



# 12月献立表（普通食・昼食）



下記の栄養価には、ご飯160g（エネルギー269kcal、たんぱく質4.0g、脂質0.5g）が含まれています。

<p><b>1 (土)</b></p> <p>ご飯 厚揚げの肉豆腐 かぶの煮物 麻婆春雨 えのきの酢の物 漬物</p> <p>1食分 - 547 kcal    脂質 13.8 g たんぱく質 20.4 g    食塩 2.4 g</p>	<p><b>2 (日)</b></p> <p>ご飯 豚の塩麹生姜焼き ごぼうのベーコン炒め かぼちゃの煮付け ナムル 漬物</p> <p>1食分 - 606 kcal    脂質 19.1 g たんぱく質 21.5 g    食塩 3 g</p>	<p><b>3 (月) カレンダーの日</b></p> <p>ご飯 さわらの照り焼き さつま芋とピーマンじゃこ炒め ひじきの煮物 ブロッコリーの白和え 漬物</p> <p>1食分 - 529 kcal    脂質 9.4 g たんぱく質 23 g    食塩 3 g</p>	<p><b>4 (火)</b></p> <p>ご飯 鶏肉の梅焼き 青菜とじゃこの煮びたし 桜エビと小松菜の焼きそば 白菜のごま浸し 漬物</p> <p>1食分 - 555 kcal    脂質 13.7 g たんぱく質 22.4 g    食塩 3 g</p>	<p><b>最上稲荷「お火たき大祭」 12/8 (土)・9 (日)</b></p> 
<p><b>5 (水) 6 (木) 7 (金)</b></p> <p>今月の企画メニュー① <b>ピピン丼+コーヒーゼリー</b></p> 	<p><b>5 (水)</b></p> <p>ご飯 オムレットマトソース きのこの炒め煮 茄子カレー れん根のゆかり和え 漬物</p> <p>1食分 - 537 kcal    脂質 14.3 g たんぱく質 16.5 g    食塩 3 g</p>	<p><b>6 (木)</b></p> <p>ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き風 スパゲッティサラダ 白菜の炒め煮 人参と鶏ミンチの卵とし 漬物</p> <p>1食分 - 607 kcal    脂質 20.6 g たんぱく質 23.5 g    食塩 2.5 g</p>	<p><b>7 (金)</b></p> <p>ご飯  <b>大雪</b> 豚肉と白菜の含め煮 厚揚げとしらたきの煮もの 竹の子と鶏の炒め煮 ほうれん草のじゃこ和え 漬物</p> <p>1食分 - 548 kcal    脂質 12.8 g たんぱく質 23.7 g    食塩 2.6 g</p>	<p><b>8 (土)</b></p> <p>ご飯 ぶりの梅みそ焼き ほっくりかぼちゃ 春雨の生姜炒め ひじきの白和え 漬物</p> <p>1食分 - 620 kcal    脂質 17 g たんぱく質 25.7 g    食塩 3.1 g</p>
<p><b>9 (日)</b></p> <p>ご飯 白菜と海鮮塩炒め なすとわかめのペロンチーノ風 炊き合わせ キャベツの梅マヨ和え 漬物</p> <p>1食分 - 505 kcal    脂質 14.1 g たんぱく質 15.7 g    食塩 2.5 g</p>	<p><b>10 (月)</b></p> <p>ご飯 鶏肉のカレー焼き 小松菜としらすのゴマ炒め ポテトサラダ 切干大根とえびの煮物 漬物</p> <p>1食分 - 626 kcal    脂質 23.6 g たんぱく質 24.2 g    食塩 2.4 g</p>	<p><b>11 (火)</b></p> <p><b>ツナとえのきの炊き込みご飯</b> 赤魚の味噌マヨ焼き 白菜とウインナーの中華煮 スパ卵サラダ 人参ひじきカレー炒め 漬物</p> <p>1食分 - 595 kcal    脂質 17.1 g たんぱく質 25.8 g    食塩 3.3 g</p>	<p><b>12 (水)</b></p> <p>ご飯 回鍋肉 巾着煮 鶏肉のピーナッツ炒め 青菜のからし和え 漬物</p> <p>1食分 - 592 kcal    脂質 18.2 g たんぱく質 25.5 g    食塩 3.1 g</p>	<p><b>13 (木) おでん</b></p> <p>ご飯 おでん ほうれん草の炒め物 もやしと豚のさっぱり和え カレーソーテー 漬物</p> <p>1食分 - 521 kcal    脂質 13.6 g たんぱく質 21.1 g    食塩 2.4 g</p>
<p><b>14 (金)</b></p> <p>ご飯 ほっけのバター醤油焼き 大根とじゃこの煮浸し れん根の高菜炒め キャベツのカレー浸し 漬物</p> <p>1食分 - 522 kcal    脂質 13 g たんぱく質 22.9 g    食塩 3 g</p>	<p><b>15 (土) 糖尿病予防献立</b></p> <p>ご飯 鶏肉じゃが 白菜と水菜の煮浸し 和風ごぼうサラダ もやしとひき肉のカレー炒め 漬物</p> <p>1食分 - 573 kcal    脂質 12.9 g たんぱく質 20.3 g    食塩 2.2 g</p> <div data-bbox="996 1189 1747 1476"> <p><b>糖尿病の合併症</b> 「しめじ」もあれば、「えのき」もある</p>  <p>野菜が多い献立になっています。バランスのとれた量を食べるよう心がけて下さい。</p> </div>			<p><b>優食</b></p> <p>体に優しい 優れたバランス</p> 

