

12月予定献立日程表①

日	曜日	献立名	おもな材料			エネルギー kcal	
			からだをつくるもとになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		その他
			あか 赤	き 黄	みどり 緑		
1	火	和風カレー丼 ミニフィッシュ 牛乳	牛肉 うすあげ(冷) だし昆布 削り節 ミニフィッシュ 牛乳	ごはん 綿実油	玉ねぎ にんじん はくさい 青ねぎ しょうが	カレー粉 塩 カレールウの素 濃口しょうゆ	613
2	水	ピリ辛丼 黒糖大豆 牛乳	豚肉 赤みそ 黒糖大豆 牛乳	ごはん 砂糖 綿実油 じゃがいもでん粉	玉ねぎ はくさい にんじん なら さんどまめ(冷) しょうが にんにく	料理酒 トウバンジャン 濃口しょうゆ こしょう	570
3	木	中華みそスープ 抹茶大豆 おさつパン 牛乳	豚肉 赤みそ 抹茶大豆 牛乳	めんじつゆ 綿実油 おさつパン	キャベツ 玉ねぎ にんじん なら しょうが	料理酒 塩 こしょう うすくちしょうゆ 豚骨スープ	575
4	金	親子丼 豆昆布 牛乳	鶏卵(液卵) 鶏肉 だし昆布 削り節 豆昆布 牛乳	ごはん 砂糖	玉ねぎ にんじん 青ねぎ	料理酒 みりん 塩 うすくちしょうゆ 濃口しょうゆ	587
7	月	ポークハヤシライス(米粉) ソフト黒豆 牛乳	豚肉 ソフト黒豆 牛乳	ごはん じゃがいも 綿実油 砂糖 上新粉	玉ねぎ にんじん さんどまめ(冷) にんにく	料理用ワイン(白) トマトピューレ ケチャップ 塩 こしょう ローレル トンカツソース ウスターソース 濃口しょうゆ チキンブイオン	622
8	火	きのこのクリームシチュー 発酵乳 ブルーベリージャム コッペパン 牛乳	鶏肉 牛乳 発酵乳	じゃがいも 小麦粉 綿実油 クリーム	玉ねぎ にんじん キャベツ しめじ エリンギ マッシュルーム(水煮)	料理用ワイン(白) 塩 こしょう(白)	652
9	水	甘辛丼 アーモンドフィッシュ 牛乳	鶏肉 うすあげ(冷) 赤みそ アーモンドフィッシュ 牛乳	ごはん 綿実油 砂糖 じゃがいもでん粉	玉ねぎ はくさい にんじん しょうが 白ねぎ	料理酒 トウバンジャン こしょう 濃口しょうゆ	567
10	木	鶏肉と麦のスープ ヨーグルト 黒糖パン 牛乳	鶏肉 ヨーグルト	じゃがいも 押麦 綿実油	玉ねぎ だいこん ほうれんそう(冷) にんじん	料理用ワイン(白) 塩 こしょう うすくちしょうゆ チキンブイオン	618
11	金	豚丼 抹茶大豆 牛乳	豚肉 だし昆布 削り節 抹茶大豆 牛乳	ごはん 綿実油 砂糖	玉ねぎ にんじん はくさい 青ねぎ	料理酒 みりん 塩 うすくちしょうゆ 濃口しょうゆ	571



配膳時における新型コロナウイルス感染予防のため、短時間・少人数で配膳可能な献立を提供します。ご理解のほどよろしくお願いいたします。





12月予定献立日程表②



日	曜日	献立名	おもな材料				栄養価 エネルギー kcal
			からだをつくるもとになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる	その他	
			赤	黄	緑		
14	げつ	牛ごぼうごはん おさつスティック 牛乳	牛肉 だし昆布 削り節 牛乳	ごはん 綿実油 砂糖 おさつスティック	ごぼう にんじん はくさい むきえだまめ(冷) しいたけ(乾) 料理酒 みりん 塩 うすくちしょうゆ 濃口しょうゆ	573	
15	か	ビーフシチュー 固形チーズ レーズンパン 牛乳	牛肉 固形チーズ 牛乳	じゃがいも 綿実油 小麦粉 砂糖 レーズンパン	玉ねぎ にんじん ブロッコリー マッシュルーム(水煮) 料理用ワイン(白) ケチャップ トマトピューレ 塩 こしょう ローレル デミグラスソース トンカツソース	668	
16	すい	冬野菜のカレーライス ミニフィッシュ 牛乳	牛肉 ミニフィッシュ 牛乳	ごはん 綿実油	玉ねぎ だいこん れんこん にんじん グリーンピース(冷) しょうが にんにく 塩 カレールウの素	623	
17	もく	鶏肉のクリーム煮 発酵乳 米粉パン 牛乳	鶏肉 牛乳 発酵乳 牛乳	じゃがいも 綿実油 クリーム じゃがいもでん粉 米粉パン	玉ねぎ キャベツ にんじん さんどまめ(冷) 料理酒 塩 こしょう(白) うすくちしょうゆ 中華スープの素	601	
18	きん	牛肉のきんぴらちらし ソフト黒豆 牛乳	牛肉 昆布(粉末) きざみのり(袋) ソフト黒豆 牛乳	ごはん 綿実油 砂糖	ごぼう にんじん さんどまめ(冷) 料理酒 塩 濃口しょうゆ 米酢	585	
21	げつ	豚汁 豆昆布 おにぎり(さけ・おかか) 牛乳	豚肉 赤みそ 白みそ だし昆布 削り節 豆昆布 牛乳	さつまいも おにぎり(さけ・おかか)	玉ねぎ ごぼう はくさい にんじん みつば	598	
22	か	キーマカレー ヨーグルト 米粉ナン 牛乳	豚ひき肉 ヨーグルト 米粉ナン 牛乳	綿実油 米粉ナン	玉ねぎ ピーマン にんじん にんにく グリンピース(冷) カレー粉 塩 ケチャップ カレールウの素 濃口しょうゆ	655	



配膳時における新型コロナウイルス感染予防のため、短時間・少人数で配膳可能な献立を提供します。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

