

2019年12月の献立(前半)

☎042-479-8011 fax042-479-8013

曜日 月 火 水 木 金 土

日付	2日		3日		4日		5日		6日		7日	
	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)
昼	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0
	鯖の立田揚げ	179 0.6	鶏肉のカレー煮	192 1.2	かじきの和風ステーキ	192 0.9	ヒレかつ	225 1.7	鮭のみそマヨネーズ焼き	128 0.7	ハンバーグ	225 1.1
	じゃが芋のそぼろあんかけ	82 0.3	マカロニ入りコールスロー	61 0.7	高野豆腐の卵とじ	61 0.5	南瓜ときゅうりのサラダ	118 0.3	春雨と挽肉の炒め物	66 0.3	マッシュポテト	75 0.1
	にんじんのしりしり	33 0.2	白菜の煮びたし	24 0.4	青のりポテト	27 0.1	大根と桜えびの炒め煮	15 0.3	さつま芋のレモン煮	61 0.1	切り昆布の煮物	21 0.8
	えのきだけのしそ酢和え	7 0.1	きゅうりと麩の酢の物	11 0.2	小松菜の辛子和え	4 0.3	わかめの生姜煮	4 0.3	小松菜の辛子和え	4 0.3	キャベツの酢の物	9 0.2
☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	
合計	553 1.2	合計	540 2.5	合計	536 1.8	合計	614 2.6	合計	511 1.4	合計	582 2.2	
夕	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0		
	牛肉とごぼうの旨煮	148 0.7	さわらの西京みそ焼き	152 1.5	豚肉のピカタ	240 0.6	ぶりの照り焼き	193 1.1	卵衣の鶏から揚げ	218 0.5		
	だし巻き卵	104 0.4	ひじきの五目煮	50 0.6	根菜の煮物	51 0.7	里芋のとも和え	74 0.6	春雨サラダ	55 0.3		
	キャベツとジャコの和え物	21 0.5	南瓜の煮物	26 0.3	さつま芋とりんごの煮物	46 0.1	大豆の五目煮	55 0.4	白いんげん豆の煮物	46 0.1		
	人参のきんぴら	17 0.1	もやしの炒め物	10 0.4	いんげんのおかか和え	4 0.2	浅漬け	4 0.3	ほうれん草のおひたし	6 0.2		
☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆			
合計	542 1.7	合計	501 3	合計	593 1.6	合計	578 2.4	合計	577 1.1	合計		

日付	9日		10日		11日		12日		13日		14日	
	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)
昼	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0
	いり鶏	190 0.9	鯖のみそ煮	178 1.2	豚肉のやわらか生姜焼き	167 0.8	秋刀魚の蒲焼	289 0.7	ドライカレー	222 0.6	ぶりのゆずみそ焼き	206 1.2
	鮭の塩焼き	55 0.8	卵の花	54 0.4	マカロニサラダ	102 0.3	ふくさ卵	85 0.7	ポテトサラダ	104 0.3	車麩の煮物	56 0.5
	ほうれん草のゴマ和え	16 0.3	キャベツと桜えびの和え物	18 0.4	さつま芋のオレンジ煮	67 0.1	里芋の白煮	25 0.5	ナムル	22 0.4	炒めなます	18 0.3
	浅漬け	4 0.3	かぶのゆず漬け	10 0.1	ほうれん草のおひたし	6 0.2	キャベツの酢の物	9 0.2	大根のゆず漬け	8 0.5	小松菜のジャコ炒め	18 0.3
☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	
合計	517 2.3	合計	512 2.1	合計	594 1.4	合計	660 2.1	合計	608 1.8	合計	550 2.3	
夕	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	菜飯ごはん	265 0.6	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0		
	かじきの葱みそ焼き	163 0.8	鶏の照り焼き	181 0.7	さわらの照り焼き	140 0.8	麻婆豆腐	165 1	かに玉	183 0.8		
	大根と厚揚げの煮物	62 0.9	スペイン風オムレツ	78 0.4	里芋のそぼろあんかけ	70 0.5	南瓜のいとこ煮	86 0.4	豚肉ときこのしぐれ煮	84 0.6		
	さつま芋のきんぴら	43 0.2	青菜のおひたし	11 0.3	ひじきのサラダ	24 0.4	もやしのゴマ酢和え	16 0.3	甘辛ウィンピー	55 0.4		
	わかめの生姜炒め	8 0.3	大豆の煮物	35 0.1	かぶの浅漬け	4 0.3	いんげんのおかか和え	4 0.2	もやしの辛子和え	5 0.3		
☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆			
合計	528 2.2	合計	600 1.9	合計	503 2.6	合計	523 1.9	合計	579 2.1	合計		

日付	16日		17日		18日		19日		20日		21日	
	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)
昼	わかめご飯	261 0.6	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
	焼き魚(ほっけ)	80 0.8	鶏そぼろご飯	442 1	鯿の磯辺揚げ	227 0.7	鶏肉のトマト煮	188 0.7	鯖の照り焼き	157 0.9	八宝菜	176 1.8
	かき揚げ	158 0	がんもの含め煮	61 0.7	里芋の煮物	69 0.7	ポテトサラダ	104 0.3	春雨のチャプチェ	49 0.6	南瓜のそぼろあんかけ	67 0.4
	南瓜の煮物	26 0.3	ほうれん草のきのこ和え	29 0.2	きゅうりとわかめの酢の物	10 0.8	ナムル	22 0.4	さつま芋のバター煮	62 0.1	ひじきの煮物	33 0.3
	キャベツの浅漬け	4 0.3	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	
合計	529 2	合計	532 1.9	合計	568 2.6	合計	574 1.9	合計	524 1.8	合計	534 2.7	
夕	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	茶飯	255 0.7	ご飯 150g	252 0		
	肉だんご	252 1.2	鮭のちゃんちゃん焼き	155 1.3	豚肉のすき焼き煮	162 0.8	おでん	165 2	ミートローフ	176 0.9		
	マカロニ入りコールスロー	61 0.7	じゃが芋と豚肉の煮物	82 0.3	彩り卵焼き	65 0.3	皮なしシュウマイ	84 0.5	切干大根の五目煮	40 0.4		
	白いんげん豆の煮物	46 0.1	大根と桜えびの炒め煮	15 0.3	青菜のおひたし	11 0.3	小松菜の辛子和え	4 0.3	ポテトフレンチサラダ	59 0.3		
	小松菜の辛子和え	4 0.3	春菊のゴマ和え	12 0.2	白菜の甘酢炒め	14 0.1	☆	☆	☆	☆		
☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆			
合計	615 2.3	合計	516 2.1	合計	504 1.5	合計	508 3.5	合計	541 1.7	合計		

