

献立表 エコノミー

栄養士

期 間：2024/12/1～2024/12/31

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
朝食	ジャーマンポテト チンゲン菜の煮浸し レーズンドッグ 牛乳	厚揚げの生姜煮 茄子の煮浸し 味噌汁	0-肝ハバ*ウツメ煮 いんげんのごま和え ミニ黒糖ツイスト 牛乳	出し巻き卵 小松菜のソテー 味噌汁	さわらのマリネ アップルポテト NEGロール 牛乳	照焼ハンバーグ ア*ロ*の炒め物 味噌汁	スクランブルエッグ チンゲン菜の煮浸し 食パン ヨーグルト 牛乳
昼食	1784* - 462kcal 食塩 1.8g 和風豆腐ハンバーグ 小松菜のごま和え きのこ玉子焼 味噌汁	1784* - 197kcal 食塩 1.9g つくね塩ちゃんこ 里芋の含め煮 ほうれん草の菜種和え コンソメスープ	1784* - 390kcal 食塩 1.5g とんかつ 付) ボイルブロッコリー オムレツ からし菜の炒め物 味噌汁 漬物	1784* - 110kcal 食塩 2.2g カレーの煮付 付) ういす豆 冬瓜の煮付 うの花 味噌汁	1784* - 473kcal 食塩 1.2g はんぺんチーズサンド 付) しめじ 茄子の煮浸し チンゲン菜のごま炒め 味噌汁 漬物	1784* - 240kcal 食塩 2.4g 白身魚の野菜あん 大豆煮 菜の花の和え物 中華スープ	1784* - 513kcal 食塩 2.7g 煮ほうとう風 小松菜のかニカマ和え 小麦まんじゅう 
夕食	1784* - 312kcal 食塩 3.3g チンジャオロース風炒め 菜の花のおかか和え さつま芋の甘煮 中華スープ	1784* - 303kcal 食塩 4.3g 鮭の幽庵焼 付) 菊煮 胡瓜のなめたけ和え 枝豆のふんわり天 味噌汁 漬物	1784* - 307kcal 食塩 2.6g 中華丼 南瓜の煮物 もやしの塩炒め 中華スープ	1784* - 216kcal 食塩 3.3g 鶏肉と野菜のクリーム煮 ちくわの磯辺焼き えんどうの炒め煮 中華スープ 漬物	1784* - 303kcal 食塩 2.8g オムレツデミソース カリフラワーの煮付 三色ピーマン炒め コンソメスープ	1784* - 253kcal 食塩 2.7g 鶏入り筑前煮 いんげんのおかか和え キャベツの塩昆布炒め 味噌汁 漬物	1784* - 269kcal 食塩 4.7g ロールキャベツマトソース 人参の炒め物 ぎょうざ コンソメスープ
	8	9	10	11	12	13	14
朝食	鶏つくね カリフラワーのソテー なつかしーあんぱん 牛乳	厚揚げの生姜煮 菜の花の煮付 味噌汁	白身魚のムニエル ポテトサラダ レーズンドッグ 牛乳	出し巻き卵 菜の花の煮浸し 味噌汁	グリルチキン ア*ロ*のマリネ ミニストロベリーツイスト 牛乳	和風0-肝ハバ* ヒジキの炒め煮 味噌汁	ジャーマンポテト いんげんのごま和え NEGイェローロール ヨーグルト 牛乳
昼食	1784* - 500kcal 食塩 2.1g 豆腐ナゲット 付) ナポリタン 金平ごぼろ 白菜の中華煮 コンソメスープ	1784* - 121kcal 食塩 1.8g 鮭の味噌煮 付) ういす豆 うの花 南瓜の煮物 味噌汁	1784* - 417kcal 食塩 1.5g ハムカツ 付) ボイルほうれん草 三色ピーマン炒め 冬瓜の煮付 味噌汁 漬物	1784* - 195kcal 食塩 2.3g 鶏と厚揚げのオイスター煮 カリフラワーの和え物 キャベツの塩昆布和え 中華スープ	1784* - 436kcal 食塩 2.6g 塩ラーメン さつま芋の甘煮 野菜入りつくね	1784* - 111kcal 食塩 2.4g 白身魚のチリソース 小松菜のおかか和え 枝豆のふんわり天 中華スープ	1784* - 526kcal 食塩 1.7g すき焼風煮 えんどうの炒め煮 茄子の煮浸し 味噌汁 漬物
