

《いけだんち》

2022年12月 月間予定献立

日付	朝食	昼食	夕食	栄養量
12/01(木)		ごはん 味噌汁 麻婆茄子 山芋の土佐煮 ブロッコリーとカニカマのサラダ	ごはん 味噌汁 さば甘酢あん 切り昆布の煮物 ほうれん草の白和え	エネ 938 kcal タン 29.9 g 脂 26.0 g 炭 140.7 g 塩 4.7 g
12/02(金)		ごはん すまし汁 さわら西京焼 竹の子の卵とじ コールスローサラダ	ごはん 味噌汁 鶏の照焼 白菜と焼豆腐の煮浸し ピーマンの佃煮風	エネ 944 kcal タン 39.2 g 脂 22.5 g 炭 137.9 g 塩 5.3 g
12/03(土)		カレー スープ 花野菜サラダ 福神漬け フルーツカクテル缶	ごはん 味噌汁 さけの塩焼き じゃが芋と車麩の煮物 おぐらのとろろ昆布和え	エネ 872 kcal タン 30.9 g 脂 15.7 g 炭 144.3 g 塩 4.7 g
12/04(日)		ごはん 味噌汁 赤魚柚子塩焼 切干大根煮 もずくとえのきの酢の物	ごはん すまし汁 鶏肉の味噌煮込み 南瓜の含め煮 ナムル	エネ 826 kcal タン 30.4 g 脂 13.1 g 炭 141.2 g 塩 3.3 g
12/05(月)		ゆかりごはん 味噌汁 牛柳川風 ピーマンと人参の塩きんぴら 大根ツナサラダ	ごはん 味噌汁 さばの照焼 もやしと木耳の中華風 大豆とひじきのサラダ	エネ 963 kcal タン 30.9 g 脂 26.4 g 炭 145.6 g 塩 5.9 g
12/06(火)		ごはん 味噌汁 豚角煮 切り昆布の煮物 きゅうりとカニカマの和風サラダ	ごはん 味噌汁 かれいの煮付け チャプチェ ブロッコリーのナムル	エネ 1287 kcal タン 43.9 g 脂 49.6 g 炭 160.4 g 塩 8.3 g
12/07(水)		ごはん すまし汁 赤魚西京焼き かぶのそぼろあん マカロニサラダ	ごはん 味噌汁 豚バラ炙り焼き キャベツとウインナーのソテー 菜の花の辛子酢和え	エネ 978 kcal タン 32.7 g 脂 26.2 g 炭 144.5 g 塩 5.1 g
12/08(木)		ごはん 味噌汁 鶏肉のクリーム煮 南瓜とベーコンの煮物 ブロッコリーとコーンの和え物	ごはん 味噌汁 白糸だら煮付 厚揚げとなめこの煮物 棒棒鶏風ごまサラダ	エネ 922 kcal タン 44.7 g 脂 16.9 g 炭 142.1 g 塩 4.7 g
12/09(金)		ごはん すまし汁 さばの味噌煮 高野豆腐の卵とじ ほうれん草とコーンの浸し	ごはん 味噌汁 鶏肉とキャベツの塩炒め 里芋の鳴門煮 人参のナムル	エネ 988 kcal タン 40.2 g 脂 27.7 g 炭 138.7 g 塩 4.2 g