

献立予定表

平成27年 12月

11月30日	1日 (火)	2日 (水)	3日 (木)	4日 (金)	5日 (土)	6日 (日)
いとより鯛煮つけ	ハンバーグトマトソース	鶏肉のいも煮	肉じゃが	ポークビーンズ	サーモンクリームソース	黄金カレイ煮つけ
ほうれん草クリーム煮	スクランブルエッグ	かに玉	アスパラ、エビくず煮	いわし団子、白菜煮	里芋、茄子田楽	かぼちゃいとこ煮
ぜんまい、油揚げ煮	ブロッコリーサラダ	カリフラワー甘酢	菜の花からしあえ	ブロッコリー、ツナサラダ	白菜、大葉甘酢	おくら、長芋おかかあえ
切干し大根甘酢あえ	れんこん煮	冬瓜おかか煮	昆布豆	もやしのナムル	チンゲン菜、ちくわ煮	キャベツ甘酢あえ
厚揚げとキャベツ炒め	小松菜わさびあえ	茄子生姜煮	キャベツ、ちくわ炒め	大根甘みそかけ	菜の花おひたし	白桃
エネルギー 268kcal, 塩分3.0g	エネルギー 282kcal, 塩分2.4g	エネルギー 279kcal, 塩分2.7g	エネルギー 297kcal, 塩分2.9g	エネルギー 290kcal, 塩分2.8g	エネルギー 244kcal, 塩分2.8g	エネルギー 237kcal, 塩分2.5g
タンパク 18.5g, 脂肪 11.7g	タンパク 13.1g, 脂肪 17.4g	タンパク 15.2g, 脂肪12.1g	タンパク 19.6g, 脂肪 8.7g	タンパク18.6g, 脂肪13.8g	タンパク 18.9g, 脂肪5.7g	タンパク 22.1g, 脂肪1.2g
7日 (月)	8日 (火)	9日 (水)	10日 (木)	11日 (金)	12日 (土)	13日 (日)
さんま梅煮	ロールキャベツ和風煮	さばおろし煮	鮭照焼	鶏肉クリーム煮	まぐろ照焼	エビチリ豆腐
厚揚げそぼろあんかけ	切干し煮	ブロッコリー、エビ塩だれ	山芋短冊揚げ	揚げ半、大根煮	花しんじょうと野菜の煮物	つくね、茄子煮
春菊わさびあえ	ほうれん草ごまあえ	白菜、わかめ酢物	もやし玉子とじ	長芋めんたいあえ	ひじき白和え	ほうれん草おかかあえ
金平ごぼう	白菜おかかポン酢	ポテトサラダ	チンゲン菜塩こぶあえ	玉子焼	かに、きゅうり酢物	もやしとちくわナムル
ふき土佐煮	にんじん玉子とじ	みかん缶	ツナサラダ	ぶどう	若竹煮	うぐいす豆
エネルギー 297kcal, 塩分2.7g	エネルギー 208kcal, 塩分 2.2g	エネルギー 238kcal, 塩分 2g	エネルギー 297kcal, 塩分2.1g	エネルギー 293kcal, 塩分1.7g	エネルギー 214kcal, 塩分2.8g	エネルギー 251kcal,塩分2.8g
タンパク 16.4g, 脂肪 17.5g	タンパク 10g, 脂肪8.7g	タンパク 14.6g, 脂肪6.2g	タンパク 18.6g, 脂肪17.1g	タンパク 14.2g, 脂肪14.1g	タンパク 15.6g, 脂肪6.1g	タンパク 18.5g, 脂肪 5.1g
14日 (月)	15日 (火)	16日 (水)	17日 (木)	18日(金)	19日 (土)	20日 (日)
豆腐ステーキ 野菜あんか	他人煮	助宗タラ蒸し野菜あんか	牛肉すきやき煮	あじ当座煮	さわら西京焼	石狩鍋風煮
じゃがいもそぼろ煮	大根かにあんかけ	ミニハンバーグ	えび団子、チンゲン菜煮	豆腐シュウマイ	黒はんぺんフライ	いんげん玉子炒め
切干し煮	根菜煮	白菜、油揚げ煮	細切り昆布煮	フルーツなます	玉子サラダ	さつま芋サラダ
ほうれん草青じそあえ	カリフラワーカレー炒め	菜の花からしあえ	春菊わさびあえ	山芋梅あえ	ほうれん草ごまあえ	いか団子、小松菜煮
白菜、大葉甘酢	きゅうり、にんじん酢物	杏仁豆腐	きゅうり梅みそあえ	西洋ナシ	えのきたらこあえ	黒豆
エネルギー 295kcal, 塩分3.1g	エネルギー 248kcal, 塩分2.9g	エネルギー 243kcal, 塩分2.3g	エネルギー 262kcal, 塩分 3g	エネルギー 241kcal, 塩分1.9g	エネルギー 296kcal, 塩分 1.7g	エネルギー 291kcal, 塩分2.4g
タンパク 9.5g, 脂肪14.3g	タンパク 13.4g, 脂肪8.7g	タンパク 19.6g, 脂肪 7.3g	タンパク 17.5g, 脂肪 9g	タンパク 18.7g, 脂肪 7.1g	タンパク18.1g, 脂肪 15.3g	タンパク 21.9g, 脂肪 8.9g

