

2023年12月 月間献立表(昼食)

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
		 <p>今年もお世話になりました。 来年もよろしく お願いします！！</p>				
ご飯 ミックスベジと玉葱のスープ パサのイタリアン焼き カラフルサラダ やわらかプリン エネルギー652kcal たんぱく質27.9g 脂質14.4g 食塩相当量2.0g	ご飯 清汁 ブリの味噌マヨ焼 棒々鶏サラダ ピーチゼリー エネルギー677kcal たんぱく質28.7g 脂質23.2g 食塩相当量2.2g	ご飯 味噌汁 卵と海老のオイスター炒め 大根のきんぴら バナナ エネルギー669kcal たんぱく質22.5g 脂質19.1g 食塩相当量3.2g	ご飯 ご飯 ほうれん草とマカロニのスープ 回鍋肉 野菜の白だし煮 アップルゼリー エネルギー644kcal たんぱく質19.9g 脂質19.6g 食塩相当量3.4g	ご飯 ご飯 ハムと白菜のコンソメスープ ブルコギ風味炒め ナムル ピーチゼリー エネルギー658kcal たんぱく質17.8g 脂質24.6g 食塩相当量2.4g	ご飯 ご飯 味噌汁 茄子とオクラのスープ 麻婆春雨 もやしとツナの和え物 マスカットゼリー エネルギー720kcal たんぱく質27.1g 脂質24.0g 食塩相当量3.0g	ご飯 ご飯 味噌汁 大根とコーンのスープ 豚の角煮 ほうれん草のお浸し マスカットゼリー エネルギー679kcal たんぱく質20.9g 脂質17.1g 食塩相当量4.6g
4 ロールパン&ピーナツクリーム ポトフ ツナサラダ マスカットゼリー 牛乳 エネルギー671kcal たんぱく質27.0g 脂質31.6g 食塩相当量2.7g	5 キーマカレー マイルドポテトサラダ ジョア 青りんごゼリー エネルギー693kcal たんぱく質18.7g 脂質15.7g 食塩相当量2.4g	6 ご飯 ほうれん草とマカロニのスープ 回鍋肉 野菜の白だし煮 アップルゼリー エネルギー644kcal たんぱく質19.9g 脂質19.6g 食塩相当量3.4g	7 ご飯 ご飯 ハムと白菜のコンソメスープ ブルコギ風味炒め ナムル ピーチゼリー エネルギー658kcal たんぱく質17.8g 脂質24.6g 食塩相当量2.4g	8 ご飯 ご飯 味噌汁 茄子とオクラのスープ 麻婆春雨 もやしとツナの和え物 マスカットゼリー エネルギー720kcal たんぱく質27.1g 脂質24.0g 食塩相当量3.0g	9 ご飯 ご飯 味噌汁 大根とコーンのスープ 豚の角煮 ほうれん草のお浸し マスカットゼリー エネルギー679kcal たんぱく質20.9g 脂質17.1g 食塩相当量4.6g	10 ご飯 ご飯 味噌汁 大根とコーンのスープ 豚の角煮 ほうれん草のお浸し マスカットゼリー エネルギー725kcal たんぱく質20.0g 脂質29.5g 食塩相当量2.9g
11 たらこクリームパスタ 白菜とベーコンのスープ ポテトサラダ いちごババロア エネルギー662kcal たんぱく質24.2g 脂質21.4g 食塩相当量3.0g	12 ロールパン&ミックスジャム クリームシチュー 大根サラダ マスカットゼリー 牛乳 エネルギー624kcal たんぱく質27.9g 脂質25.6g 食塩相当量2.4g	13 ご飯 豚汁 サバの照焼 さっぱりサラダ みかんゼリー エネルギー741kcal たんぱく質25.4g 脂質26.4g 食塩相当量3.4g	14 ご飯 ご飯 ジュリエンスープ タンドリーチキン かぼちゃサラダ ぶどうゼリー エネルギー702kcal たんぱく質25.6g 脂質26.2g 食塩相当量2.3g	15 ご飯 ご飯 味噌汁 ポークチャップ マイルドポテトサラダ チョコレートババロア エネルギー678kcal たんぱく質25.0g 脂質18.6g 食塩相当量3.4g	16 ご飯 ご飯 味噌汁 煮込みハンバーグ マカロニサラダ マンゴープリン エネルギー685kcal たんぱく質22.0g 脂質13.3g 食塩相当量3.5g	17 ご飯 ご飯 味噌汁 ミックスベジとほうれん草のスープ 家常豆腐 ナムル みかんゼリー エネルギー701kcal たんぱく質29.2g 脂質19.5g 食塩相当量3.2g
18 ご飯 中華スープ チンジャオロース 大根の韓国風サラダ いちごババロア エネルギー671kcal たんぱく質26.8g 脂質19.7g 食塩相当量2.7g	19 ご飯 ご飯 ミックスベジと白菜のコンソメスープ 唐揚げ カラフルサラダ ピーチゼリー エネルギー709kcal たんぱく質23.5g 脂質24.7g 食塩相当量2.5g	20 かきたまうどん ブロッコリーのサラダ バナナババロア ジョア エネルギー647kcal たんぱく質29.2g 脂質20.4g 食塩相当量3.5g	21 ご飯 ご飯 味噌汁 焼売 牛肉の甘辛炒め 大根と人参の昆布茶和え バナナ エネルギー689kcal たんぱく質19.3g 脂質26.4g 食塩相当量2.4g	22 ご飯 ご飯 味噌汁 おでん ブロッコリーのサラダ いちごババロア エネルギー695kcal たんぱく質25.3g 脂質22.8g 食塩相当量3.1g	23 炒飯 真沢山汁 メンチカツ 杏仁豆腐いちごソース エネルギー694kcal たんぱく質22.0g 脂質22.7g 食塩相当量2.5g	24 ご飯 ご飯 味噌汁 清汁 フライ盛合せ ひじきサラダ フルーツヨーグルト エネルギー712kcal たんぱく質14.5g 脂質21.2g 食塩相当量2.8g
25 ~クリスマスメニュー~ ハヤシライス イタリアンサラダ ピーチゼリー オレンジジュース エネルギー743kcal たんぱく質19.8g 脂質22.3g 食塩相当量4.1g	26 ご飯 ご飯 味噌汁 味噌汁 豚肉の生姜焼き 鍋しぎ マスカットゼリー エネルギー657kcal たんぱく質23.4g 脂質20.3g 食塩相当量2.3g	27 味噌ラーメン 焼売 大根の中華和え マンゴープリン エネルギー725kcal たんぱく質29.1g 脂質26.1g 食塩相当量4.4g	28 年越しうどん 肉じゃが バナナババロア ジョア エネルギー640kcal たんぱく質22.4g 脂質18.7g 食塩相当量3.4g	 <p>25日はサフランライスで ご提供します。 お楽しみに～！！</p>		

* 食材の都合により、一部献立を変更させていただく場合がございます。ご理解のほど、よろしくお願いいたします。