

献立表

12月7日 月	カツ鍋風煮 枝豆サラダ ビーフンソテー 熱量340kcal 蛋白質13.6g 塩分相当量2.0g
12月8日 火	鯖 ゆず風味焼き さつま芋天 切干大根ナムル 熱量342kcal 蛋白質14.2g 塩分相当量1.2g
12月9日 水	イカフリッター 竹の子五目煮 いんげんサラダ 熱量297kcal 蛋白質12.2g 塩分相当量1.5g
12月10日 木	海老カツ 金平牛蒡 ゴーヤチャンプル 熱量294kcal 蛋白質8.2g 塩分相当量1.9g
12月11日 金	鶏肉揚げ煮 糸切昆布煮 菜の花辛し和え 熱量279kcal 蛋白質13.0g 塩分相当量2.0g
12月12日 土	ソース焼きそば 麻婆豆腐 分葱生姜醤油和え 熱量335kcal 蛋白質11.9g 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

献立表

12月14日 月	かに玉 チリソース 切干サラダ ひじきと大豆の煮物 熱量278kcal 蛋白質8.1g 塩分相当量1.8g
12月15日 火	牛肉メンチ 麻婆茄子 カリフラワーサラダ 熱量335kcal 蛋白質15.4g 塩分相当量2.3g
12月16日 水	胡麻味噌ハンバーグ 大根五目煮 いんげんお浸し 熱量325kcal 蛋白質14.5g 塩分相当量2.4g
12月17日 木	チキンカツ カレーソース 春雨酢の物 ゴーヤチャンプルー 熱量334kcal 蛋白質17.1g 塩分相当量2.3g
12月18日 金	豚肉生姜焼き メンマ煮付 わかめの和え物 熱量314kcal 蛋白質16.3g 塩分相当量2.2g
12月19日 土	茄子味噌炒め 肉じゃが ほうれん草胡麻和え 熱量337kcal 蛋白質14.5g 塩分相当量2.3g

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

献立表

12月21日 月	鯖田楽 小松菜お浸し 高野豆腐五目煮 熱量333kcal 蛋白質21.0g 塩分相当量2.4g
12月22日 火	イカ天婦羅 五目あんかけ 糸切昆布煮 ポテトサラダ 熱量300kcal 蛋白質11.2g 塩分相当量2.1g
12月23日 水	一口カツ&お好み焼き 厚焼き玉子 花切干大根煮付 熱量324kcal 蛋白質12.2g 塩分相当量2.2g
12月24日 木	フライドチキン ひじき煮付 鶏団子クリームソースかけ 熱量294kcal 蛋白質13.4g 塩分相当量2.4g
12月25日 金	ハンバーグ ホワイトカレーソース 金平牛蒡 枝豆サラダ 熱量330kcal 蛋白質13.8g 塩分相当量2.3g
12月26日 土	鯖照り焼き 小松菜お浸し 味噌焼きうどん 熱量321kcal 蛋白質20.4g 塩分相当量1.9g

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

献立表

12月28日 月	イカ揚げ煮 金平蓮根 イタリアンペンネ 熱量286kcal 蛋白質12.1g 塩分相当量2.3g
12月29日 火	味噌カツ 糸切昆布煮 小松菜お浸し 熱量317kcal 蛋白質16.2g 塩分相当量2.4g
12月30日 水	タコキャベツカツ なます 越前玉子巻き 熱量303kcal 蛋白質10.7g 塩分相当量2.2g
12月31日 木	ミートボール 甘酢あん いんげん煮付 牛肉コロッケ 熱量329kcal 蛋白質11.8g 塩分相当量2.2g
1月1日 金	白身魚 生姜あん 山菜煮付 カリフラワーサラダ 熱量289kcal 蛋白質13.0g 塩分相当量1.5g
1月2日 土	鶏肉唐揚げ 竹の子煮付 マカロニサラダ 熱量344kcal 蛋白質18.8g 塩分相当量1.8g

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