



# 12月献立一覧



## 12月1日(金)

朝食						
	豆腐の肉味噌餡包み					
(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分			
	白菜の土佐和え					
(1人前)	50 g	調理方法	流水解凍			
	小さなお好み焼					
(1人前)	36 g	調理方法	湯煎 約10分			
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー 198.1kcal	たんぱく質 11.6g	脂質 7.3g	炭水化物 15.9g	ナトリウム 676.3mg	食塩相当量 1.7g
主食とおススメ食材	ご飯・牛乳・インゲン・しょう油					

昼食						
	ほっけのにんにく醤油					
(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分			
	彩り野菜のピクルス					
(1人前)	48 g	調理方法	湯煎後冷却 約10分			
	彩りひじき					
(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー 123.1kcal	たんぱく質 11.0g	脂質 2.3g	炭水化物 14.4g	ナトリウム 546.1mg	食塩相当量 1.4g
主食とおススメ食材	ご飯					

夕食						
	甘酢さつぱりたれづけ唐揚げ (アセロラピューレ)					
(1人前)	84 g	調理方法	自然解凍			
	茄子の彩り中華ドレッシング					
(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約8分			
	だし入り玉子焼き					
(1人前)	30 g	調理方法	湯煎 約20分			
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー 252.1kcal	たんぱく質 10.7g	脂質 14.0g	炭水化物 20.8g	ナトリウム 646.3mg	食塩相当量 1.6g
主食とおススメ食材	ご飯・ブロッコリー					

## 12月2日(土)

画像なし	トマトオムレツ					
(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分			
	チンゲンサイのクリーム煮					
(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約15分			
	おからサラダ					
(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー 157.6kcal	たんぱく質 6.7g	脂質 8.2g	炭水化物 14.2g	ナトリウム 486.8mg	食塩相当量 1.3g
主食とおススメ食材	パン・牛乳					

	味噌焼きポーク					
(1人前)	67 g	調理方法	湯煎 約10分			
	ベーコンとブロッコリーの ガーリック和え					
(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分			
画像なし	平春雨と木耳のオイスター炒め					
(1人前)	30 g	調理方法	湯煎 約10分			
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー 291.3kcal	たんぱく質 16.9g	脂質 18.4g	炭水化物 15.3g	ナトリウム 686.4mg	食塩相当量 1.7g
主食とおススメ食材	ご飯					

	イワシ生姜煮					
(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分			
	かぼちゃいとこ煮					
(1人前)	40 g	調理方法	湯煎 約10分			
	菜の花のお浸し					
(1人前)	20 g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー 142.4kcal	たんぱく質 10.2g	脂質 2.7g	炭水化物 19.8g	ナトリウム 420.6mg	食塩相当量 1.1g
主食とおススメ食材	ご飯					

## 12月3日(日)

	竹輪の炒め煮					
(1人前)	70 g	調理方法	湯煎 約10分			
	小松菜と油揚げのお浸し					
(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍			
	みかんなます					
(1人前)	30 g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー 92.kcal	たんぱく質 4.1g	脂質 2.0g	炭水化物 16.0g	ナトリウム 512.9mg	食塩相当量 1.3g
主食とおススメ食材	ご飯・牛乳					

	長メヌケ柚子こしょう風味焼き					
(1人前)	55 g	調理方法	湯煎 約15分			
	鶏そぼろとチンゲン菜の 中華あんかけ					
(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分			
	金平ごぼう					
(1人前)	40 g	調理方法	湯煎 約8分			
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー 149.kcal	たんぱく質 14.5kcal	脂質 4.kcal	炭水化物 13.4kcal	ナトリウム 726.4kcal	食塩相当量 1.8kcal
主食とおススメ食材	ご飯					

	豚井					
(1人前)	100 g	調理方法	湯煎 約10分			
	さつまいもの甘煮					
(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分			
	3色ナムル					
(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分			
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー 200.5kcal	たんぱく質 8.6g	脂質 4.6g	炭水化物 29.7g	ナトリウム 770.0mg	食塩相当量 2.0g
主食とおススメ食材	ご飯					

※栄養価は概算となります。詳細の栄養計算表が必要な場合は別途ご用意いたしますのでお申し付けください。



# 12月献立一覧



## 12月4日(月)

朝食						
画像なし	はんぺんチーズのせ焼					
	(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分		
画像なし	マカロニと野菜のサラダ					
	(1人前)	30 g	調理方法	湯煎後冷却 約10分		
	豆乳入りしっとり卵の花					
	(1人前)	30 g	調理方法	湯煎 約10分		
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	112.8kcal	5.6g	3.3g	15.5g	424.5mg	1.1g
主食とおススメ食材	ご飯・牛乳・スナップえんどう					

## 12月5日(火)

	白身魚と野菜の煮物					
	(1人前)	65 g	調理方法	湯煎 約10分		
	いんげんの和え物					
	(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍		
	はるさめサラダ					
	(1人前)	60 g	調理方法	湯煎後冷却 約10分		
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	117.7kcal	7.3g	1.8g	18.9g	822.7mg	2.2g
主食とおススメ食材	ご飯・牛乳					

