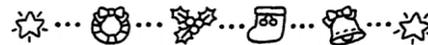


# 2023年12月の予定献立表



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

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



※献立は材料仕入の都合により変更することがあります。