

献立表 12月 朝食

12月1日(日) そりやきハンバーグ きのこソテー 人参ナポリタン たまねぎ棒 たこさんウィンナー フルーツ E 215kcal P 9.4g F 8.3g C 27.2g Na 2.8g	12月2日(月) スクランブルエッグ フレンチサラダ のり佃煮 チンゲン菜のおかか和え えび入り団子 フルーツ E 215kcal P 11.6g F 9.8g C 20.9g Na 2.1g	12月3日(火) ハムステーキオムレツ 大根とウィンナーのコンソメ煮 味のり 花型さつま揚げ 水餃子 フルーツ E 217kcal P 8.6g F 9.4g C 24.2g Na 2g	12月4日(水) 鶏の山椒焼き/かま風味焼売 ひじきの白和え のり佃煮 がんも煮 三色豆 フルーツ E 266kcal P 11.3g F 12g C 27.5g Na 1.8g	12月5日(木) ジャーマンポテト 山菜ペンネ 味のり ミートボール 枝豆天 フルーツ E 222kcal P 8.7g F 8.2g C 31.9g Na 1.9g	12月6日(金) 豆腐ステーキ 彩りビーフン のり佃煮 オムレツ 金時豆 フルーツ E 244kcal P 7.3g F 9g C 32.3g Na 2.1g	12月7日(土) 肉じゃが キャベツサラダ 味のり 人参のしりしり 焼売 フルーツ E 198kcal P 8.3g F 7.8g C 30.4g Na 2g
12月8日(日) ハムステーキ 白菜のサラダ ツナソテー 高野豆腐煮 しそ昆布 フルーツ E 247kcal P 8.5g F 15.1g C 19.9g Na 2.3g	12月9日(月) ミートボールチャップ ひじき煮 味のり 小松菜の辛子和え なめ茸 フルーツ E 203kcal P 10.5g F 6.2g C 26.3g Na 3.3g	12月10日(火) 筑前煮 ハムステーキ のり佃煮 チンゲン菜の胡麻和え ポテトフライ フルーツ E 213kcal P 8.8g F 9.6g C 25.5g Na 2.3g	12月11日(水) 野菜炒め なすの肉味噌あん 味のり 甘辛肉団子 味山菜 フルーツ E 208kcal P 7.7g F 12.8g C 20.7g Na 1.9g	12月12日(木) チキンの香草パン粉焼き/ミニオムレツ 田舎煮 のり佃煮 フレンチサラダ 金時豆 フルーツ E 205kcal P 9.7g F 7.3g C 24.4g Na 2g	12月13日(金) 摩揚けのそぼろあん 胡麻ひじきサラダ 味のり インゲンと白木耳のナムル ウィンナーソーセージ フルーツ E 216kcal P 8.4g F 12g C 19.7g Na 2.3g	12月14日(土) スクランブルエッグ きのこソテー のり佃煮 白菜の煮浸し ポテトサラダ フルーツ E 215kcal P 10g F 10.6g C 20.8g Na 2.2g
12月15日(日) ジャーマンポテト 蒸し鶏とキャベツのサラダ ビーンストマト 赤天 梅かつおザーサイ フルーツ E 198kcal P 8.8g F 7.5g C 27.8g Na 2g	12月16日(月) 赤鯿の生姜焼き 南瓜のいとこ煮 のり佃煮 インゲンと白木耳のナムル ウィンナー フルーツ E 219kcal P 12.1g F 4.8g C 31.5g Na 2.8g	12月17日(火) 田舎煮 野菜炒め 味のり 青菜の胡麻和え 玉ねぎボール フルーツ E 146kcal P 7.2g F 7.6g C 19.1g Na 2g	12月18日(水) ツナポテト フレンチサラダ のり佃煮 ミニハンバーグ 三色豆 フルーツ E 215kcal P 9.1g F 6.7g C 33g Na 1.8g	12月19日(木) 豆腐ステーキ なすの肉味噌あん 味のり ニラ玉 えび入り団子 フルーツ E 297kcal P 9.7g F 15.1g C 29.4g Na 2.4g	12月20日(金) 野菜炒め ミニバーグ のり佃煮 ポテトサラダ 金時豆 フルーツ E 211kcal P 7.9g F 11.2g C 24.6g Na 1.5g	12月21日(土) スクランブルエッグ 春雨の胡麻マヨサラダ 味のり 白菜のピーナッツ和え 玉ねぎボール フルーツ E 243kcal P 9.9g F 12.6g C 23.9g Na 2g
12月22日(日) 肉団子のデミソース フレンチサラダ 玉ねぎソテー コーン焼売 なめ茸 フルーツ E 254kcal P 11.7g F 11.8g C 25.4g Na 2.7g	12月23日(月) 豆腐ステーキ 白菜の梅和え 味のり インゲンと白木耳のナムル 三色豆 フルーツ E 201kcal P 7.3g F 7.6g C 26.5g Na 1.9g	12月24日(火) 筑前煮 ミニバーグ のり佃煮 ポテトサラダ 味のり フルーツ E 241kcal P 10.1g F 10g C 27.4g Na 2.4g	12月25日(水) 野菜炒め 和風竹輪サラダ 味のり 角揚げ煮 水餃子 フルーツ E 188kcal P 7.7g F 10.2g C 22g Na 2.4g	12月26日(木) 摩揚けのそぼろあん キャベツの炒め物 のり佃煮 インゲンの胡麻和え 三色豆 フルーツ E 210kcal P 8.2g F 7.1g C 29.1g Na 2.1g	12月27日(金) 鱈の照焼き 五目卵の花 味のり オムレツ たまねぎ棒 フルーツ E 188kcal P 13.4g F 5.2g C 21.3g Na 2.4g	12月28日(土) ジャーマンポテト キャベツサラダ のり佃煮 大豆煮 フランク フルーツ E 235kcal P 8.8g F 11.6g C 27.5g Na 2.4g
12月29日(日)	12月30日(月)	12月31日(火)				