## 12月6日(水)

	揚げしんじょうと茄子の煮物					
	(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分		
	チンゲン菜の胡麻和え					
	(1人前)	20 g	調理方法	流水解凍		
	クリーミーベーコンポテト					
	(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分		
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	127.8kcal	3.4g	6.9g	13.3g	436.8mg	1.1g
主食とおススメ食材	ご飯・牛乳					

## 昼食

	マス旨塩焼					
	(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分		
	さつま揚げと切昆布の煮物					
	(1人前)	40 g	調理方法	湯煎 約8分		
	ほうれん草のおろし和え					
	(1人前)	40 g	調理方法	冷蔵解凍		
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	98.5kcal	14.4g	1.9g	6.8g	845.9mg	2.1g
主食とおススメ食材	ご飯					

親子丼

	親子丼					
	(1人前)	150 g	調理方法	湯煎 約10分		
	菜の花の豆乳あん					
	(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分		
	白菜のお浸し					
	(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍		
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	186.9kcal	11.6g	7.3g	19.7g	1126.2mg	2.9g
主食とおススメ食材	ご飯					

豚とろろうどん

	豚しゃぶ					
	(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分		
とろろうどんの 付け合わせ	とろろ					
	(1人前)	35 g	調理方法	流水解凍		
とろろうどんの 付け合わせ	青ねぎ					
	(1人前)	3 g	調理方法	そのまま		
	根菜のごった煮					
	(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分		
	わかめと胡瓜の酢の物 (カニカマ入り)					
	(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍		
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	203.1kcal	7.6g	11.6g	18.2g	548.8mg	1.4g
主食とおススメ食材	うどん・うどんつゆ					

## 夕食

	マーボー春雨豆腐					
	(1人前)	55 g	調理方法	湯煎 約15分		
	冬瓜の煮物					
	(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分		
	きゅうりと中華くらげの和え物					
	(1人前)	30 g	調理方法	流水解凍		
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	123.4kcal	14.1g	2.8g	9.9g	623.7mg	1.6g
主食とおススメ食材	ご飯					

## 焼売

	焼売					
	(1人前)	99 g	調理方法	湯煎 約10分		
	じゃがいものポトフ					
	(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分		
	キャベツとコーンのおかか和え					
	(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍		
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	244.7kcal	10.8g	9.5g	28.7g	846.1mg	2.2g
主食とおススメ食材	ご飯・しょう油					

## 肉団子

	肉団子					
	(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分		
肉団子の 付け合わせ	デミソース					
	(1人前)	30 g	調理方法	湯煎 約10分		
	豆こんぶ					
	(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍		
	からし菜のおかか和え					
	(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍		
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	225.2kcal	13.4g	10.8g	19.9g	749.6mg	1.9g
主食とおススメ食材	ご飯					

※栄養価は概算となります。詳細の栄養計算表が必要な場合は別途ご用意いたしますのでお申し付けください。





# 12月献立一覧



## 12月7日(木)

朝食						
画像なし	チキンフリッター					
	(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分		
	ポテトサラダ					
	(1人前)	30 g	調理方法	湯煎後冷却 約10分		
	ごま豆腐					
	(1人前)	32 g	調理方法	流水解凍		
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	239.4kcal	8.6g	16.4g	15.5g	256.5mg	0.7g
主食とおススメ食材		パン・牛乳・ケチャップ				

## 12月8日(金)

	高野豆腐の煮物					
	(1人前)	100 g	調理方法	湯煎 約10分		
	いんげんの黒胡麻和え					
	(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍		
	あみの甘露煮					
	(1人前)	10 g	調理方法	流水解凍		
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	158.2kcal	24.0g	6.3g	17.2g	793.1mg	2.0g
主食とおススメ食材		ご飯・牛乳				

## 12月9日(土)

	あおさ揚げの 昆布仕立てあん					
	(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分		
画像なし	菜の花の白和え					
	(1人前)	50 g	調理方法	流水解凍		
	しば漬けきくらげ					
	(1人前)	10 g	調理方法	流水解凍		
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	139.4kcal	6.3g	6.4g	15.0g	701.1mg	1.8g
主食とおススメ食材		ご飯・牛乳				

昼食						
	キーマカレー					
	(1人前)	120 g	調理方法	湯煎 約10分		
画像なし	もやしの中華和え					
	(1人前)	30 g	調理方法	湯煎 約10分		
	ささがきごぼうサラダ					
	(1人前)	30 g	調理方法	流水解凍		
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	258.3kcal	6.2g	17.3g	18.6g	808.2mg	2.1g
主食とおススメ食材		ご飯				

