

献立表

12月6日 月	カツ鍋風煮 枝豆サラダ ビーフンソテー 熱量344kcal 蛋白質12.5g 塩分相当量2.1g
12月7日 火	鯖塩焼き 牛肉コロッケ 塩昆布スパゲティ (ほうれん草入り) 熱量344kcal 蛋白質16.6g 塩分相当量2.1g
12月8日 水	イカフリッター 餃子フライ インゲンサラダ 熱量310kcal 蛋白質12.3g 塩分相当量1.4g
12月9日 木	ローストンカツ 竹の子煮付 ポテトサラダ 熱量340kcal 蛋白質14.8g 塩分相当量2.4g
12月10日 金	豆腐ハンバーグ玉ねぎソース 糸切昆布煮 ブロッコリートマト煮 熱量296kcal 蛋白質9.1g 塩分相当量2.4g
12月11日 土	焼きそば マーボー豆腐 分葱生姜醤油和え 熱量333kcal 蛋白質11.4g 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13日 月	かに玉チリソース 揚げ餃子 ブロッコリー中華炒め 熱量275kcal 蛋白質9.1g 塩分相当量1.4g
12月14日 火	牛肉メンチ (デミソース) 糸切昆布 カリフラワーサラダ 熱量270kcal 蛋白質10.1g 塩分相当量1.6g
12月15日 水	ハンバーグ (胡麻味噌ソース) 大根五目煮 いんげんお浸し 熱量332kcal 蛋白質14.8g 塩分相当量2.4g
12月16日 木	チキンカツ (カレーソース) ゴーヤー和え はるさめの酢の物 熱量309kcal 蛋白質11.8g 塩分相当量1.7g
12月17日 金	豚肉の生姜焼き 野菜コロッケ ペンネデミソース 熱量348kcal 蛋白質20.3g 塩分相当量1.9g
12月18日 土	茄子味噌炒め 小松菜胡麻和え ささみチーズフライ 熱量316kcal 蛋白質12.4g 塩分相当量2.1g

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 20日 月	<p>鯖田楽</p> <hr/> <p>カレーコロッケ</p> <hr/> <p>高野豆腐の五目煮</p> <hr/> <p>熱量352kcal 蛋白質20.9g 塩分相当量2.47g</p>
12月 21日 火	<p>いか天 五目あんかけ</p> <hr/> <p>ポテトサラダ</p> <hr/> <p>豆乳がんも煮つけ</p> <hr/> <p>熱量265kcal 蛋白質10.6g 塩分相当量2.0g</p>
12月 22日 水	<p>豚カツ&お好み焼</p> <hr/> <p>切り干し大根の煮つけ</p> <hr/> <p>ブロッコリーペペロンチーノ</p> <hr/> <p>熱量285kcal 蛋白質9.5g 塩分相当量1.9g</p>
12月 23日 木	<p>鶏の唐揚げ</p> <hr/> <p>三角春巻き</p> <hr/> <p>ひじきの煮物</p> <hr/> <p>熱量276kcal 蛋白質12.7g 塩分相当量1.8g</p>
12月 24日 金	<p>ハンバーグ ラタトゥイユ</p> <hr/> <p>枝豆サラダ</p> <hr/> <p>きんぴらごぼう</p> <hr/> <p>熱量284kcal 蛋白質12.7g 塩分相当量2.1g</p>
12月 25日 土	<p>鱈のパン粉焼き</p> <hr/> <p>みそ焼きうどん</p> <hr/> <p>焼肉カルビ風メンチカツ</p> <hr/> <p>熱量327kcal 蛋白質17.8g 塩分相当量2.4g</p>

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 27日 月	<p>イカ揚げ煮</p> <hr/> <p>イタリアンペンネ</p> <hr/> <p>たまごサラダフライ</p> <hr/> <p>熱量276kcal 蛋白質13.8g 塩分相当量2.0g</p>
12月 28日 火	<p>味噌カツ</p> <hr/> <p>春雨サラダ</p> <hr/> <p>キャベツソテー</p> <hr/> <p>熱量330kcal 蛋白質15.3g 塩分相当量2.3g</p>
12月 29日 水	<p>さわら幽庵焼き</p> <hr/> <p>菜の花辛子あえ</p> <hr/> <p>明太子スパゲッティ</p> <hr/> <p>熱量230kcal 蛋白質12.2g 塩分相当量2.1g</p>
12月 30日 木	<p>若鶏の唐揚げ</p> <hr/> <p>蒸し餃子</p> <hr/> <p>インゲンの煮つけ</p> <hr/> <p>熱量303kcal 蛋白質12.1g 塩分相当量1.7g</p>
12月 31日 金	<p>塩だれカルビメンチカツ</p> <hr/> <p>チキンナゲット</p> <hr/> <p>カリフラワーとツナのドレッシング和え</p> <hr/> <p>熱量341kcal 蛋白質9.5g 塩分相当量2.2g</p>
1月 1日 土	<p>新豆腐ふわふわ 生姜あんかけ</p> <hr/> <p>チキンカツ</p> <hr/> <p>茄子のトマト煮</p> <hr/> <p>熱量294kcal 蛋白質13.6g 塩分相当量1.8g</p>

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