

## 12月献立表

中央区立宇佐美学園

	朝食	昼食	夕食	おやつ	カロリー
1 (金)	ごはん 切干大根とあげの炒り煮 焼きハム 納豆 みそ汁 かまぼこ 発酵乳	ごはん 煮込みハンバーグ(キャベツ) 中華風酢の物 フルーツ	ごはん とり肉と野菜の炊き合わせ 干草和え すまし汁 フルーツ	クラッカー ココア	2216
2 (土)	ごはん みりん干 しぐれ煮 のりの佃煮 みそ汁 つけもの 乳酸菌飲料	おべんとう	ごはん ホイコーロー 炒り豆腐 すまし汁 フルーツ	おかし	2286
3 (日)	ごはん ツナそぼろ 里芋煮含め 味付けのり みそ汁 おかか和え 乳酸菌飲料	ハニートースト 卵のココット焼き(レタス) 青菜ともやしのスープ 牛乳 フルーツ	ごはん 厚揚げ甘辛みそ炒め ハンサンスー ソーメン汁 フルーツ	おかし	2005
4 (月)	ごはん 五目金平 目玉焼き ごま和え みそ汁 牛乳	ひじきごはん 魚のゆずみそ焼き(大根おろし) 豆腐の野菜あんかけ フルーツ	ごはん 豚肉香味焼き(キャベツ) かぼちゃとベーコン炒め煮 すまし汁 フルーツ	みたらし団子 麦茶	2223
5 (火)	ごはん 高野豆腐の卵とじ 焼きたらこ 磯和え みそ汁 乳酸菌飲料	けんちんにこみうどん ポテトフレンチサラダ フルーツヨーグルト	ごはん 酢豚 もやしといんげんのごま和え すまし汁 フルーツ	カルピスゼリー せんべい	2166
6 (水)	ごはん 鮭ほぐし(大根おろし) ひじきの炒り煮 つけもの みそ汁 乳酸菌飲料	ごはん タンダリーチキン(レタス) 焼き豆腐の五目煮 フルーツ	三色丼 キャベツとわかめの甘酢和え すまし汁 フルーツ	りんごの コンポート 牛乳	2290
7 (木)	ごはん ポテトとたけのこの煮含め ウィンナー 納豆 みそ汁 乳酸菌飲料	ごはん 春雨と挽肉辛味炒め 卵の袋煮 うしお汁 フルーツ	ごはん 魚の香り焼き なすのみそ炒め すまし汁 フルーツ	豆乳プリン 麦茶	2179
8 (金)	ごはん 出し巻き卵(大根おろし) がんと煮含め ごま和え みそ汁 発酵乳	ホットドック キャベツとコーンのごま風味サラダ レタススープ 牛乳 フルーツ	ごはん 豚肉生姜焼き(レタス) ちくわと野菜の炒め物 すまし汁 フルーツ	ポテトチップ 牛乳	2308
9 (土)	ごはん こんにゃく煮含め ししゃも れんこん炒り煮 みそ汁 味付けのり 牛乳	ごはん とり肉七味焼き(キャベツ) ごま酢和え フルーツ	しめじごはん 高野豆腐の肉づめ 五色和え すまし汁 フルーツ	スイートポテト 牛乳	2293
10 (日)	ごはん しらす(大根おろし) 厚揚げ煮含め 磯和え みそ汁 乳酸菌飲料	ごはん 豚肉コチュジャン焼き(レタス) 五目豆 フルーツ	ごはん 魚のホイル焼き 茎わかめとたけのこ炒め煮 すまし汁 フルーツ	おかし	2311
11 (月)	ごはん しらたきとえのきの炒り煮 かぼちゃ煮含め 納豆 みそ汁 つけもの 乳酸菌飲料	カレーライス フレンチサラダ コーヒーゼリー	ごはん おでん もやしごま炒め すまし汁 フルーツ	蒸しパン 牛乳	2320
12 (火)	ごはん 焼きハム ポテトと昆布の煮含め 発酵乳 みそ汁	フレンチトースト ポークビーンズ じゃこサラダ 牛乳 フルーツ	ごはん チキンカツ(キャベツ) 糸寒天と野菜のごま酢和え しじみ汁 フルーツ	紅茶ゼリー おかし	2341
13 (水)	ごはん 牛肉とごぼうの炒り煮 おかか和え ふりかけ みそ汁 つけもの 乳酸菌飲料	たぬきうどん ポテトとしめじのソテー 牛乳 フルーツ	誕生会会食	誕生会おやつ	2262
14 (木)	ごはん 干物(大根おろし) れんこん煮含め 味付けのり みそ汁 牛乳	親子丼 ピーマンおかか炒め フルーツ	ごはん ミートボール(レタス) 卵と木くらげの炒め物 すまし汁 フルーツ	アセロラゼリー 乳酸菌飲料	2187
15 (金)	ごはん ごま和え 野菜煮含め 納豆 みそ汁 昆布の煮含め 乳酸菌飲料	メキシカンライス シルバーサラダ オニオンスープ フルーツ	ごはん とり肉ねぎみそ焼き(レタス) こんにゃく当座煮 すまし汁 フルーツ	クラッカー カスタード クリーム	2250

	朝食	昼食	夕食	おやつ	カロリー
16 (土)	ごはん みそ汁 高野豆腐煮含め 焼きさつま揚げ 磯和え 発酵乳	ごはん 五目焼き(キャベツ) 変わりなます 湯豆腐 フルーツ	お楽しみ会会食	お楽しみ会 おやつ	2318
17 (日)	ごはん みそ汁 ひじきの卵とじ ウインナー 味付けのり 焼きたらこ 乳酸菌飲料	ピザトースト ごぼうサラダ 豆腐と春雨のスープ 牛乳 フルーツ	中華丼 もやしの梅しょうゆがけ すまし汁 フルーツ	おかし	2282
18 (月)	ごはん みそ汁 いわしおかか煮 いり卵 つけもの おかか和え 乳酸菌飲料	ごはん なすのはさみ揚げ(キャベツ) きゅうりとちくわのごま和え フルーツ	ごはん チキンピカタ(キャベツ) 和風和え すまし汁 フルーツ	いきなり団子 麦茶	2060
19 (火)	ごはん みそ汁 金平ごぼう 焼きハム ごま和え 味付けのり 発酵乳	ごはん れんこんしゅうまい(レタス) いかと大根の煮付け フルーツ	ごはん 豚肉朝鮮焼き(レタス) さつま芋の甘煮 つみれ汁 フルーツ	ホットケーキ 牛乳	2227
20 (水)	ごはん みそ汁 ツナそぼろ 厚揚げとたけのこ煮含め 味付けのり 乳酸菌飲料	スパゲティミートソース ハムサラダ 牛乳 フルーツ	チャーハン 油揚げ中華サラダ わかめスープ フルーツ	ヨーグルトゼリー せんべい	2273
21 (木)	ごはん みそ汁 出し巻き卵 ししゃも こんにゃく煮含め なめたけおろし 乳酸菌飲料	揚げパン ポトフ レタスとチーズサラダ 牛乳 フルーツ	ごはん マーボー豆腐 筑前煮 すまし汁 フルーツ	フルーツポンチ 乳酸菌飲料	2205
22 (金)	ごはん みそ汁 切干大根とあげの炒り煮 みりん干 ごま和え 味付けのり 乳酸菌飲料				546