	赤魚の粕漬焼き					
	(1人前)	45 g	調理方法	湯煎 約10分		
	里芋のそぼろあん					
	(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分		
	ほうれん草と油揚げの煮浸し					
	(1人前)	50 g	調理方法	冷蔵解凍		
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	122.5kcal	10.4g	3.3g	12.5g	712.9mg	1.9g
主食とおススメ食材		ご飯				

	鶏そぼろ					
	(1人前)	40 g	調理方法	湯煎 約10分		
二色丼の 付け合わせ	グリーンピース入り玉子					
	(1人前)	40 g	調理方法	湯煎 約10分		
	カリフラワーのポトフ					
	(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分		
	湯葉入りチンゲン菜					
	(1人前)	30 g	調理方法	流水解凍		
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	161.2kcal	12.0g	7.2g	11.5g	713.8mg	1.8g
主食とおススメ食材		ご飯				

夕食						
	ホッケー夜干し焼き					
	(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分		
	竹輪と人参と大根の煮物					
	(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分		
	茄子のポン酢和え					
	(1人前)	60 g	調理方法	流水解凍		
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	191.5kcal	11.3g	11.4g	10.6g	729.2mg	1.9g
主食とおススメ食材		ご飯				

	豚角煮					
	(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分		
	うまい菜のわさび和え					
	(1人前)	50 g	調理方法	流水解凍		
	おかず豆					
	(1人前)	40 g	調理方法	湯煎 約10分		
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	343.kcal	13.6g	25.9g	16.1g	645.8mg	1.6g
主食とおススメ食材		ご飯				

	ニシン塩焼き					
	(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分		
	かぼちゃ煮					
	(1人前)	40 g	調理方法	湯煎 約10分		
	大根葉のじゃこ炒め					
	(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍		
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	191.6kcal	13.3g	10.7g	10.6g	601.4mg	1.5g
主食とおススメ食材		ご飯				

※栄養価は概算となります。詳細の栄養計算表が必要な場合は別途ご用意いたしますのでお申し付けください。



# 12月献立一覧



## 12月10日(日)

朝食						
	半熟風プレーンオムレツ					
(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分			
	シーフレッシュサラダ					
(1人前)	30 g	調理方法	流水解凍			
画像なし	マカロニトマトソース					
(1人前)	30 g	調理方法	湯煎後冷却 約10分			
栄養価計 (1食あたり)						
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	
128.7kcal	6.1g	5.0g	15.0g	455.4mg	1.4g	
主食とおススメ食材						
ご飯・牛乳・スナップえんどう・ケチャップ						

昼食						
	あじの和風バターソース					
(1人前)	40 g	調理方法	湯煎 約15分			
	ひじきの煮物					
(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約8分			
	かに風味つみれ					
(1人前)	30 g	調理方法	湯煎 約10分			
つみれの 付け合わせ	かつお風味あん					
(1人前)	20 g	調理方法	湯煎 約10分			
栄養価計 (1食あたり)						
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	
143.kcal	14.7g	5.3g	10.4g	714.4mg	1.8g	
主食とおススメ食材						
ご飯						

夕食						
	鶏の照焼きスライス					
(1人前)	70 g	調理方法	湯煎 約10分			
	小松菜のからし和え					
(1人前)	50 g	調理方法	流水解凍			
	おさつの甘露煮					
(1人前)	31 g	調理方法	湯煎 約10分			
栄養価計 (1食あたり)						
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	
231.kcal	13.4g	10.0g	22.2g	811.4mg	2.1g	
主食とおススメ食材						
ご飯						

## 12月11日(月)

	魚肉ソーセージと野菜の炒め物					
(1人前)	70 g	調理方法	湯煎 約10分			
画像なし	じゃがいもバター風味					
(1人前)	30 g	調理方法	湯煎 約10分			
画像なし	ほうれん草の海苔和え					
(1人前)	30 g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)						
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	
113.1kcal	6.0g	4.1g	14.4g	544.3mg	1.4g	
主食とおススメ食材						
パン・牛乳						

	厚揚げとベーコンのクリーム煮					
(1人前)	100 g	調理方法	湯煎 約15分			
	茄子といんげんの煮物					
(1人前)	50 g	調理方法	流水解凍			
	金時人参入りなます					
(1人前)	30 g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)						
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	
106.1kcal	3.3g	4.4g	14.0g	681.1mg	1.8g	
主食とおススメ食材						
ご飯						

	カゴカマス照り煮					
(1人前)	55 g	調理方法	湯煎 約10分			
	キャベツと鶏肉の中華風和え物					
(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分			
	小さなお好み焼					
(1人前)	36 g	調理方法	湯煎 約10分			
栄養価計 (1食あたり)						
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	
206.3kcal	18.2g	7.5g	11.6g	790.2mg	2.0g	
主食とおススメ食材						
ご飯・しょう油						

## 12月12日(火)

	やわらか豆腐だんご					
(1人前)	60 g	調理方法	冷蔵解凍			
	おくらひじきクコの実和え					
(1人前)	30 g	調理方法	流水解凍			
	冬瓜の煮物					
(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分			
栄養価計 (1食あたり)						
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	
106.2kcal	5.5g	4.2g	11.8g	594.6mg	1.5g	
主食とおススメ食材						
ご飯・牛乳						

