

12月



12月

お献立



四季菜



※ご注文のお電話は前日16時までをお願いいたします。

※十五穀米に含まれている黒米のみ中国産を使用しています。その他のご飯は国産米を使用しています。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
				<p>12月1日</p> <p>ホタテクリームコロッケ 温野菜とベーコンのコンソメ煮 キャベツサラダ ウィンナー 発芽玄米</p> <p>エネルギー 610kcal たんぱく質 13.5g 脂質 29.2g 炭水化物 70.7g 塩分 2.0g</p>
<p>12月4日</p> <p>ハンバーグおろしソース ボンゴレロッソ ひじきサラダ ささみフライ 発芽玄米</p> <p>エネルギー 524kcal たんぱく質 17.0g 脂質 16.7g 炭水化物 75.9g 塩分 3.0g</p>	<p>12月5日</p> <p>白身魚の香味ソース オムレツ 蒸し鶏のごまサラダ 高菜入り饅頭 わかめご飯</p> <p>エネルギー 510kcal たんぱく質 17.4g 脂質 13.9g 炭水化物 74.8g 塩分 3.4g</p>	<p>12月6日</p> <p>ポーク生姜焼き 大根のカニカマあん もやしとザーサイのナムル ほうれん草餃子 発芽玄米</p> <p>エネルギー 405kcal たんぱく質 13.4g 脂質 11.8g 炭水化物 59.2g 塩分 2.6g</p>	<p>12月7日</p> <p>天ぷら二種 貝柱の酢味噌和え かぼちゃ煮 菜の花のお浸し ちらし寿司</p> <p>エネルギー 527kcal たんぱく質 18.0g 脂質 15.0g 炭水化物 79.1g 塩分 4.2g</p>	<p>12月8日</p> <p>カレイの照焼き じゃが芋のそぼろあん たこ八 小松菜の胡麻和え 発芽玄米</p> <p>エネルギー 451kcal たんぱく質 14.2g 脂質 9.1g 炭水化物 77.2g 塩分 3.0g</p>
<p>12月11日</p> <p>甘辛唐揚げ 大根のごま酢和え ブロッコリーソテー 豆乳がんも 発芽玄米</p> <p>エネルギー 467kcal たんぱく質 15.8g 脂質 13.6g 炭水化物 67.6g 塩分 2.5g</p>	<p>12月12日</p> <p>赤魚の西京焼き かき揚げ 甘辛肉団子 おとうふしんじょ 十五穀米</p> <p>エネルギー 488kcal たんぱく質 22.7g 脂質 12.9g 炭水化物 67.7g 塩分 2.1g</p>	<p>12月13日</p> <p>肉豆腐 貝柱の玉子炒め カニと野菜の包み蒸し 菜の花の煮浸し 発芽玄米</p> <p>エネルギー 512kcal たんぱく質 18.0g 脂質 18.4g 炭水化物 66.4g 塩分 2.5g</p>	<p>12月14日</p> <p>肉団子の海鮮あんかけ 玉子しんじょうの天ぷら 合鴨のマリネ さつま芋のレモンあん 五目ごはん</p> <p>エネルギー 532kcal たんぱく質 18.1g 脂質 16.3g 炭水化物 75.4g 塩分 2.7g</p>	<p>12月15日</p> <p>チキンステーキ デミグラスソース カリフラワーのコンソメ煮 ピリ辛切干大根サラダ ポテトフライ 発芽玄米</p> <p>エネルギー 515kcal たんぱく質 17.9g 脂質 19.2g 炭水化物 64.1g 塩分 2.2g</p>
<p>12月18日</p> <p>鶏肉の山椒照り焼き ハムマスタードフライ 田舎煮 ほうれん草のカニカマ和え 発芽玄米</p> <p>エネルギー 517kcal たんぱく質 19.6g 脂質 15.6g 炭水化物 72.0g 塩分 3.0g</p>	<p>12月19日</p> <p>鱈の柚子味噌焼き 人参とツナの玉子炒め 小松菜の煮浸し チーズ包み揚げ ちらし寿司</p> <p>エネルギー 430kcal たんぱく質 21.4g 脂質 8.9g 炭水化物 64.4g 塩分 3.9g</p>	<p>12月20日</p> <p>カレーミートボール 大根サラダ ブロッコリーソテー 里芋の土佐煮 発芽玄米</p> <p>エネルギー 536kcal たんぱく質 14.1g 脂質 18.7g 炭水化物 76.4g 塩分 3.3g</p>	<p>12月21日</p> <p>玉子しんじょうみぞれあん 春雨中華サラダ ター菜のナムル カレーボール わかめご飯</p> <p>エネルギー 517kcal たんぱく質 14.5g 脂質 15.0g 炭水化物 78.9g 塩分 3.9g</p>	<p>12月22日</p> <p>オムレツ & エビカツ キャベツサラダ もやしの豆板醤炒め 高野豆腐煮 発芽玄米</p> <p>エネルギー 475kcal たんぱく質 15.9g 脂質 16.2g 炭水化物 65.6g 塩分 2.2g</p>
<p>12月25日</p> <p>照り焼きハンバーグ ボンゴレスパゲティ オニオンリング ごぼうサラダ 発芽玄米</p> <p>エネルギー 490kcal たんぱく質 13.2g 脂質 13.7g 炭水化物 78.8g 塩分 2.7g</p>	<p>12月26日</p> <p>鮭のきのこクリーム 炊き合わせ チンゲン菜の小エビ炒め ミニハンバーグ 五目ごはん</p> <p>エネルギー 450kcal たんぱく質 23.1g 脂質 9.9g 炭水化物 65.1g 塩分 2.2g</p>	<p>12月27日</p> <p>ポトフ ター菜と蒸し鶏のナムル 卵の花 海苔渦巻き天 発芽玄米</p> <p>エネルギー 440kcal たんぱく質 13.4g 脂質 13.1g 炭水化物 64.9g 塩分 1.8g</p>	<p>12月28日</p> <p>白身魚の和風あん 筍の味噌炒め 南瓜サラダ チーズ包み揚げ 十五穀米</p> <p>エネルギー 405kcal たんぱく質 17.8g 脂質 8.2g 炭水化物 63.2g 塩分 1.8g</p>	<p>12月29日</p> <p>豆腐ステーキ葉そぼろあん 五目昆布煮 もやしと人参の胡麻和え 山芋磯辺揚げ 発芽玄米</p> <p>エネルギー 414kcal たんぱく質 10.7g 脂質 12.4g 炭水化物 63.9g 塩分 2.0g</p>