※企画メニューはご希望の方だけにお届けいたします。

\*仕入れの状況により、一部メニューが変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。



# 12月献立表（普通食・昼食）

# 12月

株式会社 優食  
管理栄養士 出原 恵

下記の栄養価には、たんぱく質4.0g、脂質0.5g)が含まれています。

<p><b>16 (日)</b></p> <p>ご飯 さばの塩焼き 揚げ出し豆腐 チャブチェ風 ブロッコリーのナムル風 漬物</p> <p>1食分 - 588 kcal 脂質 20.1 g たんぱく質 25.8 g 食塩 2.7 g</p>	<p><b>17 (月) ~ 20 (木)</b></p> <p>今月の企画メニュー② <b>クリスマスちらし寿司 照り焼きチキン</b></p> 	<p><b>17 (月) かせ予防献立</b></p> <p>ご飯 肉豆腐 ブロッコリーとさつまいものサラダ キャベツと豆のトマト煮 あさりにとらの炒め物 漬物</p> <p>1食分 - 563 kcal 脂質 15.3 g たんぱく質 21.5 g 食塩 2.6 g</p>	<p><b>18 (火)</b></p> <p>ご飯 カレイのゴマ焼き 大根サラダ じゃが芋のそぼろ煮 ひじきと野菜のゴマ炒め 漬物</p> <p>1食分 - 507 kcal 脂質 7.8 g たんぱく質 24.5 g 食塩 3.2 g</p>
<p><b>19 (水) 高血圧予防献立</b></p> <p>ご飯 山形いも煮風 もやしとさつまいものみぞれ和え ブロッコリーの玉子焼き ピーマンの三色金平 漬物</p> <p>1食分 - 591 kcal 脂質 20.9 g たんぱく質 19.5 g 食塩 2.3 g</p>	<p><b>野菜類・芋・きのこ類に 含まれているカリウムは 血圧を低下させたり 高血圧を予防する作用が あると言われています。 ただし、肝臓に障害のある 人は摂り過ぎないように しましょう。</b></p>	<p><b>20 (木)</b></p> <p>ご飯 あじの照り焼き じゃが芋のマーボー風 厚揚げのカツ煮風 ほうれん草のお浸し 漬物</p> <p>1食分 - 527 kcal 脂質 9.7 g たんぱく質 27.3 g 食塩 3 g</p>	<p><b>21 (金)</b></p> <p>ご飯 ハンバーグハヤシソース 野菜とエビのソテー おから入りポテトサラダ エリンギのたらこ炒め 漬物</p> <p>1食分 - 569 kcal 脂質 18 g たんぱく質 18.4 g 食塩 2.6 g</p>
<p><b>23 (日)</b></p> <p>ご飯 チキンのマスタード焼き 青菜とあさりの煮びたし チャウダー 菜果なます 漬物</p> <p>1食分 - 619 kcal 脂質 23.6 g たんぱく質 23 g 食塩 2.5 g</p>	<p><b>24 (月)</b></p> <p>ご飯 鮭のバター醤油焼き 卵とピーマンのソテー カスレ (フランス煮込み料理) 海藻サラダ 漬物</p> <p>1食分 - 618 kcal 脂質 18.3 g たんぱく質 24.4 g 食塩 2.6 g</p>	<p><b>25 (火)</b></p> <p>ご飯 チキンソテーデミソース かぼちゃサラダ ほうれん草ときのこのソテー いんげんオリーブ油煮 漬物</p> <p>1食分 - 606 kcal 脂質 20.8 g たんぱく質 22.6 g 食塩 2.7 g</p>	<p><b>26 (水)</b></p> <p>ご飯 ほっけの生姜醤油焼き 焼き豆腐の肉味噌かけ 鶏肉のピリ辛炒め 煮菜 漬物</p> <p>1食分 - 568 kcal 脂質 12.1 g たんぱく質 30.1 g 食塩 2.5 g</p>
<p><b>27 (木) 胃十二指腸潰瘍予防献立</b></p> <p>ご飯 豚のねぎ塩 人参しりしり (沖縄料理) さつまいも甘煮 ごぼうピーナッツ炒め 漬物</p> <p>1食分 - 625 kcal 脂質 19.1 g たんぱく質 23.2 g 食塩 2.7 g</p>	<p><b>たんぱく質食品をきちんと 人参、さつまいもなど ビタミンAかCの多い野菜を やわらかく、うす味にする。 レモンや梅干しなど 刺激のある食材は避ける ようにしましょう。</b></p>	<p><b>28 (金) 菜飯</b></p> <p>さわらの味噌ごまマヨ焼き 青梗菜とベーコンの炒め煮 けんちん煮 じゃがとベーコンのホットサラダ 漬物</p> <p>1食分 - 593 kcal 脂質 20 g たんぱく質 23.9 g 食塩 3.1 g</p>	<p><b>29 (土)</b></p> <p>ご飯 鶏団子のスープ煮 厚揚げと小松菜のオイスター炒め エリンギとピーマンの金平風 ふきの土佐煮 漬物</p> <p>1食分 - 508 kcal 脂質 10.1 g たんぱく質 20.3 g 食塩 3 g</p>
<p><b>30 (日)</b></p> <p>ご飯 鶏肉のつけ焼き 野菜のケチャップカレー炒め 信田巻 大根と昆布の煮物 漬物</p> <p>1食分 - 623 kcal 脂質 21.5 g たんぱく質 24.8 g 食塩 3.1 g</p>		<p><b>『季節の献立』</b></p> <p>ご飯 たら香の香草焼き かぼちゃと玉ねぎのカレー炒め煮 もやしのチャンプルー モロヘイヤとオクラの中華和え 漬物</p>  <p>かぼちゃを長く、風邪を引かないようにしましょう</p> <p>1食分 - 542 kcal 脂質 15 g たんぱく質 22.5 g 食塩 2.3 g</p>	

※企画メニューはご希望の方だけにお届けいたします。

\*仕入れの状況により、一部メニューが変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。