

2021年度12月夕食予定献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質	材 料 名		
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
02 木	ごはん 鱈の煮付け ブロッコリーサラダ さつまいの味噌汁	302.2(231.4) 14.9(11.7)	米、さつまいも(皮付)、マヨネーズ、砂糖	たら、米みそ	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、しょうが
03 金	カレーライス 隠元のおかか和え わかめのスープ	333.1(256.2) 9.7(7.6)	米、じゃがいも、油	豚肩ロース肉、カレールウ、かつお節	たまねぎ、いんげん、にんじん、カットわかめ
07 火	チキンライス ポテトサラダ 豆腐のスープ	344.9(265.7) 10.3(8.0)	米、じゃがいも、マヨネーズ、油	絹ごし豆腐、鶏もも肉	たまねぎ、きゅうり、にんじん、ピーマン
09 木	ごはん 鱈の磯辺焼き キュービックサラダ なすの味噌汁	280.4(214.1) 14.6(11.5)	米、油、砂糖	かれい、米みそ	きゅうり、にんじん、なす、たまねぎ、あおのり
10 金	ごはん 肉じゃが 小松菜の胡麻和え お麩の味噌汁	337.9(260.0) 10.6(8.3)	じゃがいも、米、ごま、焼ふ、砂糖、油	豚肩ロース肉、米みそ	たまねぎ、こまつな、にんじん
14 火	ハヤシライス 白菜の塩昆布和え 春雨スープ	350.1(269.8) 9.7(7.6)	米、じゃがいも、はるさめ、油	豚肩ロース肉、ハヤシルウ	はくさい、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、塩こんぶ
16 木	マーボー丼 もやしときゅうりのナムル さつまいのスープ	338.9(257.5) 12.4(9.7)	米、さつまいも(皮付)、ごま油、片栗粉、砂糖	絹ごし豆腐、豚ひき肉、米みそ	もやし、きゅうり、ねぎ、たまねぎ、しょうが
17 金	ごはん 鱈の煮付け スイートポテトサラダ 青梗菜の味噌汁	365.0(281.7) 15.0(11.8)	米、さつまいも(皮付)、砂糖、油	さわら、米みそ	きゅうり、チンゲンサイ、たまねぎ、干しぶどう、しょうが
21 火	ごはん 豆腐の肉味噌のせ ほうれん草の胡麻和え かぶのすまし汁	330.2(251.2) 14.1(10.8)	米、ごま、砂糖、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ	ほうれん草、かぶ、にんじん、たまねぎ、かぶ・葉
24 金	マーボー春雨丼 きゅうりとわかめの酢の物 隠元のスープ	302.3(245.3) 9.6(7.7)	米、はるさめ、砂糖、ごま、ごま油	豚ひき肉	きゅうり、たまねぎ、にんじん、いんげん、カットわかめ、しょうが