	ブリの甘酢あんかけ					
(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分			
	カニ風味サラダ					
(1人前)	60 g	調理方法	流水解凍			
	切干大根					
(1人前)	40 g	調理方法	湯煎 約10分			
栄養価計 (1食あたり)						
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	
226.kcal	10.0g	12.3g	18.2g	662.6mg	1.7g	
主食とおススメ食材						
ご飯						

	豚カルビ焼肉					
(1人前)	74 g	調理方法	湯煎 約10分			
	セロリと野菜のピクルス					
(1人前)	48 g	調理方法	流水解凍			
	油揚げとザーサイの煮物					
(1人前)	30 g	調理方法	湯煎 約10分			
栄養価計 (1食あたり)						
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	
403.6kcal	13.8g	31.2g	15.0g	1398.2mg	3.6g	
主食とおススメ食材						
ご飯						

※栄養価は概算となります。詳細の栄養計算表が必要な場合は別途ご用意いたしますのでお申し付けください。





# 12月献立一覧



12月13日(水)

朝食						
	枝豆のふわふわ豆腐					
(1人前)	50 g	調理方法	自然解凍			
	ふわふわ豆腐の付け合わせ					
(1人前)	20 g	調理方法	湯煎 約10分			
	かぼちやの鶏そぼろあん					
(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分			
	のり佃煮					
(1人前)	10 g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	143.4kcal	5.7g	7.0g	14.3g	930.7mg	2.4g
主食とおススメ食材	ご飯・牛乳					

12月14日(木)

	豆のトマトソース煮込み					
(1人前)	70 g	調理方法	湯煎 約15分			
	キャベツと人参のサラダ					
(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍			
	春雨の梅酢和え					
(1人前)	30 g	調理方法	湯煎後冷却 約10分			
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	136.2kcal	4.3g	5.5g	18.0g	614.9mg	1.5g
主食とおススメ食材	パン・牛乳					

12月15日(金)

	カニかま入かに風味さつま揚げ昆布仕立					
(1人前)	47 g	調理方法	湯煎 約10分			
	からし菜と揚げのおひたし					
(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍			
	キャベツとコーンのおかか和え					
(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	75.6kcal	4.2g	1.7g	10.9g	526.7mg	1.3g
主食とおススメ食材	ご飯・牛乳					

昼食						
	中華旨煮(塩風味)					
(1人前)	130 g	調理方法	湯煎 約10分			
	菜の花のからし和え					
(1人前)	50 g	調理方法	流水解凍			
	焼餃子					
(1人前)	34 g	調理方法	自然解凍			
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	165.7kcal	8.0g	8.3g	16.7g	965.1mg	2.4g
主食とおススメ食材	ご飯					

	黄金かれいおろし煮					
(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分			
	竹輪とほうれん草の煮物					
(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分			
	きゅうりと中華くらげの和え物					
(1人前)	30 g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	146.4kcal	14.5g	3.0g	15.2g	884.7mg	2.2g
主食とおススメ食材	ご飯					

	ポークチャップ					
(1人前)	80 g	調理方法	湯煎 約10分			
	じゃがいもの味噌煮					
(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分			
	玉葱と人参のマリネ					
(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	285.6kcal	6.7g	16.7g	25.9g	748.0mg	1.9g
主食とおススメ食材	ご飯					

夕食						
	タラフライ					
(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分			
	ぜんまい煮					
(1人前)	50 g	調理方法	流水解凍			
	春菊のピーナッツ和え					
(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	161.9kcal	13.5g	6.9g	8.8g	554.1mg	1.4g
主食とおススメ食材	ご飯					

	チキンのみそ焼き					
(1人前)	70 g	調理方法	湯煎 約10分			
	ベーコンとブロッコリーのガーリック和え					
(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分			
	いか団子の煮物					
(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分			
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	271.3kcal	21.2g	14.2g	15.8g	1001.4mg	2.5g
主食とおススメ食材	ご飯					

	あじの照り焼き					
(1人前)	55 g	調理方法	湯煎 約15分			
	鶏そぼろとチンゲン菜の中華あんかけ					
(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分			
	ごま豆腐					
(1人前)	32 g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	179.7kcal	16.0g	5.2g	16.0g	531.6mg	1.4g
主食とおススメ食材	ご飯					



# 12月献立一覧



## 12月16日(土)

朝食						
	厚揚げのおかか煮					
(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分			
	カリフラワーとキャベツとツナの和風マヨ和え					
(1人前)	50 g	調理方法	流水解凍			
	うずら豆					
(1人前)	24 g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	159.1kcal	5.9g	6.4g	19.9g	330.4mg	0.8g
主食とおススメ食材	ご飯・牛乳					