〈備考〉

※栄養価の単位…E (エネルギー) / P (タンパク質) / F (脂質) / C (炭水化物) / Na (塩分)

※都合により、献立が一部変更することがあります故ご承知下さい。

献立表 12月 昼食

<p>12月1日(日)</p> <p>チキンカツ ペペロンチーノ オムレツ ピリ辛のつきこん炒め 赤天 金時豆</p> <p>E 335kcal P 16.1g F 12.8g C 38.9g Na 2.9g</p>	<p>12月2日(月)</p> <p>ヤソニヨムチキン平焼き 和風ひじきサラダ いんげんの炒め物 ミニ揚げ餃子 卵の花 なめ茸</p> <p>E 330kcal P 14.3g F 15.3g C 33.3g Na 3.6g</p>	<p>12月3日(火)</p> <p>カニグリーンミココロツケ 山菜パスタ もやしと木耳の炒め物 ミニハンバーグ 青菜のおかか和え 釜炊き生姜</p> <p>E 293kcal P 8.6g F 13.4g C 34.5g Na 2.5g</p>	<p>12月4日(水)</p> <p>厚揚げのすき煮 大根サラダ 若芽の酢の物 竹輪の磯辺揚げ 梅かつおザーサイ ウイナーソーセージ</p> <p>E 259kcal P 9.2g F 14.3g C 23.4g Na 2.7g</p>	<p>12月5日(木)</p> <p>ビーフメンチカツ 中華サラダ つきこんのピリ辛炒め オムレツ 高野豆腐煮 かぼちゃのレモンあん</p> <p>E 378kcal P 11g F 18.4g C 43.2g Na 2.8g</p>	<p>12月6日(金)</p> <p>鱈のちゃんちゃん焼き 高菜スパゲティ ひじき煮 甘辛肉団子 しそ昆布 茄子の南蛮漬け</p> <p>E 308kcal P 15.5g F 13.9g C 34.1g Na 3.7g</p>	<p>12月7日(土)</p> <p>ハムマヨサラダフライのり塩チキン 五目切干大根 チンゲン菜の炒め物 ウイナーソーセージ 若芽のぬた 味山菜</p> <p>E 307kcal P 10.9g F 14.1g C 35g Na 3.4g</p>
<p>12月8日(日)</p> <p>オムレツ ミートソース ボンゴレスパゲティ フレンチサラダ 三色豆 かぼちゃ煮 えび入り団子</p> <p>E 309kcal P 12g F 12.7g C 36.3g Na 2.2g</p>	<p>12月9日(月)</p> <p>イガの中華炒め/野菜春巻き 焼きビーフン がんも煮 焼売 オクラのおかか和え ポテトサラダ</p> <p>E 263kcal P 10.5g F 11g C 29.7g Na 3g</p>	<p>12月10日(火)</p> <p>かつ煮 ツイストマカロニサラダ 小松菜の煮浸し 花天 味の花 大学芋</p> <p>E 381kcal P 14g F 15.9g C 44.9g Na 2.8g</p>	<p>12月11日(水)</p> <p>厚切りハムカツ 麻婆豆腐 パンフキンサラダ オムレツ 竹輪煮 ビビンバ山菜</p> <p>E 348kcal P 14g F 17.2g C 35.3g Na 3.8g</p>	<p>12月12日(木)</p> <p>豚肉と木耳の玉子炒め/野菜コロツケ 中華春雨サラダ もやしの豆板醤炒め 生姜揚げ餃子 中華うり 赤天</p> <p>E 287kcal P 12.6g F 12.8g C 30.9g Na 2.7g</p>	<p>12月13日(金)</p> <p>ハンバーグ デミグラスソース 和風パンネ 若芽の酢の物 ポテトフライ インゲンソテー 塩麹金平</p> <p>E 281kcal P 11.4g F 13.4g C 31.8g Na 3g</p>	<p>12月14日(土)</p> <p>カレーコロツケ 蒸し鶏の中華サラダ 青菜のナムル あらびきフランク ひじき煮 椎茸入り昆布木耳</p> <p>E 275kcal P 8.2g F 13.5g C 34g Na 3.2g</p>
