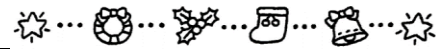


# 2024年12月の予定献立表



日	献立名	使用材料	栄養量	
2月	ご飯	精白米	熱量	380 kcal
	白身魚のカレーフリッター	パサ、カレー粉、小麦粉、片栗粉、ベーキングパウダー	蛋白	12.5 g
	野菜炒め	さつま揚げ、チンゲン菜、もやし、エリンギ、にんじん	脂質	8.2 g
	白桃缶	白桃缶	塩分	1.7 g
	味噌汁(さつま芋)	さつまいも、万能ねぎ		
3火	ご飯	精白米	熱量	424 kcal
	チーズコロッケ	じゃがいも、玉ねぎ、豚挽肉、プロセスチーズ、スキムミルク、小麦粉、鶏卵、パン粉、中濃ソース	蛋白	14.2 g
	キャベツのおかか炒め	きゃべつ、しめじ、にんじん、カニカマ、かつお節、ごま油	脂質	13.0 g
	パイン缶	パイン缶	塩分	1.5 g
	味噌汁(大根)	大根、にら		
4水	食パン・いちごジャム	食パン、いちごジャム	熱量	402 kcal
	鶏肉のバーベキューソース焼き	鶏もも、ケチャップ、中濃ソース	蛋白	20.8 g
	カリフラワーのツナサラダ	カリフラワー、にんじん、ツナ缶、ﾌﾙｯｼﾞﾄﾞ ﾚｯｼﾞﾝｸﾞ	脂質	16.3 g
	みかん缶	みかん缶	塩分	1.4 g
	牛乳	牛乳		
5木	ご飯	精白米	熱量	411 kcal
	麻婆豆腐	木綿豆腐、豚挽肉、玉ねぎ、にんじん、しょうが、片栗粉	蛋白	16.1 g
	かぶとハムのサラダ	かぶ根、ロースハム、にんじん、マヨネーズ	脂質	14.0 g
	バナナ	バナナ	塩分	1.0 g
	中華スープ(小松菜)	小松菜、厚揚げ		
6金	肉うどん	うどん、豚小間肉、玉ねぎ、まいたけ、ほうれん草、ごぼう、にんじん	熱量	354 kcal
	南瓜の甘煮	かぼちゃ	蛋白	14.6 g
	ブロッコリーサラダ	ブロッコリー、にんじん、ホールコーン、ごま油、白すりごま	脂質	7.7 g
	洋梨缶	洋なし缶	塩分	1.4 g
9月	ふりかけご飯	精白米、ふりかけ	熱量	374 kcal
	さばの味噌煮	さば	蛋白	16.9 g
	ほうれん草と竹輪の和え物	焼竹輪、ほうれん草、えのきだけ	脂質	9.8 g
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト、黄桃缶	塩分	1.8 g
	すまし汁(小松菜)	こまつな、しめじ		
10火	ご飯	精白米	熱量	400 kcal
	肉じゃが	豚小間肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、しらたき、グリーンピース	蛋白	16.7 g
	小松菜の納豆和え	ひきわり納豆、こまつな	脂質	9.8 g
	白桃缶	白桃缶	塩分	1.4 g
	味噌汁(高野豆腐)	高野豆腐、カットわかめ		
11水	麦ご飯	精白米、押し麦	熱量	391 kcal
	鶏肉と野菜の甘辛チーズ炒め	鶏もも肉、きゃべつ、玉ねぎ、エリンギ、ごま油、ケチャップ、しょうが、チーズ	蛋白	18.9 g
	もやしの中華和え	もやし、にんじん、ホールコーン、ごま油、白ごま	脂質	10.2 g
	りんご缶	りんご缶	塩分	1.4 g
	中華スープ(青梗菜)	チンゲン菜、はんぺん		
12木	カレーライス	精白米、豚挽肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、カレールウ、スキムミルク	熱量	457 kcal
	大根とツナのサラダ	大根、にんじん、ツナ缶、マヨネーズ	蛋白	16.2 g
	フルーチェ	フルーチェ、牛乳	脂質	17.3 g
	コンソメスープ(いんげん)	いんげん、カリフラワー	塩分	1.7 g
13金	ご飯	精白米	熱量	360 kcal
	タンダーリーチキン	鶏もも、カレー粉、フレンヨーグルト、ケチャップ、おろしにんにく、しょうが	蛋白	18.4 g
	キャベツのカニカマサラダ	カニカマ、きゃべつ、きゅうり、にんじん	脂質	7.1 g
	オレンジ	オレンジ	塩分	1.3 g
	手作りコーンスープ	コーン缶詰、ホールコーン、牛乳、スキムミルク、片栗粉		
16月	ご飯	精白米	熱量	380 kcal
	白身魚のカレーフリッター	パサ、カレー粉、小麦粉、片栗粉、ベーキングパウダー	蛋白	12.5 g
	野菜炒め	さつま揚げ、チンゲン菜、もやし、エリンギ、にんじん	脂質	8.2 g
	白桃缶	白桃缶	塩分	1.7 g
	味噌汁(さつま芋)	さつまいも、万能ねぎ		
17火	ご飯	精白米	熱量	424 kcal
	チーズコロッケ	じゃがいも、玉ねぎ、豚挽肉、プロセスチーズ、スキムミルク、小麦粉、鶏卵、パン粉、中濃ソース	蛋白	14.2 g
	キャベツのおかか炒め	きゃべつ、しめじ、にんじん、カニカマ、かつお節、ごま油	脂質	13.0 g
	パイン缶	パイン缶	塩分	1.5 g
	味噌汁(大根)	大根、にら		