## 12月17日(日)

	ポークソーセージ					
(1人前)	36 g	調理方法	湯煎 約10分			
ソーセージの付け合わせ	ペンネホワイトソース和え					
(1人前)	30 g	調理方法	湯煎 約5分			
画像なし	もやし中華和え					
(1人前)	30 g	調理方法	湯煎 約10分			
	おからサラダ					
(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	237.2kcal	8.4g	17.3g	12.3g	531.5mg	1.4g
主食とおススメ食材	ご飯・牛乳・ブロッコリー・ケチャップ					

## 12月18日(月)

	アンサンブルエッグ					
(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約15分			
	彩り野菜のピクルス					
(1人前)	48 g	調理方法	湯煎後冷却 約10分			
	小さなお好み焼					
(1人前)	36 g	調理方法	湯煎 約10分			
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	214.7kcal	10.6g	7.2g	20.3g	471.3mg	1.2g
主食とおススメ食材	ご飯・牛乳・スナックえんどう・しょう油					

## 昼食

	めばる柚庵焼き					
(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分			
	大根サラダ					
(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分			
画像なし	春巻き					
(1人前)	25 g	調理方法	自然解凍			
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	132.5kcal	10.2g	3.8g	13.5g	517.5mg	1.3g
主食とおススメ食材	ご飯					

	ハヤシライス					
(1人前)	150 g	調理方法	湯煎 約10分			
	ほうれん草のソテー					
(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分			
	ささがきごぼうサラダ					
(1人前)	30 g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	202.4kcal	6.3g	12.2g	16.4g	948.5mg	2.4g
主食とおススメ食材	ご飯					

	さばの照り焼き					
(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分			
	ブロッコリーの大豆そぼろ炒め					
(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分			
画像なし	もずく三杯酢					
(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	173.3kcal	13.6g	11.3g	5.1g	308.0mg	0.8g
主食とおススメ食材	ご飯					

## 夕食

	鶏唐揚げ甘酢あん					
(1人前)	100 g	調理方法	湯煎 約10分			
	かぼちゃいとこ煮					
(1人前)	40 g	調理方法	湯煎 約10分			
	わさび昆布					
(1人前)	20 g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	232.6kcal	6.4g	9.0g	30.1g	908.2mg	2.3g
主食とおススメ食材	ご飯					

	赤魚味噌焼き					
(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分			
	大根のそぼろあん					
(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分			
	モロヘイヤの辛し和え					
(1人前)	30 g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	95.6kcal	9.7g	2.6g	8.2g	737.2mg	1.9g
主食とおススメ食材	ご飯					

	豚肉とニンニクの芽の炒め物					
(1人前)	80 g	調理方法	湯煎 約10分			
	茄子のみょうが煮					
(1人前)	50 g	調理方法	流水解凍			
	海藻サラダ					
(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	197.8kcal	6.5g	13.2g	12.6g	653.5mg	1.6g
主食とおススメ食材	ご飯					





# 12月献立一覧



## 12月19日(火)

朝食						
	ニシン蒲焼					
(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分			
	小松菜と油揚げのお浸し					
(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍			
	なめ茸のおろし和え					
(1人前)	30 g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	165.2kcal	12.0g	9.6g	9.7g	538.1mg	1.4g
主食とおススメ食材	ご飯・牛乳					

## 12月20日(水)

	南瓜の織部寄せ					
(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分			
	菜の花の豆乳あん					
(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分			
	あみの甘露煮					
(1人前)	10 g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	141.1kcal	23.4g	5.2g	15.3g	634.3mg	1.6g
主食とおススメ食材	ご飯・牛乳					

## 12月21日(木)

	スクランブルエッグ					
(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分			
	切干大根ともやしの甘酢和え (ナムル風)					
(1人前)	30 g	調理方法	湯煎後冷却 約15分			
画像なし	マカロニトマトソース					
(1人前)	30 g	調理方法	湯煎後冷却 約10分			
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	168.9kcal	4.9g	11.1g	12.9g	221.7mg	0.7g
主食とおススメ食材	パン・牛乳・インゲン・ケチャップ					

## 昼食

	チキンのハーブ焼き					
(1人前)	65 g	調理方法	湯煎 約10分			
	大根のごま煮					
(1人前)	40 g	調理方法	湯煎 約10分			
	てっぴい (酢味噌和え)					
(1人前)	30 g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	251.5kcal	19.7g	14.3g	9.3g	820.3mg	2.1g
主食とおススメ食材	ご飯					

	長メヌケ塩焼き					
(1人前)	55 g	調理方法	湯煎 約15分			
	ちくぜん煮					
(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分			
	おからサラダ					
(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	202.2kcal	18.1g	9.0g	11.6g	714.8mg	1.5g
主食とおススメ食材	ご飯					

	麻婆茄子					
(1人前)	100 g	調理方法	湯煎 約10分			
	高野豆腐の田舎煮					
(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分			
	わかめと胡瓜の酢の物 (しらす入り)					
(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	200.kcal	5.8g	12.1g	15.5g	740.0mg	1.9g
主食とおススメ食材	ご飯					