夕食	1784* - 292kcal 食塩 4g コロッケ二種盛 付) ボイルキャベツ えんどうとハムの炒め物 舞茸のふんわり天 味噌汁	1784* - 335kcal 食塩 3.1g 酢豚 ブロッコリーの和え物 きのこ玉子焼 中華スープ 漬物	1784* - 345kcal 食塩 3.8g デミハンバーグ 付) スナップエンドウ チンゲン菜のおかか和え がんも煮 コンソメスープ	1784* - 241kcal 食塩 3.7g 赤魚の照焼 付) 赤板 菜の花のおかか和え いんげんとコーンの炒め物 味噌汁 漬物	1784* - 331kcal 食塩 5.1g 豚の生姜焼き 花型豆腐の煮付 胡瓜のなめたけ和え 味噌汁	1784* - 241kcal 食塩 3.1g 親子丼 里芋の含め煮 金平ごぼろ 味噌汁 漬物	1784* - 366kcal 食塩 2.8g えびカツ 付) ボイルブロッコリー オムレツ キャロットラペ コンソメスープ
	15	16	17	18	19	20	21
朝食	デミハンバーグ スパサラダ 黒糖食パン 牛乳	さわらの南蛮漬 えんどうのソテー 味噌汁	ブレンオムレツ 小松菜のソテー カスタードクリームパン 牛乳	鶏つくね 切干大根の煮付 味噌汁	ジャーマンポテト カリフラワーのソテー レーズンドッグ 牛乳	厚揚げの生姜煮 ほうれん草のソテー 味噌汁	グリルチキン マカロニサラダ ニ抹茶ツイスト ヨーグルト 牛乳
昼食	1784* - 495kcal 食塩 2g 赤魚の煮付 付) 菊煮 ほうれん草の菜種和え ちくわの磯辺焼き 味噌汁	1784* - 117kcal 食塩 1.9g 鶏の唐揚げおろしソース 南瓜の煮物 菜の花の和え物 味噌汁	1784* - 446kcal 食塩 1g きつねうどん ブロッコリーの和え物 肉団子	1784* - 175kcal 食塩 2.9g メンチカツ 付) ナポリタン 小松菜のごま和え 冬瓜の煮付 コンソメスープ	1784* - 457kcal 食塩 1.4g かに玉あんかけ えんどうの炒め物 金平ごぼろ 味噌汁 漬物	1784* - 115kcal 食塩 1.7g 照焼チキン 付) ボイルブロッコリー チンゲン菜の和え物 大豆煮 味噌汁	1784* - 531kcal 食塩 2.8g 鮭の幽庵焼 付) 菊煮 菜の花のおかか和え 里芋の含め煮 味噌汁 漬物
夕食	1784* - 197kcal 食塩 3.8g 豚とキャベツのみそ炒め チンゲン菜のごま炒め ポテトフライ 中華スープ	1784* - 459kcal 食塩 3.1g 海鮮の和風煮込み にら玉 カリフラワーの煮付 コンソメスープ 漬物	1784* - 299kcal 食塩 5g 肉じゃが 胡瓜のなめたけ和え 花型豆腐の煮付 味噌汁	1784* - 322kcal 食塩 3.9g 鮭の照焼 付) ういす豆 三色ピーマン炒め うの花 味噌汁 漬物	1784* - 251kcal 食塩 3.2g 豚丼 がんも煮 キャベツの塩昆布炒め 中華スープ	1784* - 223kcal 食塩 2.4g 野菜カレーライス えびカツ いんげんのごま和え 漬物	1784* - 198kcal 食塩 2.8g ミラノ風カツ 人参の炒め物 きのこ玉子焼 コンソメスープ
	22	23	24	25	26	27	28
