

 <h1>12月の献立表</h1>		発注の都合により、献立内容が変更になる場合があります。麺の日は、塩分が高くなっていますが、汁を全て残せば塩分量は約半分以下になります。		
		カロリー/たんぱく質/塩分		
1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
カツカレーライス 花野菜サラダ カルシウムヨーグルト	パン 野菜スープ さつま芋とベーコンのキッシュ マドレーヌ	茶飯 おでん ブロッコリーのマヨ豆腐和え しっとり蒸しケーキ おでんの練り物で塩分高めです。	肉うどん 大根と胡瓜のゆかり和え フルーツあんみつ 麺の汁を全て飲んだ時の値です。	ゆかりごはん 具沢山汁 鯖の塩焼き 大学芋 オレンジ
747/17.8/3.9	679/22.9/4.1	625/25.4/4.9	601/30.8/8.8	685/26.0/2.6
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き 三色胡麻和え バナナ	パン 鶏肉と野菜のスープ煮 ごぼうと枝豆のサラダ オレンジ	★ 塩ラーメン ミックス野菜のナムル 杏仁豆腐 麺の汁を全て飲んだ時の値です。	栗ごはん みそ汁 赤魚の照り焼き 切干大根のフレンチサラダ キウイフルーツ	ごはん みそ汁 揚げ豆腐のあんかけ 胡麻味噌和え りんご
616/31.3/4.1	595/35.4/3.4	602/28.2/9.1	611/27.4/4.0	592/23.2/3.4
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
鶏肉のきじ焼き丼 清汁 がんもの含め煮 蒸し饅頭	パン 卵とキャベツのスープ アジフライ トマトソースかけ 人参サラダ みかん	ごはん わかめスープ 蟹豆腐 春雨サラダ ひとくち桃まん	スパゲティナポリタン コールスローサラダ プリン	海老ドリア 野菜スープ もやしのカレーサラダ キウイフルーツ
605/29.4/4.0	655/26.3/3.8	615/22.3/2.6	698/22.6/3.0	687/29.9/4.0
22日(月)	23日(火) 冬至献立	24日(水) クリスマスメニュー	25日(木)	26日(金) 年越しそば
チャーハン ワンタンスープ チンゲン菜とハムの中華和え マンゴーダイスカット	柚子塩炊き込みごはん 清汁 カレイの柚子味噌焼き 南瓜のいとこ煮 きみしぐれ	パン かぶのスープ 鶏肉の赤ワイン煮込み オペラケーキ	デミグラスハンバーグドリア 三色野菜のスープ グリーンサラダ いちごシュークリーム	天ぷらそば 白和え みかん 麺の汁を全て飲んだ時の値です。
661/24.3/4.0	620/22.2/3.5	678/36.0/4.0	724/24.4/3.0	648/25.8/9.1

★ ←この星印は、利用者の方のリクエストメニューの事です。