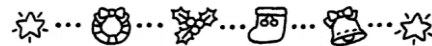


2023年12月の予定献立表



| 日 | 献立名 | 使用材料 | 栄養量 | |
|---------|--|---|----------------|---|
| 1 金 | ご飯 チーズコロッケ ほうれん草と竹輪の和え物 バナナ 味噌汁(大根) | 精白米 じゃがいも、玉ねぎ、豚挽肉、チーズ、スキムミルク、小麦粉、卵、パン粉、ソース 焼竹輪、ほうれん草、えのきだけ バナナ 大根、にら | 熱量 428 kcal | 蛋白 14.5 g 脂質 12.1 g 塩分 1.5 g |
| 4 月 | ご飯 豚肉とピーマンの細切り炒め かぶとハムのサラダ パイン缶 味噌汁(小松菜) | 精白米 豚肉、ピーマン、赤ピーマン、菊水煮、オイスターソース、片栗粉、ごま油 かぶ、ハム、にんじん、コーン、マヨネーズ パイン缶 こまつな、厚揚げ | 熱量 408 kcal | 蛋白 19.1 g 脂質 13.7 g 塩分 1.5 g |
| 5 火 | チキンカレーライス キャベツのカニカマサラダ フルーチェ コンソメスープ(いんげん) | 精白米、鶏挽肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、カレールウ、スキムミルク カニカマ、きゃべつ、きゅうり、にんじん フルーチェ、牛乳 いんげん、カリフラワー | 熱量 410 kcal | 蛋白 15.1 g 脂質 11.8 g 塩分 1.7 g |
| 6 水 | 肉うどん 甘辛ミートボール ブロッコリーサラダ 白桃缶 | うどん、豚肉、玉ねぎ、まいたけ、ほうれん草、ごぼう、にんじん 鶏団子、ケチャップ ブロッコリー、にんじん、コーン、ごま油、ごま 白桃缶 | 熱量 415 kcal | 蛋白 19.6 g 脂質 12.7 g 塩分 1.4 g |
| 7 木 | ふりかけご飯 さばの味噌煮 南瓜のそぼろあん 洋梨缶 すまし汁(小松菜) | 精白米、ふりかけ さば かぼちゃ、鶏挽肉、片栗粉、いんげん 黄桃缶 こまつな、しめじ | 熱量 412 kcal | 蛋白 18.1 g 脂質 10.7 g 塩分 1.8 g |
| 8 金 | ご飯 フライドチキン コールスローサラダ オレンジ 手作りコーンスープ | 精白米 鶏肉、小麦粉、パセリ、卵 きゃべつ、きゅうり、にんじん、レーズン、フレンチドレッシング オレンジ コーン、牛乳、スキムミルク、片栗粉 | 熱量 431 kcal | 蛋白 20.1 g 脂質 11.9 g 塩分 1.2 g |
| 11 月 | ご飯 肉じゃが 小松菜の納豆和え 黄桃缶 味噌汁(高野豆腐) | 精白米 豚肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、しらたき、グリーンピース ひきわり納豆、こまつな 黄桃缶 高野豆腐、わかめ | 熱量 400 kcal | 蛋白 16.7 g 脂質 9.8 g 塩分 1.4 g |
| 12 火 | ご飯 白身魚のカレーフリッター 野菜炒め フルーツヨーグルト 味噌汁(さつま芋) | 精白米 バス、カレールウ、小麦粉、片栗粉、ベーキングパウダー さつま揚げ、チンゲン菜、もやし、エリンギ、にんじん ヨーグルト、フルーツカクテル缶 さつまいも、万能ねぎ | 熱量 413 kcal | 蛋白 14.2 g 脂質 9.7 g 塩分 1.8 g |
| 13 水 | 食パン・いちごジャム 鶏肉のバーベキューソース焼き カリフラワーのツナサラダ みかん缶 牛乳 | 食パン、いちごジャム 鶏肉、ケチャップ、中濃ソース カリフラワー、にんじん、ツナ缶、フレンチドレッシング みかん缶 牛乳 | 熱量 402 kcal | 蛋白 20.8 g 脂質 16.3 g 塩分 1.4 g |
| 14 木 | 麦ご飯 豚肉と野菜の中華煮 もやしの中華和え りんご缶 中華スープ(青梗菜) | 精白米、押し麦 豚肉、はくさい、玉ねぎ、にんじん、しいたけ、絹さや、ごま油、片栗粉 もやし、きゅうり、コーン、ごま油、白ごま りんご缶 チンゲン菜、はんぺん | 熱量 383 kcal | 蛋白 14.5 g 脂質 11.5 g 塩分 1.0 g |
| 15 金 | ご飯 チーズコロッケ ほうれん草と竹輪の和え物 バナナ 味噌汁(大根) | 精白米 じゃがいも、玉ねぎ、豚挽肉、チーズ、スキムミルク、小麦粉、卵、パン粉、ソース 焼竹輪、ほうれん草、えのきだけ バナナ 大根、にら | 熱量 428 kcal | 蛋白 14.5 g 脂質 12.1 g 塩分 1.5 g |
| 18 月 | ご飯 豚肉とピーマンの細切り炒め かぶとハムのサラダ パイン缶 味噌汁(小松菜) | 精白米 豚肉、ピーマン、赤ピーマン、菊水煮、オイスターソース、片栗粉、ごま油 かぶ、ハム、にんじん、コーン、マヨネーズ パイン缶 こまつな、厚揚げ | 熱量 408 kcal | 蛋白 19.1 g 脂質 13.7 g 塩分 1.5 g |

