

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 脂質 16.4 g	エネルギー 722 kcal 脂質 18.9 g	エネルギー 732 kcal 脂質 19 g	エネルギー 738 kcal 脂質 18.8 g	エネルギー 682 kcal 脂質 16.7 g
蛋白質 21.8 g	蛋白質 22.5 g	蛋白質 26.7 g	蛋白質 29.7 g	蛋白質 27 g
塩分 2.6 g	塩分 1.9 g	塩分 2.2 g	塩分 2.2 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 スパゲティーナポリタン 人参と厚揚げの炒め物 ロールキャベツ煮 プロッコリーサラダ・みかん ご飯	かに玉風 すき焼きフライ 春雨サラダ 茄子の鍋しげ焼き 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 脂質 15.6 g	エネルギー 725 kcal 脂質 18.9 g	エネルギー 761 kcal 脂質 18 g	エネルギー 678 kcal 脂質 10.9 g	エネルギー kcal 脂質 g
蛋白質 23.2 g	蛋白質 24.7 g	蛋白質 21.4 g	蛋白質 28.7 g	蛋白質 g
塩分 2.4 g	塩分 1.7 g	塩分 2.6 g	塩分 2 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います。

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