朝食	スクランブルエッグ ア*ロ*のマリネ NEGロール 牛乳	赤魚の照焼 菜の花の煮付 味噌汁	デミハンバーグ 小松菜のソテー 食パン 牛乳	さわらの南蛮漬 ヒジキの炒め煮 味噌汁	ジャーマンポテト えんどうのソテー はちみつパン 牛乳	和風0-肝ハバ* チンゲン菜の煮浸し 味噌汁	白身魚のムニエル スパサラダ レーズンドッグ ヨーグルト 牛乳
昼食	1784* - 499kcal 食塩 2.3g つくね塩ちゃんこ ほうれん草のお浸し 切干大根の煮付 中華スープ	1784* - 88kcal 食塩 1.9g ロールキャベツマトソース しょうが天の炒め物 カリフラワーの煮付 コンソメスープ	1784* - 386kcal 食塩 1.5g カレーの煮付 付) ういす豆 ちくわの磯辺焼き うの花 味噌汁 漬物	1784* - 131kcal 食塩 2.1g ピラフ えびフライ 付) ナポリタン ブロッコリーのクリスマスサラダ コーンポタージュ ココアムース 	1784* - 465kcal 食塩 1.2g 木の葉丼 花型豆腐の煮付 いんげんとコーンの炒め物 味噌汁 漬物	1784* - 101kcal 食塩 2.6g 豆腐ナゲット 付) ボイルブロッコリー 小松菜のごま和え 白菜の中華煮 味噌汁	1784* - 488kcal 食塩 1.9g オムレツデミソース 三色ピーマン炒め 高野の含め煮 コンソメスープ 漬物
夕食	1784* - 284kcal 食塩 3.5g 豆腐あんかけ 胡瓜のなめたけ和え さつま芋の甘煮 味噌汁	1784* - 158kcal 食塩 4g 醤油ラーメン からし菜の炒め物 高野の含め煮	1784* - 241kcal 食塩 4g 鶏肉と野菜のクリーム煮 オムレツ えんどうの炒め煮 中華スープ	1784* - 591kcal 食塩 2.9g すき焼風煮 冬瓜の煮付 チンゲン菜のおかか和え 味噌汁 漬物	1784* - 255kcal 食塩 3.3g 鮭の味噌煮 付) 赤板 大豆煮 菜の花の和え物 味噌汁	1784* - 234kcal 食塩 2.6g 鶏入り筑前煮 ほうれん草の菜種和え ぎょうざ 味噌汁 漬物	1784* - 273kcal 食塩 5.2g 酢豚 南瓜の煮物 からし菜の煮浸し 中華スープ
	29	30	31	 <p>◆仕入れなどにより、メニューが変更になる場合がございます。</p> 			
朝食	照焼ハンバーグ カリフラワーのマリネ クリームエスカルゴ 牛乳	厚揚げの生姜煮 小松菜のソテー 味噌汁	ジャーマンポテト ほうれん草のソテー NEGイェローロール 牛乳				
昼食	1784* - 429kcal 食塩 1.8g はんぺんチーズサンド 付) ボイルキャベツ 人参の炒め物 枝豆のふんわり天 中華スープ	1784* - 112kcal 食塩 1.8g カレーの塩焼 付) しめじ 茄子の煮浸し うの花 味噌汁	1784* - 456kcal 食塩 1.6g 年越しそば えび天 カリフラワーの和え物				
夕食	1784* - 241kcal 食塩 3.1g チンジャオロース風炒め がんも煮 えんどうの炒め煮 味噌汁	1784* - 253kcal 食塩 2.8g ハムカツ 付) ボイルブロッコリー チンゲン菜のごま炒め 冬瓜の煮付 コンソメスープ 漬物	1784* - 279kcal 食塩 3.4g 豆腐ハンバーグきのこソース いんげんとコーンの炒め物 キャベツの塩昆布和え 味噌汁				
	1784* - 277kcal 食塩 2.9g	1784* - 326kcal 食塩 4.8g	1784* - 299kcal 食塩 3.2g				