

# 12月の献立表

昼食		昼食	
1 2 月 1 日	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ風 ブロッコリーのベーコンソテー チーズオムレツ 付け合せ エネルギー 472kcal 塩分 2.0g	1 2 月 8 日	豚肉の甘辛炒め ほうれん草のバターソテー ポトフ風 付け合せ エネルギー 460kcal 塩分 1.8g
木		木	
1 2 月 1 日	鶏のスパイス炒め 豆腐の柚子あんかけ 小松菜と牛肉の炒め物 付け合せ エネルギー 438kcal 塩分 1.9g	1 2 月 9 日	韓国風焼肉炒め マカロニマリネサラダ 貝と青菜の刻み炒め 付け合せ エネルギー 504kcal 塩分 2.0g
金		金	
1 2 月 3 日	いか入りカツ 油揚げとこんにゃくの白和え 肉野菜炒め 付け合せ エネルギー 506kcal 塩分 2.0g	1 2 月 10 日	鶏肉ときのこのトマト煮 南瓜煮洋風仕立て 野菜炒め 付け合せ エネルギー 464kcal 塩分 1.8g
土		土	
1 2 月 5 日	ブリのおろし煮 ナスのトマトソース あさりじゃが芋のピリ辛醤油仕立て 付け合せ エネルギー 497kcal 塩分 1.6g	1 2 月 12 日	若鶏の利休焼き 油揚げの玉子炒め 大根と豚肉の煮物 付け合せ エネルギー 486kcal 塩分 2.0g
月		月	
1 2 月 6 日	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き ゴマドレサラダ 豆腐の和風煮 付け合せ エネルギー 481kcal 塩分 1.8g	1 2 月 13 日	あじフライ きんぴら蓮根 鶏挽き肉と大豆の含め煮 付け合せ エネルギー 474kcal 塩分 1.7g
火		火	
1 2 月 7 日	白身魚の甘酢あん 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 457kcal 塩分 2.7g	1 2 月 14 日	豚肉と青菜のたまご炒め オクラとコーンのおろし和え キャベツと鶏肉の華風炒め 付け合せ エネルギー 459kcal 塩分 1.8g
水		水	

昼食		昼食		昼食	
1 2 月 1 日	牛肉とインゲンの炒め物 南瓜のいとし煮(30g) チャーシュー野菜炒め 付け合せ エネルギー 455kcal 塩分 2.0g	1 2 月 2 日	豚しゃぶ カニ風味サラダ 中華風鶏きんぴら 付け合せ エネルギー 507kcal 塩分 1.9g	1 2 月 9 日	野菜と豚肉のカレー炒め 白菜の生姜和え 田舎煮 付け合せ エネルギー 441kcal 塩分 1.8g
木		木		木	
1 2 月 6 日	豚肉のにんにく醤油焼き だし巻き玉子 大根といたけの煮物 付け合せ エネルギー 418kcal 塩分 1.6g	1 2 月 3 日	チリソースミートボール ツナのあっさり煮 カレー風味ソテー 付け合せ エネルギー 525kcal 塩分 2.2g	1 2 月 10 日	ほうれん草オムレツ ハムとキャベツのマリネ 豚肉とこんにゃく炒め 付け合せ エネルギー 428kcal 塩分 2.4g
金		金		金	
1 2 月 7 日	ブリの照焼き キャベツとツナのレモン和え 親子煮 付け合せ エネルギー 512kcal 塩分 1.7g	1 2 月 4 日	あさりの深川煮(丼) タマゴマカロニサラダ 付け合せ エネルギー 502kcal 塩分 2.5g	1 2 月 11 日	牛肉のトマト煮 南瓜煮 イカと大根の炒め煮 付け合せ エネルギー 428kcal 塩分 1.9g
土		土		土	
1 2 月 9 日	ブルコギ 南瓜と蓮根のハニーソース 味噌田楽 付け合せ エネルギー 456kcal 塩分 1.8g	1 2 月 6 日	いかの天ぷらカレー南蛮 インゲンのピーナッツ和え おでん風煮物 付け合せ エネルギー 452kcal 塩分 2.1g		
月		月			
1 2 月 0 日	トマトオムレツ 里芋としめじの煮物 ナスとイタリアン野菜の塩炒め 付け合せ エネルギー 432kcal 塩分 1.7g	1 2 月 7 日	ハッシュドビーフ 大豆五目煮 ミモザ風はんぺん温サラダ 付け合せ エネルギー 469kcal 塩分 1.9g		
火		火			
1 2 月 1 日	鶏肉と里芋のカレー煮 厚揚げのそぼろ煮 中華うま煮炒め 付け合せ エネルギー 482kcal 塩分 2.0g	1 2 月 8 日	銀ヒラスのみりん焼き エノキ茸の煮浸し がんもの含め煮 付け合せ エネルギー 492kcal 塩分 1.5g		
水		水			