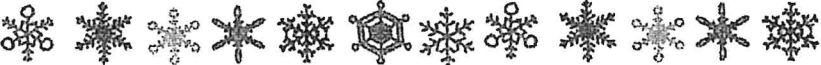
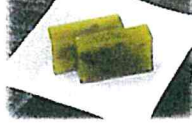
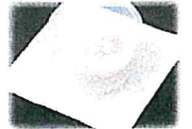


2022年12月献立表

	昼食	エネルギー (kcal)	昼めん食	エネルギー (kcal)		昼食	エネルギー (kcal)	昼めん食	エネルギー (kcal)
01 木	鶏肉とかぶのクリーム煮 ほうれん草のソテー 海藻サラダ ご飯 漬物	548	カレーうどん ほうれん草のソテー 海藻サラダ ご飯(小) 漬物	492	16 金	ビーフンチュー ブロッコリーのソテー 白菜とチーズのサラダ ご飯 フルーツ	542	ナポリタンスパゲティ ブロッコリーのソテー 白菜とチーズのサラダ 汁物 フルーツ	554
02 金	赤魚の塩麹焼き なすの肉味噌かけ 春菊の白和え ご飯 すまし汁 漬物	501	焼きそば なすの肉味噌かけ 春菊の白和え 汁物 漬物	592	17 土	さわらのみぞれあんかけ なすの煮びたし 小松菜のピーナッツ和え 豚ひき肉入り生姜ご飯 味噌汁	591	五目うどん なすの煮びたし 小松菜のピーナッツ和え 豚ひき肉入り生姜ご飯(小)	496
03 土	豚肉の生姜焼き風 卵の花 わかめの酢の物 ご飯 味噌汁 漬物	566	えび天そば 卵の花 わかめの酢の物 ご飯(小) 漬物	527	18 日				
04 日					19 月	鶏そぼろ丼 かぶと油揚げの煮物 ほうれん草の磯和え 味噌汁 フルーツ	605	とろろうどん かぶと油揚げの煮物 ほうれん草の磯和え ご飯(小) フルーツ	472
05 月	あじの南蛮漬け ふるふき大根 おからポテトサラダ ご飯 すまし汁 漬物	547	肉そば ふるふき大根 おからポテトサラダ ご飯(小) 漬物	540	20 火	ぶりの照り焼き がんもの煮物 チンゲン菜と干しエビのお浸し ご飯 味噌汁 漬物	526	あんかけしめん がんもの煮物 チンゲン菜と干しエビのお浸し ご飯(小) 漬物	518
06 火	鶏肉のスタミナ炒め かぼちゃのおかか煮 いんげんのごま和え ご飯 味噌汁 漬物	552	ぎつねうどん かぼちゃのおかか煮 いんげんのごま和え ご飯(小) 漬物	455	21 水	おでん れんこんのソテー 白菜の塩昆布和え ご飯 味噌汁 漬物	539	鶏南蛮そば れんこんのソテー 白菜の塩昆布和え ご飯(小) 漬物	516
07 水	冬野菜カレーライス きのこソテー ブロッコリーのサラダ 福神漬け フルーツヨーグルト	608	ちくわ天そば きのこソテー ブロッコリーのサラダ ご飯(小) フルーツヨーグルト	560	22 木	割子弁当		きつねうどん	
08 木	さばの味噌煮 きんぴらごぼう 卵豆腐 ご飯 すまし汁 フルーツ	520	焼きうどん きんぴらごぼう 卵豆腐 汁物 フルーツ	489	23 金	ほきの野菜あんかけ 切干大根煮 きらずサラダ ご飯 味噌汁 漬物	572	たぬきそば 切干大根煮 きらずサラダ ご飯(小) 漬物	588
09 金	揚げ豆腐のかじ風味あんかけ 肉だんご 小松菜のお浸し 炊き込みご飯 味噌汁	578	月見しめん 肉だんご 小松菜のお浸し 炊き込みご飯(小)	521	24 土	ハンバーグ きのこの洋風煮 人参とレタスのサラダ ご飯 ポタージュスープ フルーツ	546	和風スパゲティ きのこの洋風煮 人参とレタスのサラダ 汁物 フルーツ	540
10 土	チーズ入りミートオムレツ ピーマンの和風煮 もやしのごまマヨサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	562	とろろそば ピーマンの和風煮 もやしのごまマヨサラダ ご飯(小) 漬物	504	25 日				
11 日					26 月	さわらの漬け焼き 筑前煮 小松菜の辛子マヨ和え わかめご飯 味噌汁	541	カレーきしめん 筑前煮 小松菜の辛子マヨ和え わかめご飯	581
12 月	豚肉と大根の甘辛煮 さつま揚げの炒め物 おからの梅和え ご飯 味噌汁 漬物	533	たぬきそば さつま揚げの炒め物 おからの梅和え ご飯(小) 漬物	494	27 火	豚肉のオニオンソース ほうれん草の煮びたし 大根のおかか和え ご飯 和風スープ 漬物	524	ほうとう風うどん ほうれん草の煮びたし 大根のおかか和え ご飯(小) 漬物	465
13 火	海鮮中華丼 シュウマイ 春雨サラダ 中華風かきたま汁 フルーツ	552	しょうゆラーメン シュウマイ 春雨サラダ ご飯(小) フルーツ	554	28 水	親子煮 冬瓜の生姜あんかけ ごぼうサラダ ご飯 味噌汁 漬物	558	味噌煮込み風うどん 冬瓜の生姜あんかけ ごぼうサラダ ご飯(小) 漬物	484
14 水	たららのフライ ほうれん草のソテー 豆サラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	578	ほうとう風きしめん ほうれん草のソテー 豆サラダ ご飯(小) 漬物	509	29 木	あじの蒲焼き なすのさっぱり煮 白菜の磯和え ご飯 けんちん汁 漬物	577	肉そば なすのさっぱり煮 白菜の磯和え ご飯(小) 漬物	526
15 木	鶏肉のオイマヨ炒め おからとひじきの煮物 チンゲン菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物	546	海鮮塩焼きそば おからとひじきの煮物 チンゲン菜のお浸し 汁物 漬物	473					

*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

2022年12月 おやつ献立表

月	火	水	木	金	土
*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。 *カロリーは、材料等の見直しにより変更する場合があります。			1 緑茶ようかん  104 kcal	2 バームクーヘン (チョコ)  90 kcal	3 スペシャル おやつ
			8 五平餅	9 和菓のマドレーヌ  93 kcal	10 フルーツのパウンドケーキ  87 kcal
5 紅茶プリン(ホイップクリーム)  77 kcal	6 チョコチップバナナの焼菓子  76 kcal	7 五平餅	15 苺のミルクプリン (ホイップクリーム)  54 kcal	16 栗田舎まんじゅう  118 kcal	17 しっとりかぼちゃケーキ (ホイップクリーム)  141 kcal
12 バームクーヘン  92 kcal	13 かぼちゃようかん  103 kcal	14 乳菓まんじゅう  103 kcal	22 よもぎまんじゅう  109 kcal	23 クリスマス ケーキ作り	24 クリスマス ケーキ作り
19 抹茶ようかん  118 kcal	20 もみじまんじゅう  107 kcal	21 キャラメルミルクプリン (ホイップクリーム)  61 kcal	29 紫芋ようかん  92 kcal	30 オレンジゼリー  56 kcal	31 苺のマドレーヌ  92 kcal
26 レモンケーキ  65 kcal	27 抹茶プリン (ホイップクリーム)  76 kcal	28 栗のパウンドケーキ  90 kcal			