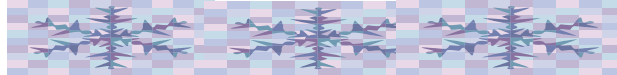


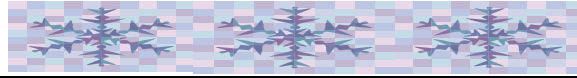
12月 献立表



日付 曜日	主 食	お か ず	食事に使う主な食材			エネルギー(Kcal) タンパク質(g)
			血や肉になるもの	力や体温になるもの	からだの調子を調えるもの	
1 土			お 休 み			
2 日			お 休 み			
3 月	ごはん	豚肉生姜焼き メンチカツ 鶏竜田 中華山くらげ もやし炒め 小松菜煮 玉子豆腐 牛乳	豚肉・卵 鶏肉 卵・乳	小麦 小麦	トマト もやし・ニラ	789 29.5
4 火	わかめ ごはん	ハンバーグデミソース 石狩煮 小松菜煮 ポテトサラダ 牛乳 明太オムレツ	豚肉・卵 魚肉 卵・魚肉 卵・魚卵・乳	小麦	マッシュルーム・玉葱 大根・人参・長ネギ じゃがいも・小松菜	807 26.2
5 水	ごはん	鶏肉焼き エビカツ 肉じゃが 酢ばす 若竹煮 カップグラタン 牛乳	鶏肉・エビ・卵 豚肉 ゴマ 乳	小麦 小麦	じゃがいも・人参・玉葱・白滝 ワカメ・竹の子	759 25.2
6 木	ひじき ごはん	鯖みそ焼き 黒ゴマ天 高野豆腐 梅ザーサイ 大根カレー煮 牛乳 両巻信田	豚肉・大豆 鶏肉 乳	小麦 小麦	人参・玉葱 大根・人参・梅	865 21.9
7 金	カレー (丼物)	玉子サラダフライ ハムステーキ ごぼう鶏つくね巻き ペーコンソテー ジュース	豚肉・卵 鶏肉 豚肉	小麦 小麦	ニラ 青梗菜・玉葱	881 29.1
8 土			お 休 み			
9 日			お 休 み			
10 月	ごはん	ユーリンチー シュウマイ 五目ひじき煮 山海漬 蓮根ラー油炒め 牛乳 焼き魚	鶏肉・豚肉・卵 大豆 魚肉・乳	小麦	長ネギ ひじき・ごぼう・人参・枝豆	871 32.9
11 火	ふりかけ ごはん	ポークステーキ イカカツ ローストチキンサラダ ごぼうゴマ煮 北海白滝 みそつくね 牛乳	豚肉・イカ 鶏肉 ゴマ・魚肉 豚肉・乳	小麦	トマト キャベツ・水菜・人参 ごぼう・白滝	844 30.2
12 水			お 休 み			
13 木	ごはん	焼肉 カレーコロッケ ナポリタンスパゲティ ふきそばろ煮 味付けザーサイ 角天わかめ 牛乳	豚肉・卵 豚肉 鶏肉 乳	小麦 小麦 小麦	ピーマン・人参・玉葱・キャベツ・もやし 玉葱・ピーマン・トマト ふき	846 25
14 金	豚丼 (丼物)	チキンガーリックソテー 麻婆茄子 白身フライ ポテトサラダ ジュース	鶏肉 豚肉・魚肉・卵 卵	小麦	茄子・玉葱 じゃがいも	828 20.3
15 土			お 休 み			

★アレルギー表示は特定原材料7品目です。

# 12月 献立表



日付 曜日	主食	おかず	食事に使う主な食材			エネルギー(Kcal) タンパク質(g)
			血や肉になるもの	力や体温になるもの	からだの調子を調えるもの	
16 日			お休み			
17 月	ごはん	味噌カツ 肉大根 小松菜ソテー ワカメ酢の物 カップグラタン 牛乳	豚肉・卵・大豆	小麦	大根・人参・こんにゃく 小松菜・わかめ	785
			鶏肉 魚肉 卵・乳	小麦		24.5
18 火	五目ごはん	ハンバーグ和風ソース ジャガイモイカ煮 切干大根煮 蓮根辛子マヨ 鶏唐揚げ 牛乳	豚肉・卵	小麦	しめじ・玉葱 じゃがいも・人参・玉葱・白滝 大根・蓮根	838
			イカ・大豆 大豆・卵 鶏肉・卵・乳	小麦		27.5
19 水	ごはん	チキンカツ ウインナー キーマカレー もやし炒め 金平ごぼう 豚キムチ 牛乳	豚肉・卵・豚肉	小麦	玉葱・人参・じゃがいも もやし・ピーマン・ごぼう・人参 玉葱・竹の子・白菜	849
			鶏肉 豚肉・乳	小麦		28.1
20 木	ふりかけ ごはん	豚肉辛みそ焼き 春巻 筑前煮 メンマ炒め のり佃煮 エビクリーミーフライ ジュース	豚肉・大豆	小麦	蓮根・人参・ごぼう・竹の子・蒟蒻 メンマ・しめじ・のり	840
			鶏肉 エビ・卵・乳	小麦		28.6
21 金			お休み			
22 土			お休み			
23 日			お休み			
24 月			お休み			
25 火			お休み			
26 水			お休み			
27 木			お休み			
28 金			お休み			
29 土			お休み			
30 日			お休み			
31 月			お休み			

☆材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★アレルギー表示は特定原材料7品目です。