## 夕食

	豆腐入りハンバーグ					
(1人前)	80 g	調理方法	湯煎 約10分			
	じゃがいものポトフ					
(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分			
	3色ナムル					
(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分			
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	214.9kcal	9.6g	10.3g	21.4g	443.0mg	1.2g
主食とおススメ食材	ご飯					

	ポテトカレーコロッケ					
(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分			
	かぶのクリーム煮					
(1人前)	55 g	調理方法	湯煎 約10分			
画像なし	コールスローサラダ					
(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	181.7kcal	3.9g	8.9g	21.7g	529.1mg	1.4g
主食とおススメ食材	ご飯					

	白菜と厚揚げの和風煮					
(1人前)	150 g	調理方法	湯煎 約15分			
	野菜とベーコンの炒め物					
(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分			
	さつま芋の甘煮					
(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分			
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	187.5kcal	4.7g	6.0g	29.1g	758.0mg	1.9g
主食とおススメ食材	ご飯					

※栄養価は概算となります。詳細の栄養計算表が必要な場合は別途ご用意いたしますのでお申し付けください。



# 12月献立一覧



12月22日(金)  
冬至

朝食						
	鶏つくね					
(1人前)	75 g	調理方法	湯煎 約10分			
	キャベツとコーンのおかか和え					
(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍			
	栗豆					
(1人前)	24 g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)						
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	
172.4kcal	8.2g	5.5g	22.5g	653.2mg	1.6g	
主食とおススメ食材		ご飯・牛乳				

昼食						
画像なし	カゴカマス味噌焼					
(1人前)	45 g	調理方法	湯煎 約10分			
	かぼちゃ煮					
(1人前)	40 g	調理方法	湯煎 約10分			
	大根葉のじゃこ炒め					
(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)						
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	
129.7kcal	10.6g	4.6g	12.2g	520.7mg	1.7g	
主食とおススメ食材		ご飯				

夕食						
	メンチカツ					
(1人前)	80 g	調理方法	湯煎 約15分			
	かに風味つみれ					
(1人前)	30 g	調理方法	湯煎 約10分			
つみれの付け合わせ	かつお風味あん					
(1人前)	20 g	調理方法	湯煎 約10分			
	小松菜のからし和え					
(1人前)	50 g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)						
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	
276.1kcal	8.7g	16.9g	22.1g	977.6mg	2.5g	
主食とおススメ食材		ご飯・スナッペンとう				

12月23日(土)

	絹厚揚げと刻み昆布の煮物					
(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分			
	春菊のピーナッツ和え					
(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍			
	だし入り玉子焼き					
(1人前)	30 g	調理方法	湯煎 約20分			
栄養価計 (1食あたり)						
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	
84.7kcal	4.3g	3.5g	9.5g	579.9mg	1.4g	
主食とおススメ食材		ご飯・牛乳				

	さわらハーブ衣焼き					
(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分			
	カリフラワーの唐揚					
(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分			
画像なし	菜の花の白和え					
(1人前)	50 g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)						
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	
279.5kcal	11.3g	15.3g	23.7g	541.5mg	1.4g	
主食とおススメ食材		ご飯				

	肉団子の酢豚風					
(1人前)	110 g	調理方法	湯煎 約10分			
	白菜とほし海老の煮浸し					
(1人前)	40 g	調理方法	湯煎 約15分			
	湯葉入りチンゲン菜					
(1人前)	30 g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)						
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	
168.4kcal	5.4g	7.3g	21.2g	627.9mg	1.5g	
主食とおススメ食材		ご飯				

12月24日(日)

	じゃがいものチーズ炒め風					
(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約20分			
	マカロニと3種野菜のトマト仕立て					
(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約12分			
	のり佃煮					
(1人前)	10 g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)						
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	
132.kcal	4.3g	5.1g	17.0g	666.1mg	1.6g	
主食とおススメ食材		パン・牛乳				

	豚肉と大根の煮物					
(1人前)	100 g	調理方法	湯煎 約10分			
	野菜入りビーフン					
(1人前)	40 g	調理方法	湯煎 約10分			
	ほうれん草のごまあえ					
(1人前)	20 g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)						
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	
144.8kcal	13.6g	4.6g	12.1g	617.2mg	1.6g	
主食とおススメ食材		ご飯				

	さばみりん干し焼 (すりごま入り)					
(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分			
	キャベツと鶏肉の中華風和え物					
(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分			
	ひじきの煮物					
(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約8分			
栄養価計 (1食あたり)						
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	
235.7kcal	13.0g	15.9g	10.1g	499.3mg	1.3g	
主食とおススメ食材		ご飯				

