 水                      | エネルギー 201kcal<br>塩分 1.8g                            |
| 1<br>2<br>月<br>2<br>日 | 鶏のスパイス炒め<br>茗竹煮<br>炒り豆腐<br>付け合せ               | 1<br>2<br>月<br>9<br>日  | とんかつ<br>濃厚ポテトサラダ<br>おでん風煮物<br>付け合せ                  |
| 木                     | エネルギー 160kcal<br>塩分 1.9g                      | 木                      | エネルギー 251kcal<br>塩分 1.8g                            |
| 1<br>2<br>月<br>3<br>日 | ツナオムレツ<br>じゃがバター<br>ニラと豚肉の味噌炒め<br>付け合せ        | 1<br>2<br>月<br>10<br>日 | 白身魚の煮付け(ヨシキリザメ)<br>ズッキーニとアスパラのソテー<br>マーボー春雨<br>付け合せ |
| 金                     | エネルギー 162kcal<br>塩分 1.8g                      | 金                      | エネルギー 133kcal<br>塩分 2.1g                            |
| 1<br>2<br>月<br>4<br>日 | 豚の生姜焼き<br>白菜の炒め漬け<br>あさりと玉葱のワイン蒸し<br>付け合せ     | 1<br>2<br>月<br>11<br>日 | トマトオムレツ<br>厚揚げの煮物<br>白菜とミンチの中華炒め<br>付け合せ            |
| 土                     | エネルギー 159kcal<br>塩分 2.2g                      | 土                      | エネルギー 162kcal<br>塩分 1.7g                            |
| 1<br>2<br>月<br>6<br>日 | 豚すき<br>里芋とチャーシューの塩ねぎ煮<br>豆腐のチャンプルー<br>付け合せ    | 1<br>2<br>月<br>12<br>日 | 豚肉とナスの味噌炒め<br>枝豆とカニカマの煮物<br>牛肉と根菜の煮物<br>付け合せ        |
| 月                     | エネルギー 176kcal<br>塩分 1.6g                      | 月                      | エネルギー 223kcal<br>塩分 1.7g                            |
| 1<br>2<br>月<br>7<br>日 | 和風ハンバーグ<br>りぼんパスタのペペロン風<br>ソーセージのボトフ風<br>付け合せ | 1<br>2<br>月<br>13<br>日 | 鶏団子の酢豚風<br>大学芋<br>貝と青菜の刻み炒め<br>付け合せ                 |
| 火                     | エネルギー 202kcal<br>塩分 2.6g                      | 火                      | エネルギー 198kcal<br>塩分 1.9g                            |

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