

献立表

12月 2日 月	シーフードフライ ひじき煮付 京風がんも含め煮 熱量277kcal 蛋白質11.9g 塩分相当量1.5g
12月 3日 火	鶏天酢豚風 花切干煮付 ほうれん草の白和え 熱量263kcal 蛋白質10.3g 塩分相当量1.5g
12月 4日 水	鯖 南部焼き ゴーヤの和え物 ペペロンチーノスパゲッティ 熱量269kcal 蛋白質15.5g 塩分相当量1.6g
12月 5日 木	ハンバーグ バーベキューソース 山菜信田煮 カリフラワーサラダ 熱量352kcal 蛋白質14.9g 塩分相当量2.4g
12月 6日 金	鶏肉と白菜の和風あんかけ マカロニサラダ じゃがいものトマト煮 熱量362kcal 蛋白質17.9g 塩分相当量1.2g
12月 7日 土	海老&かき揚げ天井風 茄子炒め煮 インゲンサラダ 熱量326kcal 蛋白質10.4g 塩分相当量1.4g

食材の都合によりメニューの変更がある場合もございます

株式会社 マルイチ

ご飯 200g ー 336kcal タンパク質 5g 塩 0g

献立表

12月 9日 月	カツ鍋風煮 大根フレーク煮 マカロニサラダ 熱量357kcal 蛋白質12.7g 塩分相当量1.8g
12月 10日 火	鯖 柚子風味焼き きつま芋天 牛肉コロッケ 熱量351kcal 蛋白質15.9g 塩分相当量1.6g
12月 11日 水	イカフリッター 餃子 竹の子炒め煮 熱量304kcal 蛋白質14.4g 塩分相当量2.0g
12月 12日 木	鱈ムニエル タルタルソース 高野豆腐五目煮 キャベツの和え物 熱量293kcal 蛋白質19.7g 塩分相当量2.0g
12月 13日 金	鶏肉 揚げ煮 メンマ煮付 菜の花辛子和え 熱量308kcal 蛋白質14.3g 塩分相当量2.0g
12月 14日 土	ソース焼きそば 海鮮フライ 分葱生姜醤油和え 熱量299kcal 蛋白質10.3g 塩分相当量2.2g

食材の都合によりメニューの変更がある場合もございます

株式会社 マルイチ

ご飯 200g ー 336kcal タンパク質 5g 塩 0g

献立表

12月16日 月	白身魚 きのこあんかけ 切干サラダ ひじきと大豆の煮物 熱量269kcal 蛋白質12.6g 塩分相当量1.1g
12月17日 火	牛肉メンチ 人参サラダ 白菜のゆず和え 熱量311kcal 蛋白質10.3g 塩分相当量1.8g
12月18日 水	照り焼きハンバーグ 大根五目煮 マカロニサラダ 熱量333kcal 蛋白質12.3g 塩分相当量2.3g
12月19日 木	カニ玉 チリソース 金平蓮根 ゴーヤチャンプルー 熱量261kcal 蛋白質10.0g 塩分相当量2.0g
12月20日 金	豚肉生姜焼き ビーフンソテー オクラ塩昆布和え 熱量269kcal 蛋白質11.9g 塩分相当量1.4g
12月21日 土	鯖 バジル焼き 竹輪天 菜の花の胡麻和え 熱量306kcal 蛋白質16.3g 塩分相当量1.7g

食材の都合によりメニューの変更がある場合もございます

株式会社 マルイチ

ご飯 200g ー 336kcal タンパク質 5g 塩 0g

献立表

12月23日 月	鯖田楽 春雨サラダ カレーコロッケ 熱量348kcal 蛋白質16.9g 塩分相当量2.4g
12月24日 火	ハンバーグ デミソース 和風スパゲティ 茄子生姜醤油和え 熱量332kcal 蛋白質16.4g 塩分相当量2.0g
12月25日 水	鶏肉&三角春巻 切干大根煮付 マカロニサラダ 熱量344kcal 蛋白質12.9g 塩分相当量1.1g
12月26日 木	鯖 照り焼き 筑前煮 タコキャベツカツ 熱量272kcal 蛋白質15.7g 塩分相当量1.9g
12月27日 金	海老天婦羅 イタリアンソース ポテトサラダ 小松菜お浸し 熱量282kcal 蛋白質10.2g 塩分相当量1.7g
12月28日 土	ボロニア風カツ 糸切昆布煮 インゲンサラダ 熱量322kcal 蛋白質11.0g 塩分相当量2.4g

食材の都合によりメニューの変更がある場合もございます

株式会社 マルイチ

ご飯 200g ー 336kcal タンパク質 5g 塩 0g

献立表

12月30日 月	イカ揚げ煮 蓮根旨煮 イタリアンペンネ 熱量283kcal 蛋白質15.1g 塩分相当量2.3g
12月31日 火	鯖 竜田揚げ メンマ煮付 カリフラワードレッシング和え 熱量260kcal 蛋白質11.7g 塩分相当量1.5g
1月1日 水	ミックスフライ 金平牛蒡 菜の花の辛子和え 熱量311kcal 蛋白質10.6g 塩分相当量1.7g
1月2日 木	白身魚と野菜の生姜仕立て 牛肉コロッケ オクラのわさび和え 熱量303kcal 蛋白質10.7g 塩分相当量1.7g
1月3日 金	肉団子甘酢煮 山菜煮付 大根味噌煮 熱量310kcal 蛋白質13.8g 塩分相当量2.3g
1月4日 土	鶏唐揚 マカロニサラダ 小松菜の胡麻和え 熱量339kcal 蛋白質17.4g 塩分相当量1.0g

食材の都合によりメニューの変更がある場合もございます

株式会社 マルイチ

ご飯 200g ー 336kcal タンパク質 5g 塩 0g