※栄養価は概算となります。詳細の栄養計算表が必要な場合は別途ご用意いたしますのでお申し付けください。







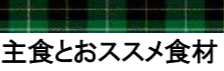



# 12月献立一覧



## 12月25日(月)



朝食							
	かのにふわふわ豆腐						
(1人前)	50 g	調理方法	自然解凍				
	ふわふわ豆腐の付け合わせ						
(1人前)	20 g	調理方法	湯煎 約10分				
	茄子といんげんの煮物						
(1人前)	50 g	調理方法	流水解凍				
	しば漬けきくらげ						
(1人前)	10 g	調理方法	流水解凍				
栄養価計 (1食あたり)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
		137.7kcal	3.9g	7.6g	14.3g	854.0mg	2.2g
主食とおススメ食材		ご飯・牛乳					

昼食						
<b>クリスマスメニュー</b>						
	チキンカツ		流水解凍後、湯煎約20分	[1人前]	40 g	
	～デミソース		湯煎約10分		30 g	
	添え～デリカナポリタン		湯煎約10分		25 g	
	ミニブロッコリー		自然解凍又は、4分茹でる		15 g	
	玉葱と人参のマリネ		流水解凍		40 g	
	ロールケーキ3種のベリー		冷蔵解凍		9.25 g	
<i>Merry Christmas!</i>						
主食とおススメ食材			ご飯			

夕食							
	たらムニエル						
(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分				
	カリフラワーのポトフ						
(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分				
	菜の花のお浸し						
(1人前)	20 g	調理方法	流水解凍				
栄養価計 (1食あたり)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
		104.kcal	8.9g	5.3g	4.4g	535.1mg	1.4g
主食とおススメ食材		ご飯					

## 12月26日(火)


	鶏そぼろ信田						
(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約15分				
	からし菜のおかか和え						
(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍				
	豆乳入りしっとり卵の花						
(1人前)	30 g	調理方法	湯煎 約10分				
栄養価計 (1食あたり)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
		136.4kcal	8.5g	6.4g	11.0g	477.8mg	1.2g
主食とおススメ食材		ご飯・牛乳					

	ビーフシチュー						
(1人前)	150 g	調理方法	湯煎 約10分				
	キャベツとソーセージの炒め物						
(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分				
	ワカメと大根のサラダ						
(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍				
栄養価計 (1食あたり)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
		181.4kcal	5.2g	10.7g	16.5g	376.8mg	2.3g
主食とおススメ食材		ご飯					

	赤魚煮付						
(1人前)	45 g	調理方法	湯煎 約10分				
	みたらしおじゃが						
(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約20分				
	いんげん生姜醤油和え						
(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍				
栄養価計 (1食あたり)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
		178.2kcal	8.0g	5.7g	23.4g	424.2mg	1.1g
主食とおススメ食材		ご飯					

## 12月27日(水)

	ツナ & マヨオムレツ						
(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分				
	チンゲンサイのクリーム煮						
(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約15分				
	福茶豆						
(1人前)	24 g	調理方法	流水解凍				
栄養価計 (1食あたり)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
		195.4kcal	8.1g	8.5g	20.5g	403.3mg	1.0g
主食とおススメ食材		パン・牛乳・ブロッコリー・ケチャップ					

	メヌケの香味油蒸し						
(1人前)	70 g	調理方法	湯煎 約10分				
	揚げしんじょうと茄子の煮物						
(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分				
	海藻サラダ						
(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍				
栄養価計 (1食あたり)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
		227.kcal	11.6g	16.2g	8.7g	512.1mg	1.3g
主食とおススメ食材		ご飯					

	鶏肉のトマト煮						
(1人前)	100 g	調理方法	湯煎 約10分				
	サラダ風ツイストマカロニ						
(1人前)	40 g	調理方法	湯煎後冷却 約10分				
	五目きんぴら						
(1人前)	30 g	調理方法	湯煎 約10分				
栄養価計 (1食あたり)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
		269.8kcal	14.1g	14.3g	19.2g	649.2mg	1.7g
主食とおススメ食材		ご飯					

※栄養価は概算となります。詳細の栄養計算表が必要な場合は別途ご用意いたしますのでお申し付けください。



# 12月献立一覧



## 12月28日(木)

朝食						
	ミートボール (柚子おろし)					
(1人前)	72 g	調理方法	湯煎 約10分			
	彩りひじき					
(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍			
	椎茸佃煮					
(1人前)	10 g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー 141.9kcal	たんぱく質 8.7g	脂質 5.9g	炭水化物 14.0g	ナトリウム 527.7mg	食塩相当量 1.3g
主食とおススメ食材	ご飯・牛乳					

## 12月29日(金)

画像なし	サラダステーキ					
(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分			
	いか団子の煮物					
(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分			
画像なし	もやしの中華和え					
(1人前)	30 g	調理方法	湯煎 約10分			
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー 105.9kcal	たんぱく質 7.1g	脂質 2.8g	炭水化物 13.3g	ナトリウム 503.4mg	食塩相当量 1.3g
主食とおススメ食材	ご飯・牛乳・インゲン					