<p>12月15日(日)</p> <p>さわらの天ぷら 野菜甘酢あん 煮物 茄子の生姜醤油 小松菜のおかか和え ミートボール 味の花</p> <p>E 342kcal P 16.2g F 18.3g C 26.9g Na 3.1g</p>	<p>12月16日(月)</p> <p>ロースとんかつ カレー 大豆の煮物 オムレツ もやしと若芽のごま酢和え 味山菜</p> <p>E 381kcal P 16.3g F 23.2g C 30.5g Na 3.4g</p>	<p>12月17日(火)</p> <p>ラビオリ 野菜トマトソース 塩昆布とツナの Pasta さつま芋サラダ ミートボール 梅かつおザーサイ 厚揚げの生姜煮</p> <p>E 329kcal P 13.6g F 13.4g C 38.5g Na 3.1g</p>	<p>12月18日(水)</p> <p>アジフライ マカロニサラダ インゲンの炒め物 焼売 高野豆腐煮 わさび漬</p> <p>E 311kcal P 12.3g F 14.5g C 32.4g Na 2g</p>	<p>12月19日(木)</p> <p>酢豚/カニグリーンミココロツケ 焼きビーフン 青梗菜の煮浸し ウイナーソーセージ がんも煮 蓮根金平</p> <p>E 292kcal P 9g F 11.1g C 37.9g Na 3.1g</p>	<p>12月20日(金)</p> <p>豚メンチカツ三角ごまおさつ チャプチェ オクラのおかか和え オムレツ 味の花 枝豆天</p> <p>E 323kcal P 10g F 13.6g C 39.5g Na 2.8g</p>	<p>12月21日(土)</p> <p>根菜つくね おろしあん/竹輪揚げ ひじきサラダ 洋風おからソテー 小松菜の炒め物 ピリ辛ツキコン おかすぜんまい</p> <p>E 312kcal P 10.6g F 14.6g C 36.5g Na 4.6g</p>
<p>12月22日(日)</p> <p>九菜ねぎオムレツ中華あん/水餃子 山菜パスタ 栗かぼちゃコロツケ インゲンのごま和え 高野豆腐煮 中華うり</p> <p>E 283kcal P 9g F 8.9g C 41.3g Na 3.4g</p>	<p>12月23日(月)</p> <p>百身魚フライ タルタルソース 五目切干大根 チンゲン菜の炒め物 ウイナー 若芽のぬた ビビンバ山菜</p> <p>E 310kcal P 11.6g F 15.5g C 32.2g Na 3.2g</p>	<p>12月24日(火)</p> <p>フライドチキン キャベツのマリネ ブロッコリーソテー オムレツ 卵の花 釜炊き生姜</p> <p>E 390kcal P 15g F 21.9g C 34.7g Na 2.9g</p>	<p>12月25日(水)</p> <p>ポテト海老入りカニミソ/星の頂上 ナポリタン ほうれん草ソテー 粗びきフランク たまねぎ棒 ゼリー</p> <p>E 376kcal P 9.6g F 18.7g C 43g Na 2.8g</p>	<p>12月26日(木)</p> <p>肉団子の回鍋肉 中華春雨 若芽のナムル 7種の春巻き 味山菜 大学芋</p> <p>E 300kcal P 9.1g F 11.9g C 42g Na 3.1g</p>	<p>12月27日(金)</p> <p>海老かつ ペペロンチーノ 茄子の南蛮漬け コーン焼売 椎茸入り昆布木耳 浅利の佃煮</p> <p>E 304kcal P 13.9g F 12.2g C 36.5g Na 3g</p>	<p>12月28日(土)</p>
<p>12月29日(日)</p>	<p>12月30日(月)</p>	<p>12月31日(火)</p>				

