

2020年12月献立表



	昼食(A)	エネルギー(kcal)	昼めん食	エネルギー(kcal)		昼食(A)	エネルギー(kcal)	昼めん食	エネルギー(kcal)		
01	火	煮込みハンバーグ ブロッコリーのソテー かぼちゃサラダ ご飯 コンソメスープ フルーツ	661	月見きしめん ブロッコリーのソテー かぼちゃサラダ ご飯(小) フルーツ	548	16	水	麻婆豆腐 さつま揚げの炒め物 わかめのナムル ご飯 中華スープ 漬物	544	ナポリタンスパゲティ さつま揚げの炒め物 わかめのナムル 汁物 フルーツ	558
02	水	鶏肉の甘酢炒め なすの煮びたし もやしと豆苗のサラダ ご飯 味噌汁 漬物	612	きつねうどん なすの煮びたし もやしと豆苗のサラダ ご飯(小) 漬物	539	17	木	鶏肉の照り焼き さつま芋の甘煮 小松菜の磯和え ご飯 味噌汁 フルーツ	597	カレーうどん さつま芋の甘煮 小松菜の磯和え ご飯(小) フルーツ	591
03	木	魚のみぞれあんかけ 肉じゃが ほうれん草のピーナツ和え ご飯 和風スープ 漬物	516	味噌煮込み風うどん 肉じゃが ほうれん草のピーナツ和え ご飯(小) 漬物	538	18	金	ぶり大根 厚揚げの味噌がけ 白菜の塩麹和え ご飯 すまし汁 漬物	558	月見そば 厚揚げの味噌がけ 白菜の塩麹和え ご飯(小) 漬物	545
04	金	豚肉のオニオンソース 五目豆 わかめの酢の物 ご飯 味噌汁 フルーツ	608	たぬきそば 五目豆 わかめの酢の物 ご飯(小) フルーツ	525	19	土	回鍋肉 糸昆布煮 もやしのおかか和え ご飯 中華スープ 漬物	526	たぬきそば 糸昆布煮 もやしのおかか和え ご飯(小) 漬物	470
05	土	鶏肉とかぶのクリーム煮 マカロニソテー ブロッコリーのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	654	カレーうどん マカロニソテー ブロッコリーのサラダ ご飯(小) 漬物	617	20	日				
06	日					21	月	さばの塩焼き かぼちゃのいとこ煮 春菊の白和え ご飯 豚汁 漬物	564	あんかけうどん かぼちゃのいとこ煮 春菊の白和え ご飯(小) 漬物	606
07	月	豚肉の生姜焼き風 がんもの煮物 大根のゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物	580	えび天そば がんもの煮物 大根のゆかり和え ご飯(小) 漬物	554	22	火	鶏肉のスタミナ炒め 高野豆腐の煮物 チンゲン菜のごま和え ご飯 和風スープ 漬物	588	しょうゆラーメン 高野豆腐の煮物 チンゲン菜のごま和え ご飯(小) 漬物	503
08	火	すき焼き風煮 人参しりしり 海藻サラダ ご飯 味噌汁 漬物	621	あんかけそば 人参しりしり 海藻サラダ ご飯(小) 漬物	555	23	水	ビーフカレーライス ホタテ風味フライ スナップえんどうのサラダ 福神漬け フルーツ	767	焼きそば ホタテ風味フライ スナップえんどうのサラダ 汁物 フルーツ	579
09	水	さばの味噌煮 れんこんきんぴら 白菜の塩昆布和え 十穀ご飯 すまし汁 フルーツ	511	とろろうどん れんこんきんぴら 白菜の塩昆布和え 十穀ご飯(小) フルーツ	542	24	木	赤魚の中華煮 いんげんと卵のソテー 豆サラダ ご飯 味噌汁 漬物	556	鶏南蛮そば いんげんと卵のソテー 豆サラダ ご飯(小) 漬物	658
10	木	揚げ出し豆腐 鶏レバーの甘辛煮 キャベツのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	603	五目きしめん 鶏レバーの甘辛煮 キャベツのサラダ ご飯(小) 漬物	551	25	金	クリスマスフライドチキン ポトフ コールスローサラダ ご飯 コンソメスープ フルーツ	680	ミートソーススパゲティ ポトフ コールスローサラダ 汁物 フルーツ	552
11	金	鶏肉のさっぱり煮 ピーマンと竹輪の炒め物 春菊のおかか和え ご飯 味噌汁 漬物	567	ほうとう風うどん ピーマンと竹輪の炒め物 春菊のおかか和え ご飯(小) 漬物	471	26	土	おでん きんぴらごぼう 小松菜のなめ茸和え ご飯 漬物	507	とろろそば きんぴらごぼう 小松菜のなめ茸和え ご飯(小) 漬物	506
12	土	魚のムニエル・バター醤油 きのこの和風煮 きらずサラダ ご飯 和風スープ フルーツ	591	肉そば きのこの和風煮 きらずサラダ ご飯(小) フルーツ	653	27	日				
13	日					28	月	親子丼 れんこんの白煮 おぐらのサラダ すまし汁 漬物	585	ほうとう風きしめん れんこんの白煮 おぐらのサラダ ご飯(小) 漬物	468
14	月	海鮮きのこ炒め 春巻き 春雨サラダ ご飯 中華スープ フルーツ	560	とんこつラーメン 春巻き 春雨サラダ ご飯(小) フルーツ	593	29	火	豚肉と根菜の甘辛煮 なすの味噌かけ オニオンサラダ ご飯 和風スープ 漬物	609	なめこおろしうどん なすの味噌かけ オニオンサラダ ご飯(小) 漬物	550
15	火	さわらのごま焼き 卵の花 ほうれん草のお浸し しょうがご飯 味噌汁 漬物	558	ちくわうどん 卵の花 ほうれん草のお浸し しょうがご飯(小) 漬物	563	30	水	あじの南蛮漬け 冬瓜の生姜煮 白菜の磯和え ご飯 けんちん汁 漬物	542	肉そば 冬瓜の生姜煮 白菜の磯和え ご飯(小) 漬物	488
						31	木	かき揚げ 里芋のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し ご飯 味噌汁 フルーツ	610	年越しそば 里芋のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し ご飯(小) フルーツ	667

*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります