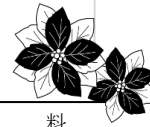


12月献立表



日	曜	献立名	主 な 材 料						
			血や肉になる		働く力になる		体の調子を整える		
1	木	ごはん(ふりかけ) 魚の西京焼き	あかうお	みそ	ごはん	ふりかけ	ブロッコリー	人参	こんにやく
		ブロッコリー 春巻き	豚肉	干ひじき	油	砂糖	みかん		
		ひじきの炒り煮 フルーツ(みかん)	油揚げ		小麦粉				
2	金	ごはん(ふりかけ) 豆腐ハンバーグ	豆腐	ベーコン	ごはん	ふりかけ	ほうれん草	切り干し大根	人参
		ほうれん草のソテー ちくわの天婦羅	ちくわ	大豆	油	砂糖			
		切干大根の炒り煮 チーズ	チーズ						
6	火	ごはん(ふりかけ) 鶏肉の味噌焼	鶏肉	油揚げ	ごはん	ふりかけ	しょうが	いんげん	人参
		いんげんのソテー フレンチポテト			油	砂糖	じゃがいも	にら	干びょう
		ごま和え フルーツ缶詰(バナナ)			押麦	すりごま			
7	水	ごはん(ふりかけ) ブリの照焼き	ぶり	豆腐	ごはん	ふりかけ	小松菜	コーン	キャベツ
		小松菜のソテー 豆腐ナゲット	ハム		油	小麦	たまねぎ	人参	黄桃
		洋風煮 フルーツ缶詰(白桃)							
8	木	ごはん(ふりかけ) 鶏肉のトマト煮	鶏肉		ごはん	ふりかけ	玉ねぎ	スナップえんどう	れんこん
		スナップえんどう フレンチポテト			油	砂糖	りんご		
		里芋煮 フルーツ(りんご)			じゃがいも	里芋			
9	金	カレーライス 角切りサラダ	白身魚	さつま揚げ	ごはん	ふりかけ	サニーレタス	大根	人参
		フルーツ缶詰(みかん)	魚肉ソーセージ	チーズ	油		コーン	みかん	
13	火	ごはん(ふりかけ) 煮込みハンバーグ	大豆ミート	鶏肉	ごはん	ふりかけ	たまねぎ	トマト	マッシュルーム
		ブロッコリー チキンナゲット			油	小麦	ブロッコリー	きゅうり	
		シェルマカロニ サブチゼリー				砂糖			
14	水	ごはん(ふりかけ) 鶏肉のから揚げ	鶏肉	干ひじき	ごはん	ふりかけ	アスパラ	人参	ごぼう
		アスパラのソテー ごぼうのサラダ			油		コーン	オレンジ	
		フルーツ(オレンジ)							
15	木	焼うどん クレープ	豚肉	かつお節	小麦粉	油	キャベツ	人参	たまねぎ
16	金	ごはん(ふりかけ) サバの塩焼き	さば	豚肉	ごはん	ふりかけ	ごぼう	人参	こんにやく
		きんぴらごぼう 蒸しシューマイ	がんもどき		油	砂糖	りんご		
		がんもどきの煮物 フルーツ(りんご)							
20	火	ごはん(ふりかけ) ハムエッグフライ	ハム	豚肉	ごはん	油	キャベツ	スナップえんどう	りんご
		焼きそば スナップえんどう	豆腐	鶏肉		砂糖			
		厚揚げのそぼろ フルーツ(りんご)	みそ	卵	片栗粉	小麦			
21	水	ごはん(ふりかけ) 魚のフライ	まぐろ	卵	ごはん	ふりかけ	ブロッコリー	もやし	グ・アスパラ
		マカロニソテー ブロッコリー			油	小麦	パインアップル		
		卵炒め フルーツ(パイン)							



冬野菜・果物を食べましょう！
 寒くなってきました★体を温めてくれる根菜類やビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めてくれる、きのこなどを食べてはいかがでしょうか。
 ○大根○白菜○ネギ○ごぼう○小松菜○音菊○かぼちゃ○ゆず○みかん



栄養成分(1カ月平均)

エネルギー	403 kcal
たんぱく質	12.1 g
脂質	13.3 g
炭水化物	13.8 g
塩分	1.5 g

栄養成分(1カ月平均)

エネルギー	403
たんぱく質	12.1
脂質	13.3