| 日 | 献立名 | 材料名 | 栄養量 | |
|---------|---|--|----------------|---|
| 19 火 | チキンカレーライス キャベツのカニカマサラダ フルーチェ コンソメスープ(いんげん) | 精白米、鶏挽肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、カレールウ、スキムミルク カニカマ、きゃべつ、きゅうり、にんじん フルーチェ、牛乳 いんげん、カリフラワー | 熱量 410 kcal | 蛋白 15.1 g 脂質 11.8 g 塩分 1.7 g |
| 20 水 | 肉うどん 甘辛ミートボール ブロッコリーサラダ 白桃缶 | うどん、豚肉、玉ねぎ、まいたけ、ほうれん草、ごぼう、にんじん 鶏団子、ケチャップ ブロッコリー、にんじん、コーン、ごま油、ごま 白桃缶 | 熱量 415 kcal | 蛋白 19.6 g 脂質 12.7 g 塩分 1.4 g |
| 21 木 | ふりかけご飯 さばの味噌煮 南瓜のそぼろあん 洋梨缶 すまし汁(小松菜) | 精白米、ふりかけ さば かぼちゃ、鶏挽肉、片栗粉、いんげん 黄桃缶 こまつな、しめじ | 熱量 412 kcal | 蛋白 18.1 g 脂質 10.7 g 塩分 1.8 g |
| 22 金 | ケチャップライス フライドチキン ポテトフライ コールスローサラダ チョコレートパバロア | 精白米、ウインナー、玉ねぎ、にんじん、コーン、グリーンピース、ケチャップ 鶏肉、小麦粉、パセリ、卵 フレンチフライポテト きゃべつ、きゅうり、にんじん、レーズン、フレンチドレッシング パバロアの素、スキムミルク、牛乳 | 熱量 524 kcal | 蛋白 21.5 g 脂質 16.8 g 塩分 1.3 g |
| 25 月 | ご飯 肉じゃが 小松菜の納豆和え 黄桃缶 味噌汁(高野豆腐) | 精白米 豚肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、しらたき、グリーンピース ひきわり納豆、こまつな 黄桃缶 高野豆腐、わかめ | 熱量 400 kcal | 蛋白 16.7 g 脂質 9.8 g 塩分 1.4 g |
| 26 火 | ご飯 白身魚のカレーフリッター 野菜炒め フルーツヨーグルト 味噌汁(さつま芋) | 精白米 バス、カレールウ、小麦粉、片栗粉、ベーキングパウダー さつま揚げ、チンゲン菜、もやし、エリンギ、にんじん ヨーグルト、フルーツカクテル缶 さつまいも、万能ねぎ | 熱量 413 kcal | 蛋白 14.2 g 脂質 9.7 g 塩分 1.8 g |
| 27 水 | ご飯 鶏肉のバーベキューソース焼き カリフラワーのツナサラダ みかん缶 コンソメスープ(南瓜) | 精白米 鶏肉、ケチャップ、中濃ソース カリフラワー、にんじん、ツナ缶、フレンチドレッシング みかん缶 かぼちゃ、きゃべつ | 熱量 377 kcal | 蛋白 16.9 g 脂質 11.2 g 塩分 1.0 g |
| 28 木 | 麦ご飯 豚肉と野菜の中華煮 もやしの中華和え りんご缶 中華スープ(青梗菜) | 精白米、押し麦 豚肉、はくさい、玉ねぎ、にんじん、しいたけ、絹さや、ごま油、片栗粉 もやし、きゅうり、コーン、ごま油、白ごま りんご缶 チンゲン菜、はんぺん | 熱量 383 kcal | 蛋白 14.5 g 脂質 11.5 g 塩分 1.0 g |

★クリスマス★
お楽しみ会



※献立は材料仕入の都合により変更することがあります。