## 12月30日(土)

	さつま揚げの煮物					
(1人前)	56 g	調理方法	湯煎 約10分			
	いんげんの和え物					
(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍			
	小さなお好み焼					
(1人前)	36 g	調理方法	湯煎 約10分			
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー 159.3kcal	たんぱく質 9.6g	脂質 3.0g	炭水化物 19.1g	ナトリウム 677.4mg	食塩相当量 1.7g
主食とおススメ食材	ご飯・牛乳・しょう油					

## 昼食

	回鍋肉					
(1人前)	100 g	調理方法	湯煎 約10分			
	はるさめサラダ					
(1人前)	60 g	調理方法	湯煎後冷却 約10分			
	いんげんの黒胡麻和え					
(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー 211.4kcal	たんぱく質 6.7g	脂質 8.7g	炭水化物 26.9g	ナトリウム 1055.8mg	食塩相当量 2.7g
主食とおススメ食材	ご飯					

	牛カルビ					
(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分			
	カリフラワーとチンゲン菜のお浸し (油揚げ入)					
(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍			
	ごぼうの煮物					
(1人前)	28 g	調理方法	湯煎 約10分			
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー 225.5kcal	たんぱく質 9.6g	脂質 14.8g	炭水化物 13.4g	ナトリウム 602.0mg	食塩相当量 1.5g
主食とおススメ食材	ご飯					

	豚肉の香味焼き					
(1人前)	80 g	調理方法	湯煎 約10分			
	のっぺい煮					
(1人前)	56 g	調理方法	湯煎 約10分			
	南瓜とさつま芋と栗のサラダ					
(1人前)	30 g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー 181.6kcal	たんぱく質 9.6g	脂質 5.8g	炭水化物 20.5g	ナトリウム 681.2mg	食塩相当量 1.7g
主食とおススメ食材	ご飯					

## 夕食

	ホキの幽庵焼き					
(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約15分			
	竹輪とほうれん草の煮物					
(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分			
	シーフレッシュサラダ					
(1人前)	30 g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー 147.6kcal	たんぱく質 13.3g	脂質 4.7g	炭水化物 44.5g	ナトリウム 771.8mg	食塩相当量 1.9g
主食とおススメ食材	ご飯					

画像なし	ぎせい豆腐					
(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分			
ぎせい豆腐の 付け合わせ	<div style="border: 1px solid red; padding: 2px; display: inline-block;">新商品</div> 比内地鶏出汁入り そぼろ餡					
(1人前)	25 g	調理方法	湯煎 約10分			
	大学芋					
(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分			
	うまい菜のわさび和え					
(1人前)	50 g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー 229.7kcal	たんぱく質 6.2g	脂質 8.0g	炭水化物 33.7g	ナトリウム 406.7mg	食塩相当量 1.0g
主食とおススメ食材	ご飯					

	タンドリーチキン					
(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分			
	ほうれん草のソテー					
(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分			
	キャベツのマリネサラダ					
(1人前)	30 g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー 206.6kcal	たんぱく質 15.5g	脂質 14.4g	炭水化物 4.8g	ナトリウム 426.8mg	食塩相当量 1.1g
主食とおススメ食材	ご飯					

※栄養価は概算となります。詳細の栄養計算表が必要な場合は別途ご用意いたしますのでお申し付けください。






# 12月献立一覧



12月31日(日)

朝食						
	まるいたまごやき					
	(1人前)	50g	調理方法	冷蔵解凍		
	きゅうりと中華くらげの和え物					
	(1人前)	30g	調理方法	流水解凍		
	おからサラダ					
	(1人前)	40g	調理方法	流水解凍		
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	182.7kcal	6.7g	12.4g	11.8g	506.0mg	1.3g
主食とおススメ食材	パン・牛乳・ケチャップ					

昼食						
	年越しそば 花咲海老天ぷら					
	(1人前)	30g	調理方法	自然解凍		
年越しそばの 付け合わせ	かき揚げ (野菜)					
	(1人前)	80g	調理方法	流水解凍		
年越しそばの 付け合わせ	青ねぎ					
	(1人前)	3g	調理方法	そのまま		
	根菜のごった煮					
	(1人前)	60g	調理方法	湯煎 約10分		
画像なし	ほうれん草の海苔和え					
	(1人前)	30g	調理方法	流水解凍		
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	294.1kcal	6.7g	16.6g	28.7g	542.2mg	1.4g
主食とおススメ食材	そば・そばつゆ					

夕食						
	あじのかば焼き					
	(1人前)	40g	調理方法	湯煎 約10分		
	からし菜と揚げのおひたし					
	(1人前)	40g	調理方法	流水解凍		
画像なし	平春雨と木耳のオイスター炒め					
	(1人前)	30g	調理方法	湯煎 約10分		
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	122.7kcal	10.2g	4.0g	12.0g	439.5mg	1.1g
主食とおススメ食材	ご飯					

※栄養価は概算となります。詳細の栄養計算表が必要な場合は別途ご用意いたしますのでお申し付けください。