〈備考〉

※栄養価の単位…E (エネルギー) / P (タンパク質) / F (脂質) / C (炭水化物) / Na (塩分)

※都合により、献立が一部変更することがあります故ご承知下さい。

献立表 12月 夕食

<p>12月1日(日)</p> <p>鶏ポックの西京焼き 五目切干大根 ハムと玉ねぎのマリネ 甘辛肉団子 水餃子 釜炊ぎ生姜</p> <p>E 277kcal P 14.8g F 11.6g C 28.9g Na 2.9g</p>	<p>12月2日(月)</p> <p>アジフライ マカロニサラダ わさび漬 焼売 高野豆腐煮 塩麹金平</p> <p>E 311kcal P 12g F 14.6g C 32.6g Na 1.8g</p>	<p>12月3日(火)</p> <p>ラビオリ 野菜トマトソース チャブチェ さつま芋サラダ フランク しそ昆布 枝豆天</p> <p>E 266kcal P 8.3g F 10.3g C 34.4g Na 2.7g</p>	<p>12月4日(水)</p> <p>ロースとんかつ カレー 大豆の煮物 コーン焼売 味噌菜 うぐいす豆</p> <p>E 420kcal P 16.4g F 23.8g C 37.9g Na 2.8g</p>	<p>12月5日(木)</p> <p>根菜つくね おろしあん竹輪揚げ ひじきサラダ 洋風おからソテー 小松菜の炒め物 おかずぜんまい えび入り団子</p> <p>E 342kcal P 13.3g F 16.1g C 37.7g Na 4.4g</p>	<p>12月6日(金)</p> <p>フライドチキン キャベツのマリネ ブロッコリーソテー たこさんウィンナー 中華うり ほうれん草平焼き</p> <p>E 381kcal P 15.7g F 23.1g C 27.5g Na 2.1g</p>	<p>12月7日(土)</p> <p>九条ねぎオムレツ中華あん/水餃子 山菜パスタ 卵の花 ミニ揚げ焼売 インゲンのごま和え 梅かつおザーサイ</p> <p>E 253kcal P 8.7g F 7.2g C 38.4g Na 3.6g</p>
<p>12月8日(日)</p> <p>豚肉の塩炒め 田舎煮 ミニバーグ 茄子の生姜醤油 おかずぜんまい わさび漬</p> <p>E 344kcal P 12.3g F 24g C 21g Na 2.6g</p>	<p>12月9日(月)</p> <p>豚メンチカツ三角ごまおさつ チャブチェ 枝豆天 オムレツ 若芽のナムル ウィンナー</p> <p>E 325kcal P 10.6g F 16.1g C 34.7g Na 2.6g</p>	<p>12月10日(火)</p> <p>ますの塩焼き かき揚げ かぼちゃ煮 厚焼き玉子 中華うり うぐいす豆</p> <p>E 313kcal P 14g F 15.6g C 30g Na 1.7g</p>	<p>12月11日(水)</p> <p>豆腐ハンバーグ 柚子あん ナポリタン ほうれん草ソテー 粗ひきフランク 金平ごぼう ゼリー</p> <p>E 259kcal P 12g F 9.7g C 31.4g Na 2.8g</p>	<p>12月12日(木)</p> <p>唐揚げ おろしソース 高菜スバゲティ ポテトサラダ 花天 梅かつおザーサイ なめ茸</p> <p>E 350kcal P 14.3g F 17g C 32.7g Na 2.9g</p>	<p>12月13日(金)</p> <p>海老かつ フレンチサラダ 茄子の南蛮漬け コーン焼売 椎茸入り昆布木耳 三色豆</p> <p>E 285kcal P 10.1g F 12.7g C 35.8g Na 2.3g</p>	<p>12月14日(土)</p> <p>肉団子の回鍋肉 ツイストマカロニサラダ 大学芋 7種の春巻き 味山菜 水餃子</p> <p>E 384kcal P 10.6g F 18g C 46.3g Na 2.8g</p>
