

健康食

月間献立表

12月

	1	月	2	火	3	水	4	木	5	金	6	土	7	日
昼食	・手羽先風唐揚げ	288482	・サワラの煮付	258523	・サバの生姜煮	287444	・豚肉のマスタードソテー	257475	・豆腐の肉みそ炒め	285510	・揚げタラの麻婆ソース	298507	・鶏ちゃん	345440
	・マカロニソテー	蛋白質リン	・焼きそば	蛋白質リン	・たけのこの煮つけ	蛋白質リン	・ごぼうの炒り煮	蛋白質リン	・さといもの煮付け	蛋白質リン	・南瓜の煮付	蛋白質リン	・蓮根の炒り煮	蛋白質リン
	・ふきのおかか煮	16.0222	・小松菜のわさび和え	16.9193	・ほうれん草のソテー	16.0202	・白菜のみそ和え	19.1197	・キャベツサラダ	16.0210	・ささみの梅サラダ	16.1156	・マカロニサラダ	16.4165
	・菜の花の辛子和え	塩分水分	・ブロッコリーのゆかり和え	塩分水分	・海藻サラダ	塩分水分	・玉葱の煮びたし	塩分水分	・もやしの中華炒め	塩分水分	・小松菜のおひたし	塩分水分	・オクラの胡麻和え	塩分水分
	・オニオンサラダ	1.7183.1	・竹輪の磯辺揚げ	1.8183.0	・野菜春巻き	1.7173.7	・こんにゃく金平	1.9235.1	・八幡巻き	1.7279.6	・信田巻煮	1.8205.9	・ほうれん草のソテー	1.9206.6
夕食	・ぶりのスタミナ焼き	309514	・豚肉の柚子こしょう炒め	272410	・照り焼きハンバーグ	283548	・鮭フライ	263394	・赤魚の照り焼き	250531	・豚肉のクリーム煮	252429	・アジの七味焼き	253463
	・八宝菜	蛋白質リン	・春雨サラダ	蛋白質リン	・切干大根煮	蛋白質リン	・ミートスパゲティ	蛋白質リン	・じゃが芋の煮付け	蛋白質リン	・角揚げ煮	蛋白質リン	・焼そば	蛋白質リン
	・いんげんの味噌和え	16.2139	・五目巾着煮	18.8182	・絹ごし揚げ煮	17.4188	・ブロッコリーコンソメ煮	16.0171	・菜の花のおひたし	16.8199	・玉葱のスープ煮	22.1221	・山菜の信田煮	16.2194
	・キャベツサラダ	塩分水分	・オクラのおひたし	塩分水分	・ささみのごま和え	塩分水分	・小松菜の生姜和え	塩分水分	・わかめの酢の物	塩分水分	・インゲンのおかか和え	塩分水分	・カリフラワーのコンソメ煮	塩分水分
	・南瓜コロッケ	1.7189.8	・人参ナムル	2.0159.3	・カリフラワーのおかか和え	1.8147.7	・キャベツボール	1.7187.2	・竹輪の天ぷら	2.0209.7	・オムレツ	1.9170.0	・野菜コロッケ	1.7187.5
	8	月	9	火	10	水	11	木	12	金	13	土	14	日
昼食	・ホキの幽庵焼き	251508	・豚肉の香味焼	265501	・鶏肉の山椒焼	298349	・天ぷら	346358	・カレイの梅焼き	250568	・鶏肉のクリーム煮	295564	・タラのバター醤油焼き	250455
	・じゃが芋の煮物	蛋白質リン	・冬瓜の煮付	蛋白質リン	・角あげの煮物	蛋白質リン	・がんも煮	蛋白質リン	・キーマカレー煮	蛋白質リン	・蓮根の炒り煮	蛋白質リン	・茄子の煮付け	蛋白質リン
	・玉ねぎとツナのおひたし	16.7174	・ふきのおかか煮	19.0181	・キャベツの胡麻和え	18.3174	・じゃが芋の磯辺和え	16.5138	・人参サラダ	17.5203	・南瓜の煮付	16.5170	・じゃがいものソテー	16.4198
	・人参ナムル	塩分水分	・いんげんのペペロンチーノ風	塩分水分	・玉ねぎサラダ	塩分水分	・青梗菜炒め	塩分水分	・キャベツのみそ和え	塩分水分	・山菜の生姜和え	塩分水分	・玉葱サラダ	塩分水分
	・五目煮豆	1.7206.5	・コンクリーミーコロッケ	1.7224.3	・和風オムレツ	1.7177.7	・キャベツボール	1.7169.2	・八幡巻き	1.7206.7	・しろ菜のおかか和え	1.8215.5	・オーシャンスティックフライ	2.0173.5
夕食	・根菜ハンバーグ	274483	・赤魚の揚げ煮	266579	・サバのみそ煮	259474	・鶏肉の磯辺焼き	335333	・チキン南蛮	332451	・ホキのカレーマヨ焼き	303466	・鶏肉の葱塩焼き	334349