21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)	27日(日)
クリームシチュー	中華風うま煮	かぼちゃコロケ	鯖みそ煮	親子煮	オムレツ トマトソース	エビフライ
白はんぺんとチンゲン菜煮	かぼちゃ煮	玉子しんじょう、大根煮	焼きビーフン	プチグラタン	ささみとにんじんわさび風味	スクランブルエッグ
糸こんに、しめじ炒り煮	金平ごぼう	小松菜、油揚げ煮	たけのこ土佐煮	大根金平	わらび煮	ほうれん草おかかあえ
きゅうり、わかめ酢物	アスパラソテー	うずら豆煮	菜の花おひたし	ほうれん草錦糸あえ	キャベツ、カニ、コーンサラダ	カニ、白菜酢物
ほうれん草塩こぶあえ	ひじきの白和え	りんごのコンポート	えびボール、白菜煮	黄桃	焼き茄子	ごぼうサラダ
エネルギー 280kcal, 塩分2.9g	エネルギー 269kcal, 塩分2.7g	エネルギー 294kcal, 塩分2.3g	エネルギー 283kcal, 塩分2.9g	エネルギー 276kcal, 塩分2.7g	エネルギー 252kcal, 塩分2.7g	エネルギー 254kcal, 塩分2.2g
タンパク13.3g, 脂肪9.8g	タンパク11.6g, 脂肪12g	タンパク8.5g, 脂肪11.7g	タンパク20.9g, 脂肪10.7g	タンパク14.8g, 脂肪12.5g	タンパク13.1g, 脂肪12.2g	タンパク 12.1g, 脂肪12.7g
28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	1日(金)	2日(土)	3日(日)
赤魚照焼	鶏肉唐揚甘酢あんかけ	白身魚と豆腐のふんわり天	カレイ照焼	黒メバル煮つけ	チキン香草焼	ぶり照焼
冬瓜ピースくず煮	豆腐しんじょう煮	大根肉みそかけ	かぼちゃそぼろあんかけ	茄子ミートソース	大豆のトマト煮	玉子しんじょうとチンゲン菜
マカロニサラダ	きゅうり梅みそあえ	ほうれん草おひたし	ひじき煮	ブロッコリーサラダ	エビサラダ	ほうれん草ごまあえ
しらすの酢物	ポテトサラダ	白花豆	いんげんごまあえ	うの花炒り煮	アスパラソテー	マカロニサラダ
菜の花わさびあえ	白桃	玉子焼	西洋ナシ	りんごのコンポート	大根煮	細切り昆布煮
エネルギー 193kcal, 塩分2.1g	エネルギー 282kcal, 塩分2.0g	エネルギー242kcal, 塩分2.6g	エネルギー254kcal, 塩分2.8g	エネルギー230kcal, 塩分2.8g	エネルギー265kcal, 塩分2.4g	エネルギー291kcal, 塩分2.9g
タンパク 18.5g, 脂肪2.7g	タンパク 11.1g, 脂肪13.7g	タンパク10.0g, 脂肪11.1g	タンパク14.7g, 脂肪10.1g	タンパク15.1g, 脂肪10.4g	タンパク14.4g, 脂肪16.7g	タンパク17.0g, 脂肪15.2g

* メニューが変わることがありましたら、ご了承の程、よろしくお願い致します。

さいわい便