



12月 献立予定表



日	主食	おかず	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1食分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	中華丼	ハンサンスー レタススープ ぶどうゼリー	○	豚肉 むきえび いか うずら卵 ボンレスハム 牛乳	米 油 かたくり粉 緑豆はるさめ 砂糖	しょうが 干し椎茸 玉葱 はくさい にんじん だけのこにら きゅうり もやし レタス ぶどうストレートジュース	678 kcal 27.8 g 15.6 g 3.0 g
3火	ごはん	筑前煮 野菜ときのこのゆかり和え 豚汁	○	鶏肉 豚肉 みそ 牛乳	米 油 板こんにゃく さといも 砂糖	にんじん ごぼう だけのこ 干し椎茸 れんこん さやいんげん こまつな もやし えのきたけ ゆかり だいこん ねぎ	664 kcal 27.2 g 16.4 g 3.0 g
4水	ごはん 手作りふりかけ	切り干し大根入り卵焼き 干草和え みそ汁	○	ちりめんじゃこ かつお節 塩昆布 鶏ひき肉 たまご 油揚げ 絹ごし豆腐 みそ 牛乳	米 白炒りごま 砂糖 油 じゃがいも	にんじん 干し椎茸 切干しだいこん ほうれんそう キャベツ こまつな まいだけ ねぎ	702 kcal 31.7 g 22.7 g 2.9 g
5木	かやくごはん	鮭のごま焼き かむかむ海藻サラダ むらくも汁	○	油揚げ 鶏肉 わかめ 鮭 ちりめんじゃこ たまご 牛乳	米 砂糖 白炒りごま 油 かたくり粉	にんじん 干し椎茸 ごぼう 切干しだいこん もやし 玉葱 キャベツ ねぎ	685 kcal 39.6 g 20.8 g 3.6 g
6金	ビスキュイパン	リヨネースポテト ポトフ	○	たまご ベーコン 豚肉 ウィナー 牛乳	ミルクパン 有塩バター 砂糖 アーモンド 薄力粉 じゃがいも 油	玉葱 パセリ しょうが にんにく にんじん キャベツ	722 kcal 27.2 g 32.8 g 2.9 g
9月	ごはん	フリ大根 白和え 飛鳥汁	○	ぶり 干ひじき 絹ごし豆腐 豚肉 みそ 牛乳	米 砂糖 白すりごま	しょうが だいこん えのきたけ にんじん ほうれんそう ごぼう はくさい ねぎ ぶなしめじ こまつな	703 kcal 32.6 g 21.8 g 2.9 g
10火	じゃことわかめの 混ぜごはん	肉じゃが のりごま和え みそ汁	○	炊き込みわかめ ちりめんじゃこ 豚肉 焼きのり みそ 絹ごし豆腐 牛乳	米 白炒りごま 油 じゃがいも 砂糖 練りごま	玉葱 にんじん 干し椎茸 だけのこ さやいんげん はくさい きゅうり もやし ほうれんそう	676 kcal 27.6 g 18.1 g 2.7 g
11水	油麩丼	大根じゃこ和風サラダ すまし汁 くだもの	○	板なしかまぼこ たまご 焼きのり ちりめんじゃこ かつお節 絹ごし豆腐 あおさ 牛乳	米 油 油ひ 砂糖	玉葱 ぶなしめじ にんじん だいこん きゅうり りんご	659 kcal 25.0 g 19.5 g 2.8 g
12木	コーンピラフ	鶏肉のハーブ焼き かぼちゃ金時豆サラダ ジュリエンスープ	○	ベーコン 鶏肉 金時豆 ヨーグルト 牛乳	米 有塩バター 油 パン粉 マヨネーズ アーモンド	とうもろこし パセリ にんにく レモン 西洋かぼちゃ えだまめ にんじん 玉葱 さやいんげん セロリー	720 kcal 31.8 g 26.2 g 2.9 g
