

12月献立表

mon月

tue火

wed水

thu木

fri金

2						3						4						5						6					
豆腐入りお魚ハンバーグ フランクフリッター・粉吹き芋 いんげんソテー 五目煮・こんにゃくと筍の酢味噌和え 玉子焼き ご飯						ビビンバ(具) チヂミ 豆の中華サラダ りんご ご飯						鯖の竜田揚げ 親子煮 切り干し大根の胡麻炒め 甘酢和え・かぼちゃ焼売 麦ご飯						豆腐ステーキ 豚肉の豆板醤炒め・ブロッコリー オクラのおかか和え 肉団子の甘酢あん うずら豆煮・ご飯						クリームコロッケ 鮭の塩焼き レバーのカレー風味ソテー 卵の花和え 炊き合わせ(蓮根・人参・里芋) 麦ご飯					
エネルギー	738	kcal	蛋白質	20.1	g	エネルギー	702	kcal	蛋白質	23.3	g	エネルギー	732	kcal	蛋白質	26.7	g	エネルギー	695	kcal	蛋白質	29.5	g	エネルギー	710	kcal	蛋白質	22.7	g
脂質	18.7	g	塩分	2.3	g	脂質	16.7	g	塩分	1.9	g	脂質	19	g	塩分	2.2	g	脂質	11.7	g	塩分	2.1	g	脂質	17.2	g	塩分	2.3	g
9						10						11						12						13					
タンドリーチキン スパゲティーナボリタン 人参と厚揚げの炒め物 ロールキャベツ煮 ブロッコリーサラダ・みかん ご飯						豚肉の生姜焼き ミートオムレツ・コールスロー ひじきのガーリック炒め 大豆もやしと油揚げの酢の物 紅あずま密煮 ご飯						マーボー春雨 メンチカツ ひじきと高野豆腐の煮物 チンゲン菜のごま和え・つくね串 パイン缶・ご飯																	
エネルギー	739	kcal	蛋白質	24.9	g	エネルギー	744	kcal	蛋白質	21.8	g	エネルギー	769	kcal	蛋白質	21.6	g	エネルギー		kcal	蛋白質		g	エネルギー		kcal	蛋白質		g
脂質	20	g	塩分	2	g	脂質	19.6	g	塩分	2	g	脂質	19.2	g	塩分	2.5	g	脂質		g	塩分		g	脂質		g	塩分		g

調整には万全を期しておりますが、材料の購入上多少の変更はご了承願います。
ご飯に使用しているお米は国産米となっております。
お問い合わせは栄養士 小山内まで。

大和市深見西4-2-20
株式会社 安田物産
クッキングセンター大和工場
TEL 046-261-7255