<p>12月15日(日)</p> <p>ポークさっぱり炒め 五目卵の花 野菜コロッケ ほうれん草のおかか和え えび入り団子 うぐいす豆</p> <p>E 443kcal P 16.6g F 25.5g C 39.2g Na 3g</p>	<p>12月16日(月)</p> <p>厚揚げのすき煮 大根サラダ 若芽の酢の物 竹輪の磯辺揚げ ウィンナーソーセージ 釜炊ぎ生姜</p> <p>E 269kcal P 9.2g F 14.3g C 25.8g Na 2.8g</p>	<p>12月17日(火)</p> <p>牛肉コロッケ 春雨の胡麻マヨサラダ 煮物 フランク 大学芋 ヒビン山菜</p> <p>E 398kcal P 7.9g F 20.5g C 46g Na 2.4g</p>	<p>12月18日(水)</p> <p>ヤンニョムチキン平焼き 和風ひじきサラダ 卵の花 ミニ揚げ餃子 なめ茸 味山菜</p> <p>E 321kcal P 13.9g F 15g C 32.2g Na 3.4g</p>	<p>12月19日(木)</p> <p>ハムマヨサラダフライのり塩チキン 五目切干大根 小松菜の炒め物 玉ねぎボール 若芽のぬた コーン焼売</p> <p>E 327kcal P 11.8g F 14.4g C 38.7g Na 3.4g</p>	<p>12月20日(金)</p> <p>鯖のちゃんちゃん焼き 高菜スバゲティ ひじき煮 甘辛肉団子 茄子の南蛮漬け 味山菜</p> <p>E 298kcal P 15.1g F 13.9g C 32g Na 3.4g</p>	<p>12月21日(土)</p> <p>ロースとんかつ 田舎煮 人参のしりしり 角揚げ煮 しそ昆布 水餃子</p> <p>E 339kcal P 12.7g F 16.4g C 34.5g Na 3.2g</p>
<p>12月22日(日)</p> <p>エビカツ 五目ひじき煮 ポテトサラダ 生姜天 オムレツ 味の花</p> <p>E 284kcal P 10.9g F 12.2g C 32.7g Na 2.5g</p>	<p>12月23日(月)</p> <p>イガの中華炒め/野菜春巻き ボンゴレスバゲティ がんも煮 焼売 オクラのおかか和え 中華うり</p> <p>E 231kcal P 11.8g F 7.9g C 27.7g Na 3.1g</p>	<p>12月24日(火)</p> <p>カレーコロッケ 蒸し鶏の中華サラダ 青菜のナムル あらびきフランク ひじき煮 金時豆</p> <p>E 301kcal P 8.5g F 13.6g C 37.6g Na 2.5g</p>	<p>12月25日(水)</p> <p>かつ煮 ツイストマカロニサラダ 小松菜の煮浸し 花天 大学芋 コーン焼売</p> <p>E 392kcal P 14.5g F 17.7g C 43.7g Na 2.5g</p>	<p>12月26日(木)</p> <p>オムレツ ミートソース 焼きビーフン フレンチサラダ 野菜コロッケ 塩麹金平 おかずぜんまい</p> <p>E 276kcal P 6.9g F 14.7g C 27.9g Na 2.3g</p>	<p>12月27日(金)</p> <p>ハンバーグ デミグラスソース 和風パンネ 若芽の酢の物 ポテトフライ オクラのおかか和え わさび漬</p> <p>E 284kcal P 11.9g F 12.8g C 33.6g Na 3g</p>	<p>12月28日(土)</p>
<p>12月29日(日)</p>	<p>12月30日(月)</p>	<p>12月31日(火)</p>				

〈備考〉

※栄養価の単位…E (エネルギー) / P (タンパク質) / F (脂質) / C (炭水化物) / Na (塩分)

※都合により、献立が一部変更することがあります故ご承知下さい。