	・豆腐のカレー炒め	蛋白質リン	・かぼちゃの煮付	蛋白質リン	・若竹煮	蛋白質リン	・大根の煮つけ	蛋白質リン	・筑前煮	蛋白質リン	・枝豆がんもの煮付	蛋白質リン	・冬瓜の煮付	蛋白質リン
	・さつま芋のサラダ	16.4178	・コールスローサラダ	16.3198	・チャブチェ	16.1195	・れんこん金平	16.1152	・カリフラワーの和え物	16.2160	・ふきのみそ和え	17.4182	・蓮根サラダ	17.8160
	・青梗菜ソテー	塩分水分	・炒りごぼう	塩分水分	・小松菜の柚子和え	塩分水分	・春雨サラダ	塩分水分	・さつま芋の青のり炒め	塩分水分	・ブロッコリーピーナツソテー	塩分水分	・菜の花のみそ和え	塩分水分
	・いかだんご煮	2.0197.9	・ブロッコリーソテ	1.7217.7	・こんにゃく金平	1.7191.4	・オムレツ	1.9182.3	・餃子	1.8184.1	・コーンコロッケ	1.9156.9	・かにたまご	1.9216.7
	15	月	16	火	17	水	18	木	19	金	20	土	21	日
昼食	・豚肉のカレー炒め	266470	・ブリの胡麻焼き	265507	・白身魚フライ	263384	・豚肉のバーベキューソース	266483	・煮込みハンバーグ	255458	・サバのみそ煮	302442	・豚肉の山椒焼き	318422
	・ごぼうの甘辛煮	蛋白質リン	・八宝菜	蛋白質リン	・大根の煮つけ	蛋白質リン	・たけのこの煮付	蛋白質リン	・がんもの煮付	蛋白質リン	・麻婆豆腐	蛋白質リン	・大根のみそ煮	蛋白質リン
	・スパソテー	21.7205	・玉ねぎのおかか和え	18.6171	・れんこん金平	16.0127	・菜の花のおかか和え	22.2219	・カリフラワーの梅サラダ	16.0175	・きんぴらごぼう	17.8224	・青菜しょうが和え	21.5210
	・ほうれん草のおひたし	塩分水分	・カリフラワーの梅和え	塩分水分	・小松菜の生姜和え	塩分水分	・いんげんの胡麻和え	塩分水分	・白菜と竹輪の和え物	塩分水分	・マカロニサラダ	塩分水分	・春雨サラダ	塩分水分
	・蒸し餃子	1.7193.2	・茶花豆	1.7212.0	・キャベツボール	2.0196.9	・おさつコロッケ	1.7214.9	・おくらの胡麻和え	2.0194.8	・海老しゅうまい	1.9181.7	・三色豆	1.7179.4
夕食	・カレイの菜種焼き	256612	・鶏肉のおろし煮	315521	・豚肉のマスタードソテー	315351	・海老フライ	333310	・ブリの照り焼き	273613	・肉だんごの味噌炒め	316534	・タラの香草焼き	257489
	・肉じゃが	蛋白質リン	・さつまいもの煮付	蛋白質リン	・塩焼そば	蛋白質リン	・高野豆腐の含め煮	蛋白質リン	・ポテトサラダ	蛋白質リン	・たけのこの煮つけ	蛋白質リン	・クリームスパゲティ	蛋白質リン
	・大根サラダ	18.7229	・菜の花と豆腐のチャンプルー	16.4178	・白菜のみそ和え	21.3204	・ごぼうサラダ	16.4214	・ひじき煮	17.2169	・切干大根煮	16.3174	・炒りごぼう	16.1221
	・小松菜の辛し和え	塩分水分	・大根の金平	塩分水分	・山菜の信田煮	塩分水分	・マカロニソテー	塩分水分	・菜の花の錦糸和え	塩分水分	・白菜のおひたし	塩分水分	・玉ねぎサラダ	塩分水分
	・にんじんソテー	1.8233.1	・ブロッコリーの炒め物	1.7218.0	・オムレツ	2.0207.0	・人参金平	2.0148.7	・キャベツ炒め	1.7186.0	・茶花豆	2.0220.0	・竹輪の磯辺揚げ	1.9184.6
	22	月	23	火	24	水	25	木	26	金	27	土	28	日
昼食	・アジフライ	324564	・ホイコーロー	253413	チキンステーキ	294440	・さわらの香味焼き	250640	・たらの磯辺揚げ	310553	・豚肉のすき煮	257484	・銀ヒラスの西京焼き	251440
	・南瓜の煮付け	蛋白質リン	・がんもの煮つけ	蛋白質リン	・茄子の煮付け	蛋白質リン	・白菜の中華煮込み	蛋白質リン	・ごぼうの炒り煮	蛋白質リン	・れんこんサラダ	蛋白質リン	・若竹煮	蛋白質リン
