12月 手作りA 月間献立カレンダー

Taihei

	日	月	火	水	木	金	土
			12月1日	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日
昼食			助宗タラの南部焼き 切干大根煮 パスタサラダ みそ汁	鶏肉とかぼちゃの照り焼き丼 つけもの 小松菜のドレッシング和え みそ汁 フルーツ(白桃缶)	ホッケの和風焼き 蒸シューマイ 白菜の梅和え みそ汁	発芽玄米ご飯 のり塩チキンカツ＆クリーミーコロッケ キャベツのツナ炒め もやしと水菜のサラダ みそ汁	カニトマトクリームスパゲッティ オクラとしらすのさっぱり和え スープ フルーツミックス
栄養価			kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g
			272/17.1/12.3/22.4/1.8	261/12.2/13.0/27.2/2.3	231/15.7/11.1/18.3/1.9	367/13.3/22.5/30.5/2.7	457/15.2/9.8/80.4/3.8
	12月6日	12月7日	12月8日	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日
昼食	鶏肉と大根の煮物 さつま揚げと野菜の炒め物 きゅうりの胡麻和え みそ汁	白金タラの生姜蒸し 冬瓜の花天煮 ナスのとろろかけ みそ汁	和風醤油あんの天津飯 ひじき煮 大根のピーナッツ和え 中華スープ	白身魚のたれがらめ ふきと人参の炒め煮 菜の花のだし和え みそ汁	愛知名物！カレーうどん ふろふき大根 オクラとコーンのサラダ フルーツ(みかん缶)	鶏肉と春菊の味噌煮 野菜炒め もやしのさっぱり和え オニオンスープ	北海道産カレーコロッケ 高野豆腐の含め煮 ごぼうとささみのマヨ和え みそ汁
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g
	306/14.6/19.8/19.1/1.8	203/14.4/8.7/16.1/2.1	288/15.3/16.4/20.2/3.0	230/13.9/12.9/18.2/1.9	579/17.5/11.1/100.0/3.7	275/15.9/17.3/16.7/3.4	337/10.7/17.2/37.0/2.2
	12月13日	12月14日	12月15日	12月16日	12月17日	12月18日	12月19日
昼食	ねぎ塩そぼろ丼 つけもの 小松菜のドレ和え みそ汁 フルーツ(パイン缶)	サワラのみそ漬け焼き たけのこの煮物 インゲンの梅和え お吸い物	チキンのピザ風 カリフラワーとピーマンのソテー ほうれん草とハムのサラダ スープ	エビと冬野菜の揚げ浸し丼 つけもの スナップのサラダ みそ汁 フルーツ(白桃缶)	イカよせフライ＆うまトマチーズフライ 大豆と大根の煮物 キャベツのドレ和え みそ汁	豆腐ハンバーグ なすの煮物 小松菜のマヨ和え みそ汁	チキンピラフ チンゲン菜とズッキーニの洋風煮 オクラのごま和え オニオンスープ
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g
	268/10.7/18.8/17.7/2.2	208/15.2/9.2/14.5/3.2	272/16.2/18.1/14.3/2.7	252/8.2/11.5/32.0/2.4	304/8.9/16.1/33.1/2.4	291/9.1/21.4/16.9/2.0	223/8.9/16.1/13.1/3.8
	12月20日	12月21日	12月22日	12月23日	12月24日	12月25日	12月26日
昼食	ホキの竜田焼き 冬瓜の煮物 ブロッコリーの小海老和え みそ汁	ささみととろろ昆布のあったかにゅうめん 焼いて食べる肉詰めいなり ナスのわさび和え フルーツ(りんご缶)	北海扇フライ＆ハムカツ 竹輪の煮物 白菜のゆかり和え みそ汁	しょうゆ野菜ラーメン ふきの煮物 カリフラワーのごま和え フルーツ(みかん)	さばのソテー カリカリパン粉のせ ベーコンとかぶの煮びたし きゅうりのゆず塩和え みそ汁	鶏肉のカレー炒め ミニお好み焼き インゲンの和え物 みそ汁	冬野菜のえび天丼 つけもの 大根の塩こんぶ和え お吸い物 杏仁豆腐
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g
	200/15.1/8.4/16.8/2.1	487/18.2/9.8/78.1/3.1	260/9.0/10.7/31.9/2.7	446/17.4/8.1/83.8/7.6	253/15.0/17.4/13.7/1.6	274/13.9/18.7/15.0/2.4	317/7.2/12.9/45.5/3.7
	12月27日	12月28日	12月29日	12月30日	12月31日		
昼食	とんぺい焼き風 カリフラワーの炒め煮 きゅうりと木耳の中華和え みそ汁	五穀ご飯 煮込みハンバーグ 春雨の炒め煮 キャロットラペ みそ汁	かに玉風甘酢あん チキンピカタ ほうれん草のゆずみそ和え 中華スープ	ハガツオの甘辛焼き 菜の花とコーンの洋風煮 切干大根のマヨ和え みそ汁	チキンカレー かぼちゃのレーズン煮 ブロッコリーのサラダ マンゴープリン	 メリークリスマス!みんなとても楽しそうですね～。 タイヘイ（株） 応援サポーター 林家たい平師匠	
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g		
	361/16.5/27.2/15.7/2.5	276/10.8/10.9/36.8/2.5	306/17.6/19.1/15.7/3.8	245/20.0/12.0/16.9/2.2	351/10.0/15.0/47.3/3.1		

※都合により、献立を変更する場合がございます。