

12月 12月 お献立 特弁当

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>栄養価はごはんを含んだ数値です。 ごはん(230g)</p> <p>エネルギー量 386kcal たんぱく質 5.8g 脂質 0.7g 炭水化物 85.3g 塩分 0.0g</p> <p>※ご飯は国産米を使用しています。</p>				<p>12月1日</p> <p>ホタテクリームコロッケ 明太スパゲティ キャベツサラダ スクランブルエッグ つぼ漬昆布</p> <p><b>超おすすめ</b></p> <p>エネルギー 768kcal たんぱく質 15.6g 脂質 24.0g 炭水化物 118.6g 塩分 2.9g</p>
<p>12月4日</p> <p>ハンバーグおろしソース ボンゴレロップ ひじきサラダ ささみフライ 大学芋</p> <p>エネルギー 793kcal たんぱく質 21.5g 脂質 20.2g 炭水化物 128.7g 塩分 3.5g</p>	<p>12月5日</p> <p>白身魚の香味ソース カレービーフン オムレツ 蒸し鶏のごまサラダ 若芽のナムル</p> <p>エネルギー 677kcal たんぱく質 17.6g 脂質 13.1g 炭水化物 117.3g 塩分 3.1g</p>	<p>12月6日</p> <p>ポーク生姜焼き 大根のカニカマあん 筍のハオ炒め もやしとザーサイのナムル ほうれん草餃子</p> <p>エネルギー 599kcal たんぱく質 16.5g 脂質 12.2g 炭水化物 101.9g 塩分 3.2g</p>	<p>12月7日</p> <p>天ぷら二種 和風マカロニサラダ さつま揚げの生姜醤油 菜の花のお浸し 炒り玉子</p> <p><b>おすすめ</b></p> <p>エネルギー 776kcal たんぱく質 22.7g 脂質 21.5g 炭水化物 119.7g 塩分 3.4g</p>	<p>12月8日</p> <p>ロースカツ じゃが芋のそぼろあん ニシンの照り焼き 小松菜の胡麻和え 高菜炒め</p> <p>エネルギー 776kcal たんぱく質 23.2g 脂質 20.7g 炭水化物 119.2g 塩分 3.1g</p>
<p>12月11日</p> <p>甘辛唐揚げ 焼きそば 大根のごま酢和え 菜の花の煮浸し 豆乳がんも</p> <p>エネルギー 781kcal たんぱく質 23.2g 脂質 19.3g 炭水化物 123.9g 塩分 4.0g</p>	<p>12月12日</p> <p>さば西京焼き かき揚げ 炊き合わせ 甘辛肉団子 うまから細切り竹の子</p> <p><b>おすすめ</b></p> <p>エネルギー 791kcal たんぱく質 24.6g 脂質 25.9g 炭水化物 110.7g 塩分 3.0g</p>	<p>12月13日</p> <p>肉豆腐 焼きうどん アジの竜田揚げ 棒天 切昆布大豆</p> <p><b>おすすめ</b></p> <p>エネルギー 739kcal たんぱく質 21.6g 脂質 18.8g 炭水化物 115.9g 塩分 3.3g</p>	<p>12月14日</p> <p>ジューシーメンチカツ 麻婆豆腐 秋刀魚の甘露煮 合鴨のマリネ ごま昆布</p> <p>エネルギー 845kcal たんぱく質 24.0g 脂質 27.3g 炭水化物 119.9g 塩分 4.2g</p>	<p>12月15日</p> <p>チキンステーキ デミグラスソース ペペロンチーノ ピリ辛切干大根サラダ カニクリームコロッケ ポテトフライ</p> <p>エネルギー 787kcal たんぱく質 21.7g 脂質 22.9g 炭水化物 117.3g 塩分 2.6g</p>
<p>12月18日</p> <p>ハム入りトマト&amp;マスタードフライ チャプチェ 田舎煮 サバの照り焼き 高野豆腐煮</p> <p>エネルギー 727kcal たんぱく質 18.8g 脂質 15.7g 炭水化物 123.4g 塩分 3.4g</p>	<p>12月19日</p> <p>サケの塩焼き 京風がんも メンチカツ 小松菜の煮浸し 高菜炒め</p> <p>エネルギー 694kcal たんぱく質 22.2g 脂質 15.9g 炭水化物 112.1g 塩分 4.1g</p>	<p>12月20日</p> <p>カレーミートボール ロースとんかつ 大根サラダ ブロッコリーソテー こんにゃくの味噌煮</p> <p>エネルギー 803kcal たんぱく質 19.5g 脂質 25.2g 炭水化物 120.5g 塩分 4.0g</p>	<p>12月21日</p> <p>秋刀魚の蒲焼き風 春雨中華サラダ 水餃子 煮物 のり佃煮</p> <p>エネルギー 734kcal たんぱく質 18.9g 脂質 16.8g 炭水化物 122.8g 塩分 3.2g</p>	<p>12月22日</p> <p>オムレツ &amp; エビカツ 高菜パスタ キャベツサラダ もやしの豆板醤炒め 豆乳がんも</p> <p>エネルギー 721kcal たんぱく質 20.6g 脂質 18.2g 炭水化物 115.5g 塩分 3.2g</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 カニコロッケ ごぼうサラダ ごま昆布</p> <p>エネルギー 849kcal たんぱく質 21.7g 脂質 25.0g 炭水化物 131.0g 塩分 4.5g</p>	<p>12月26日</p> <p>アジフライ 麻婆豆腐 ピリ辛切干大根サラダ 若芽の酢の物 うずら豆</p> <p>エネルギー 697kcal たんぱく質 17.1g 脂質 15.1g 炭水化物 118.9g 塩分 2.7g</p>	<p>12月27日</p> <p>大判肉包み チャプチェ 金平ごぼう 卵の花 磯わかめ</p> <p>エネルギー 640kcal たんぱく質 14.7g 脂質 8.0g 炭水化物 121.8g 塩分 3.7g</p>	<p>12月28日</p> <p>白身魚の和風あん 筍の味噌炒め 棒天 南瓜サラダ 味の花</p> <p>エネルギー 605kcal たんぱく質 21.8g 脂質 7.1g 炭水化物 110.9g 塩分 3.3g</p>	<p>12月29日</p> <p>ハムカツ 和風カレー 春雨サラダ もやしと人参の胡麻和え キムチ大根</p> <p>エネルギー 769kcal たんぱく質 18.1g 脂質 18.3g 炭水化物 128.9g 塩分 4.3g</p>

**超  
おすすめ**



12/1 (金)  
濃厚ホワイトソースに  
帆立のなめらか  
クリームコロッケ  
ホタテクリームコロッケ

**おすすめ** 12/7 (木) 天ぷら二種



鶏天と銀穴子の天ぷらをきのこあんまで

**おすすめ** 12/12 (火) さば西京焼き



味噌の旨味が際立たせる旬の鯖

**おすすめ** 12/13 (水) 肉豆腐



ジュワッと甘辛すき煮と味の染みた豆腐