	・菜の花と豆腐のチャンプルー	16.0204	・キャベツ炒め煮	22.5195	・ブロッコリーソテー	16.3163	・切干大根煮	17.3222	・マカロニサラダ	16.6170	・うの花	21.6224	・小松菜と油揚げの炒め煮	16.0211
	・さつま芋の磯辺和え	塩分水分	・ほうれん草サラダ	塩分水分	・海藻サラダ	塩分水分	・もやしのごま酢和え	塩分水分	・いんげんの生姜醤油和え	塩分水分	・しろ菜のおかか和え	塩分水分	・キャベツソテー	塩分水分
	・花形オムレツ	1.8185.3	・ふき煮	2.0189.3	・カレーコロッケ	1.9207.1	・絹揚げ煮	2.0167.0	・ねぎオムレツ	1.7163.9	・キャベツ焼き	1.9231.8	・えびしゅうまい	2.0193.1
夕食	・豚肉のごまだれ	267502	・ホキのきのこソース	252639	・天ぷら	323312	・鶏肉のムニエル	328463	・豚肉の香草焼き	306510	・サバの幽庵焼き	261478	・豚肉の中華炒め	261456
	・じゃがいもの煮付	蛋白質リン	・切干大根のサラダ	蛋白質リン	・和風スパソテー	蛋白質リン	・じゃが芋のスープ煮	蛋白質リン	・大根の煮付	蛋白質リン	・中華野菜炒め	蛋白質リン	・炒り豆腐	蛋白質リン
	・いんげんの生姜醤油和え	21.5209	・青梗菜のおかか和え	16.4195	・煮奴	16.6202	・オクラのしそ和え	16.2145	・春雨サラダ	22.1214	・カリフラワーケチャップ煮	16.3187	・さつま芋の磯和え	19.8204
	・ブロッコリーサラダ	塩分水分	・にんじんマリネ	塩分水分	・小松菜のわさび和え	塩分水分	・キャベツサラダ	塩分水分	・枝豆の塩昆布和え	塩分水分	・こんにゃくのごま辛煮	塩分水分	・人参サラダ	塩分水分
	・もやし中華あえ	1.8234.3	・昆布豆	1.7144.7	・厚焼き玉子	1.7167.7	・餃子	2.0192.6	・野菜春巻き	1.8183.9	・野菜コロッケ	1.7216.5	・菜の花の煮びたし	1.8203.5
	29	月	30	火	31	水		木		金		土		日
昼食	・鶏肉の治部煮風	350521	・サバの照り焼き	264479	・豆腐ハンバーグ	302555								
	・さつまいもの煮つけ	蛋白質リン	・冬瓜の生姜煮	蛋白質リン	・大根煮	蛋白質リン		蛋白質リン		蛋白質リン		蛋白質リン		蛋白質リン
	・五目ひじき煮	16.1168	・れんこんサラダ	17.3222	・チャブチェ	16.4173								
	・マカロニサラダ	塩分水分	・白菜おかか和え	塩分水分	・ほうれん草の柚子和え	塩分水分		塩分水分		塩分水分		塩分水分		塩分水分
	・茶花豆	1.7155.3	・菜の花のソテー	1.7207.9	・ミートボール	2.0188.8								
夕食	・カレイの千草焼き	263557	・とんかつ	345326	・豚肉のみそ炒め煮	259442								
	・ジャーマンポテト	蛋白質リン	・たけのこの炒り煮	蛋白質リン	・ごぼうの含め煮	蛋白質リン		蛋白質リン		蛋白質リン		蛋白質リン		蛋白質リン
	・カリフラワーサラダ	16.8198	・スパソテー	16.1202	・人参ナムル	20.8227								
	・玉葱のおかか和え	塩分水分	・小松菜ナムル	塩分水分	・ブロッコリーのおひたし	塩分水分		塩分水分		塩分水分		塩分水分		塩分水分
	・餃子	1.8223.7	・かにたまご	1.7210.0	・うぐいす豆	1.7185.5								
		月		火										
昼食		カロリーカリウム		カロリーカリウム										
		蛋白質リン		蛋白質リン										
夕食		カロリーカリウム		カロリーカリウム										
		蛋白質リン		蛋白質リン										
		塩分水分		塩分水分										
		塩分水分		塩分水分										

献立は都合により変更になる場合があります。
表示栄養価はおかずのみです。
ごはん、味噌汁の栄養価は含まれておりません。
(味噌汁平均 22kcal、たんぱく質1.8g、塩分

