

献立表 12月



※材料の都合によりメニューが一部変更になる場合がございます。

第1週	12/2(月)	12/3(火)	12/4(水)	12/5(木)	12/6(金)	第1週
	さばの塩焼き	鶏チリ	豚肉と里芋の味噌煮	赤魚の素揚げ	筑前煮	
	野菜炒め	もやしニラ玉	インゲンとえびの卵炒め	豆腐の油淋鶏風	スパニッシュオムレツ	
	ツナマヨブロッコリー	サツマイモとれんこん煮	ブロッコリー茹で	切り干し大根のナムル	みょうがの胡麻和え	
	パプリカマリネ	大根の甘酢漬け	大根甘酢漬け	みょうがマリネ	大根甘酢漬け	
	440kcal/塩分3.1g	372kcal/塩分3.3g	466kcal/塩分3.4g	439kcal/塩分2.6g	403kcal/塩分3.8g	
第2週	12/9(月)	12/10(火)	12/11(水)	12/12(木)	12/13(金)	第2週
	豚ヒレカツ	牛すね肉煮込みすき焼き	白身魚とカブのあっさり煮	ハンバンジー	豚肉と根菜の生姜タレ	
	ブロッコリーの海鮮中華炒め	カニカマと錦糸卵の青のり天ぷら	ブロッコリーと鶏むね肉のおかか胡麻和え	海鮮チャブチェ	麻婆こんにゃく	
	アスパラガスとパプリカのガーリック炒め	金平ごぼう	減塩フレンチサラダ	かぼちゃと小豆の煮物	ひじき煮	
	きゅうりの塩こうじ漬け	紅心大根の漬物	大根甘酢漬け	パプリカマリネ	大根甘酢漬け	
	387kcal/塩分2.1g	340kcal/塩分1.9g	323kcal/塩分4.0g	391kcal/塩分4.0g	440kcal/塩分3.0g	
第3週	12/16(月)	12/17(火)	12/18(水)	12/19(木)	12/20(金)	第3週
	サバの生姜煮	タンドリーチキン	豆腐入り鶏肉ハンバーグ ～豆乳わさびソース～	牛すね肉のすき焼風ごぼう風味	白身魚のアクアパッツァ	
	豆腐ニラ玉	カニカマと大葉の湯葉揚げ	グレープフルーツ水菜クレソンのサラダ	揚げ出し豆腐	肉じゃが	
	舞茸のマリネ	黒ごまジャガイモサラダ	エリンギと青梗菜の塩炒め	ツナマヨブロッコリー	さつま芋の甘露煮	
	大根甘酢漬け	インゲンの胡麻和え	セロリとキャベツの浅漬け	赤玉ねぎの浅漬け	舞茸のピクルス	
	448kcal/塩分3.1g	403kcal/塩分1.5g	328kcal/塩分3.7g	469kcal/1.8g	428kcal/3.8g	
第4週	12/23(月)	12/24(火)	12/25(水)	12/26(木)	12/27(金)	第4週
	鶏むね肉のサムゲタン風	カニクリームコロッケ	こんにゃくの俵型ハンバーグ 味噌デミグラスソース	鶏もも肉の胡麻醤油炒め	豚肉の金山寺みそ焼き	
	えびとナスのチリソース	鶏むねサラダチキン	白身魚の南蛮漬け	ジャーマンポテト	カレーチヂミ	
	かつお筍	紅心大根のマリネ	パプリカマリネ	さつまいも甘露煮	枝豆とわかめのかき揚げ	
	パプリカマリネ	インゲンの胡麻和え	オクラ胡麻和え	赤パプリカマリネ	きゅうりの浅漬け	
	288kcal/塩分3.0g	464kcal/塩分1.8g	400kcal/塩分2.4g	458kcal/塩分4.0g	466kcal/塩分2.6g	
第5週	12/30(月)	12/31(火)				第5週
						