13金	塩焼きそば	揚げ餃子の甘酢あんかけ 中華スープ	○	豚肉 豚ひき肉 鶏肉 わかめ 牛乳	蒸し中華めん 油 ぎょうざの皮 かたくり粉 薄力粉 砂糖 白炒りごま	しょうが にんにく キャベツ にんじん もやしにら ねぎ チンゲンツアイ	703 kcal 34.7 g 29.5 g 3.3 g
16月	ごはん	じゃがいものすき焼き煮 白菜サラダ えのきたけのスープ	○	豚肉 焼き豆腐 絹ごし豆腐 たまご 牛乳	米 油 砂糖 じゃがいも しらたき 焼きひ かたくり粉	にんじん 干し椎茸 はくさい ねぎ こまつな きゅうり 玉葱 えのきたけ こねぎ	696 kcal 29.3 g 22.0 g 2.4 g
17火	きな粉豆乳トースト	コーンサラダ クラムチャウダー	○	きな粉 豆乳 あさり ほたてがい ベーコン いんげんまめ 牛乳	食パン 砂糖 油 じゃがいも 有塩バター 薄力粉	キャベツ だいこん きゅうり とうもろこし にんじん 玉葱 しょうが パセリ	657 kcal 26.5 g 26.5 g 2.9 g
18水	ごはん	高野豆腐と鶏肉の卵とじ 大根の梅和え のっぺい汁	○	鶏肉 凍り豆腐 かつお節 たまご 牛乳	米 しらたき 砂糖 油 板こんにゃく さといも かたくり粉	にんじん だけのこ 玉葱 グリーンピース だいこん きゅうり 梅干し 生しいたけ ぶなしめじ ねぎ こまつな	711 kcal 33.9 g 21.3 g 2.7 g
19木	五目チャーハン	鶏肉としめじの中華和え キャベツときくらげのスープ ミルクゼリー 黒蜜かけ	○	焼き豚 むきえび 鶏肉 アガー 牛乳	米 油 白炒りごま 砂糖 黒砂糖	しょうが 玉葱 にんじん 干し椎茸 だけのこ ねぎ グリーンピース ほんしめじ きゅうり しそ葉 キャベツ きくらげ	654 kcal 32.1 g 19.2 g 2.7 g
20金	ごはん	鮭の幽庵焼き かぼちゃのいとこ煮 根菜のごま汁	○	鮭 あずき 豚肉 油揚げ みそ 牛乳	米 砂糖 さといも 白すりごま	ゆず 西洋かぼちゃ ごぼう だいこん にんじん ねぎ	684 kcal 32.7 g 14.6 g 2.7 g
23月	わかめごはん	鯖の塩麹焼き ごま和え 吉野汁	○	炊き込みわかめ まさば 焼き竹輪 鶏肉 牛乳 板なしかまぼこ	米 砂糖 練りごま 白すりごま さといも かたくり粉 焼きひ	はくさい きゅうり もやし にんじん えのきたけ こまつな	655 kcal 31.3 g 21.5 g 2.2 g
24火	ごはん	鶏肉のから揚げ ポテトマカロニサラダ 貝だくさん豆乳汁	○	鶏肉 ロースハム 豆乳 牛乳	米 砂糖 かたくり粉 じゃがいも 油 マヨネーズ さといも 板こんにゃく マカロニ	しょうが レモン にんにく きゅうり にんじん 玉葱 だいこん ねぎ ぶなしめじ こまつな	702 kcal 27.7 g 23.0 g 2.4 g
25水	ハッシュドポーク	海藻サラダ ペイクドチーズケーキ	○	豚肉 わかめ 大豆 クリームチーズ たまご クリーム 牛乳	米 有塩バター 油 薄力粉 砂糖 米粉	にんにく 玉葱 にんじん マッシュルーム しょうが キャベツ とうもろこし レモン	766 kcal 21.9 g 32.5 g 2.4 g

☆天候、交通などの食材の入荷状況により食材を変更する場合があります。