日	献立名	材料名	栄養量	
18水	ご飯	精白米	熱量	377 kcal
	鶏肉のバーベキューソース焼き	鶏もも、ケチャップ、中濃ソース	蛋白	16.9 g
	カリフラワーのツナサラダ	カリフラワー、にんじん、ツナ缶、ﾌﾙｯｼﾞﾄﾞ ﾚｯｼﾞﾝｸﾞ	脂質	11.2 g
	みかん缶	みかん缶	塩分	1.0 g
	コンソメスープ(南瓜)	かぼちゃ、きゃべつ		
19木	ご飯	精白米	熱量	411 kcal
	麻婆豆腐	木綿豆腐、豚挽肉、玉ねぎ、にんじん、しょうが、片栗粉	蛋白	16.1 g
	かぶとハムのサラダ	かぶ根、ロースハム、にんじん、マヨネーズ	脂質	14.0 g
	バナナ	バナナ	塩分	1.0 g
	中華スープ(小松菜)	小松菜、厚揚げ		
20金	ケチャップライス	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	熱量	524 kcal
	フライドチキン	鶏もも、にんにく、小麦粉、パセリ、鶏卵	蛋白	21.5 g
	ポテトフライ	フレンチフライポテト	脂質	16.8 g
	コールスローサラダ	きゃべつ、きゅうり、にんじん、レーズン、ﾌﾙｯｼﾞﾄﾞ ﾚｯｼﾞﾝｸﾞ	塩分	1.3 g
	チョコレートババロア	チョコレートの素、スキムミルク、牛乳 りんごジュース		
23月	ふりかけご飯	精白米、ふりかけ	熱量	374 kcal
	さばの味噌煮	さば	蛋白	16.9 g
	ほうれん草と竹輪の和え物	焼竹輪、ほうれん草、えのきだけ	脂質	9.8 g
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト、黄桃缶	塩分	1.8 g
	すまし汁(小松菜)	こまつな、しめじ		
24火	ご飯	精白米	熱量	360 kcal
	タンダーリーチキン	鶏もも、カレー粉、ヨーグルト、ケチャップ、おろしにんにく、しょうが	蛋白	18.4 g
	キャベツのカニカマサラダ	カニカマ、きゃべつ、きゅうり、にんじん	脂質	7.1 g
	オレンジ	オレンジ	塩分	1.3 g
	手作りコーンスープ	コーン缶詰、ホールコーン、牛乳、スキムミルク、片栗粉		
25水	ご飯	精白米	熱量	400 kcal
	肉じゃが	豚小間肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、しらたき、グリーンピース	蛋白	16.7 g
	小松菜の納豆和え	ひきわり納豆、こまつな	脂質	9.8 g
	白桃缶	白桃缶	塩分	1.4 g
	味噌汁(高野豆腐)	高野豆腐、カットわかめ		
26木	麦ご飯	精白米、押し麦	熱量	391 kcal
	鶏肉と野菜の甘辛チーズ炒め	鶏もも肉、きゃべつ、玉ねぎ、エリンギ、ごま油、ケチャップ、しょうが、チーズ	蛋白	18.9 g
	もやしの中華和え	もやし、にんじん、ホールコーン、ごま油、白ごま	脂質	10.2 g
	りんご缶	りんご缶	塩分	1.4 g
	中華スープ(青梗菜)	チンゲン菜、はんぺん		
27金	カレーライス	精白米、豚挽肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、カレールウ、スキムミルク	熱量	457 kcal
	大根とツナのサラダ	大根、にんじん、ツナ缶、マヨネーズ	蛋白	16.2 g
	フルーチェ	フルーチェ、牛乳	脂質	17.3 g
	コンソメスープ(いんげん)	いんげん、カリフラワー	塩分	1.7 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。

株式会社ケイ・エフ・ケイ

