

月	火	水	木	金
<p>師走</p>		<p>食品の3つのグループ</p> <p>* 都合により献立を変更することがあります。 * 日付の隣の数字はエネルギー/たんぱく質/食塩相当量を表しています。</p>	<p>おもにエネルギーになる → おもに体を作る → おもに体の調子を整える →</p>	<p>1日 829 kcal/23.6g/2.6g</p> <p>じゃこ入りサラダ 里芋コロッケ 牛乳</p> <p>ごはん 豆腐のすまし汁</p> <p>米・麦・サラダ油・さといも・じゃがいも・乾燥マツシユポテト・薄力粉・パン粉★白いりごま・上白糖 ★牛乳(飲用)・豚ひき肉・★たまご・ちりめんじゃこ・豆腐</p>
				<p>4日 804 kcal/33.3g/2.5g</p> <p>メルルーサとじゃがいもの揚げ煮 牛乳</p> <p>みかん</p> <p>ごはん みそ汁</p> <p>米・麦・でんぷん・じゃがいも・揚げ油・サラダ油・上白糖 ★牛乳(飲用)・メルルーサ・豆腐・油揚げ・カットわかめ・かつお厚削り節・みそ</p>
<p>11日 850 kcal/32.7g/2.7g</p> <p>きな粉豆腐プリン 牛乳</p> <p>麻婆丼 白菜と春雨のスープ</p> <p>米・麦・サラダ油・上白糖・でんぷん・ごま油・★白すりごま・普通はるさめ(乾)・黒砂糖 ★牛乳(飲用)・豆腐・大豆(国産・乾)・豚ひき肉・みそ・鶏肉・粉寒天・★調製豆腐・★きな粉(大豆)</p>	<p>12日 835 kcal/30.7g/1.8g</p> <p>青菜とコーンのサラダ 牛乳</p> <p>チーズケーキ トースト チリコンカン</p> <p>★食パン・上白糖・サラダ油・薄力粉・★白いりごま ★牛乳(飲用)・★クリームチーズ・★生クリーム・★たまご・豚肉・金時豆(乾)・大豆(国産・乾)</p>	<p>13日 770 kcal/31g/2.8g</p> <p>白滝の有馬煮 ホタテフライ 牛乳</p> <p>ごはん すまし汁</p> <p>米・麦・薄力粉・パン粉・揚げ油・サラダ油・しらたき・上白糖・麩 ★牛乳(飲用)・冷凍はたて・豚肉・豆腐</p>	<p>14日 759 kcal/36.7g/2.9g</p> <p>おつかか和え 牛乳</p> <p>ごはん さつまいも</p> <p>米・麦・★バター・上白糖・サラダ油・さつまいも ★牛乳(飲用)・生鮭・みそ・おつかか削り・豚肉・油揚げ・かつお厚削り節</p>	<p>15日 807 kcal/34.4g/3g</p> <p>油揚げと野菜の和え物 牛乳</p> <p>親子丼 沢煮椀</p> <p>米・麦・上白糖・サラダ油・糸こんにやく ★牛乳(飲用)・鶏肉・★たまご・かつお厚削り節・油揚げ・豚ばら</p>
<p>18日 781 kcal/26.6g/2.2g</p> <p>アップルパイ 牛乳</p> <p>スパゲティ バストーレ ひよこ豆のサラダ</p> <p>スパゲティ・サラダ油・薄力粉・ごま油・上白糖・ぎょうざの皮・揚げ油 ★牛乳(飲用)・ベーコン・★冷凍むきえび・いか・ひよこめ(乾)</p>	<p>19日 789 kcal/32g/3.1g</p> <p>青菜とツナの和え物 ししゃもの香味揚げ 牛乳</p> <p>ひじきごはん ごまだれ汁</p> <p>米・麦・サラダ油・糸こんにやく・上白糖・★白いりごま・でんぷん・揚げ油・★練りごま・白すりごま ★牛乳(飲用)・鶏肉・干ひじき・★ししゃも・オイルツナ(フレーク)・油揚げ・白みそ</p>	<p>20日 850 kcal/28.6g/2.9g</p> <p>クリスマスケーキ クリスマスゼリー 牛乳</p> <p>メキシカンライス トリ肉のハーブ焼き 野菜スープ</p> <p>米・麦・サラダ油・オリーブ油・パン粉・パスタ・上白糖 ★牛乳(飲用)・鶏肉・鶏肉・ベーコン・粉寒天・粉ゼラチン・★牛乳(調理用)・★生クリーム</p>	<p>21日 752 kcal/31.5g/2.7g</p> <p>青菜のアーモンド和え 牛乳</p> <p>ごはん 具だくさんみそ汁</p> <p>米・麦・★白いりごま・上白糖・★アーモンド(粉末・ダイス)・サラダ油 ★牛乳(飲用)・さば・みそ・油揚げ</p>	<p>終業式</p>
<p>ふゆ けん ころう まも エースで</p> <p>冬の健康を守ろう! ビタミンACE D</p>				

