

12月の献立表

昼食		昼食		昼食		昼食		昼食	
1	赤魚の甘辛煮	1	和風ハンバーグ	1	アジの南蛮漬け	1	ズッキーニとチキンのトマト煮	1	赤魚の塩焼き
2	里芋とこんにゃくの味噌煮	2	じゃが芋のおかか煮	2	南瓜と蓮根のハニーソース	2	小松菜の錦和え	2	ジャンボシューマイ
月	炒り豆腐	8	野菜のバジル炒め	5	炒り鶏	2	南瓜のほっこり煮	9	糸こんにゃくと鶏肉の煮物
日	ほうれん草のおひたし	日	ズッキーニとアスパラのソテー	日	きのこのおひたし	日	きんぴらごぼう	日	チンゲン菜とコーンの中華炒め
月	エネルギー 251kcal	月	エネルギー 241kcal	月	エネルギー 272kcal	月	エネルギー 172kcal	月	エネルギー 202kcal
	塩分 1.8g		塩分 1.4g		塩分 1.5g		塩分 1.5g		塩分 1.5g
1	すき焼き風煮	1	白身魚の和風あんかけ	1	鶏肉とナッツのチリソース	1	鮭の塩焼き	1	鶏唐揚げのチリソース掛け
2	シューマイ(グリーンピース付)	2	インゲンの胡麻和え	2	肉詰めいなり	2	大豆サラダ	2	じゃが芋のシャキシャキサラダ
月	茄子とオクラのトマトソース煮	月	蒸し鶏のネギソース	月	さつま芋の彩煮	月	肉野菜炒め	月	ナスとイタリア野菜の塩炒め
2	穴子と青菜のおかか和え	9	ワカメの酢の物	6	一夜漬(キャベツ・人参)	3	白菜の浅漬け	3	五目野菜の甘酢和え
日	エネルギー 225kcal	日	エネルギー 264kcal	日	エネルギー 348kcal	日	エネルギー 228kcal	日	エネルギー 246kcal
火	塩分 0.8g	火	塩分 1.1g	火	塩分 1.1g	火	塩分 1.1g	火	塩分 1.3g
1	鮭の幽庵焼き	1	鶏のスパイス炒め	1	まぐろハンバーグ	1	豚すき	1	ホキの梅煮
2	男爵ポテトサラダ	2	りんごのコンポート	2	ほうれん草の白和え	2	マカロニのクリーム煮	2	南瓜煮
月	親子煮	月	はんべんの玉子とじ	月	野菜の柚子胡椒炒め	月	鮭じゃが煮	月	大根と鶏もも肉の旨煮
3	小松菜の辛子和え	10	ジャーマンポテト	7	杏仁豆腐	4	小松菜と湯葉の煮浸し	1	チンゲン菜のツナ和え
日	エネルギー 228kcal	日	エネルギー 198kcal	日	エネルギー 202kcal	日	エネルギー 235kcal	日	エネルギー 180kcal
水	塩分 2.0g	水	塩分 0.9g	水	塩分 0.7g	水	塩分 1.9g	水	塩分 1.2g
1	田舎風豆腐ハンバーグ	1	タラのレモン風味	1	チキンオムレツ	1	カレイのチーズ焼き	1	
2	ツナとキャベツの炒め物	2	海老じゃが	2	マカロニサラダ	2	ジャガ芋のスパイス蒸し	2	
月	チキンクリームシチュー	月	チーズオムレツ	月	いかと高野豆腐のガーリック風味	月	オクラソーセージ大豆ソテー	月	
4	切干大根と小松菜の煮物	1	切干ゆず風味	8	サワー漬け	5	ほうれん草のベーコン和え	5	
日	エネルギー 316kcal	日	エネルギー 216kcal	日	エネルギー 219kcal	日	エネルギー 320kcal	日	
木	塩分 1.3g	木	塩分 1.6g	木	塩分 1.4g	木	塩分 1.4g		
1	アジの香梅煮	1	焼き餃子	1	サワラのごま風味焼き	1	照焼チキン	1	
2	切り昆布とさつま揚げの煮もの	2	ホワイトマカロニサラダ	2	じゃが芋と牛蒡の塩きんぴら	2	栗ぜんざい	2	
月	けんちん煮	月	大根と豚肉の煮物	月	穴子と竹輪の柳川風	月	豚ロースと彩り野菜の柚子風味	月	
5	小松菜と油揚げの煮浸し	2	キャベツとハムの中華炒め	9	チンゲン菜のソテー	6	ゼンマイのナムル	6	
日	エネルギー 282kcal	日	エネルギー 249kcal	日	エネルギー 351kcal	日	エネルギー 263kcal	日	
金	塩分 1.8g	金	塩分 1.7g	金	塩分 2.3g	金	塩分 1.1g		
1	牛しぐれ煮	1	鮭のバター焼き	1	豆腐おろしハンバーグ	1	白身魚のかに風あんかけ	1	
2	ネギ入りだし巻き玉子	2	コーン春雨サラダ	2	マカロニトマトソテー	2	コーンとツナのサラダ	2	
月	ホタテと青菜の刻み炒め	月	ポトフ風	月	カレー風味ソテー	月	牛肉と根菜の煮物	月	
6	もやしのナムル	3	青菜と干しエビの炒め物	日	きくらげの酢の物	7	チンゲン菜の辛子和え	7	
日	エネルギー 233kcal	日	エネルギー 280kcal	日	エネルギー 271kcal	日	エネルギー 187kcal	日	
土	塩分 1.2g	土	塩分 1.2g	土	塩分 1.3g	土	塩分 1.1g		