

12月献立表

mon月

tue火

wed水

thu木

fri金

1	2	3	4	5
照り焼きハンバーグ 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 豆とじゃが芋のサラダ 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	豚肉の柳川風 タラのポテト焼き ベーコンと大豆のトマト煮 インゲンサラダ 竹輪の煮つけ ご飯	蒸し鶏のゴマダレかけ ボイルキャベツ たけのこのおかか和え ハムとコーンのサラダ・ほうれん草のソテー ふりかけ・ご飯
エネルギー 731 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 16.4 g 塩分 2.6 g	エネルギー 722 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 18.9 g 塩分 1.9 g	エネルギー 732 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 19 g 塩分 2.2 g	エネルギー 738 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 18.8 g 塩分 2.2 g	エネルギー 682 kcal 蛋白質 27 g 脂質 16.7 g 塩分 2.4 g
8	9	10	11	12
とんかつ チンゲン菜のソテー・ミニトマト 花野菜サラダ 刻み昆布煮・ふろふき大根 ご飯	鶏肉のガーリックペッパー焼き スパゲティ・ナポリタン 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	かに玉風 すき焼きフライ 春雨サラダ 茄子の鍋しぎ焼き もろこし天煮 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	
エネルギー 706 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 15.6 g 塩分 2.4 g	エネルギー 725 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 18.9 g 塩分 1.7 g	エネルギー 761 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 18 g 塩分 2.6 g	エネルギー 678 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 10.9 g 塩分 2 g	エネルギー kcal 蛋白質 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

