

## 献立表

12月5日 月	中華弁当 ～唐揚・春巻・焼売～ 青梗菜炒め マーボー春雨 熱量314kcal 蛋白質12.0g 塩分相当量2.3g
12月6日 火	鶏つくねと野菜の炊き合わせ 山菜煮付 法蓮草とベーコンのスパゲティ 熱量289kcal 蛋白質9.0g 塩分相当量2.4g
12月7日 水	鯖塩焼き 金平牛蒡 キャベツサラダ 熱量327kcal 蛋白質18.4g 塩分相当量2.4g
12月8日 木	豚カツ ～カレーソース～ 竹の子五目煮 オクラわさび和え 熱量324kcal 蛋白質14.7g 塩分相当量2.0g
12月9日 金	ハンバーグ～胡麻味噌ソース～ 糸切昆布煮 葉の花辛子和え 熱量301kcal 蛋白質16.2g 塩分相当量2.4g
12月10日 土	ソース焼きそば 炒り鶏 分葱酢味噌和え 熱量280kcal 蛋白質11.7g 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12日 月	かに玉 ～野菜あんかけ～ ビーフソテー ひじきと大豆の煮物 熱量281kcal 蛋白質10.7g 塩分相当量1.4g
12月13日 火	牛肉メンチ 山菜煮付 カリフラワーおかか和え 熱量304kcal 蛋白質9.7g 塩分相当量2.4g
12月14日 水	自分de親子丼 大根フレーク煮 キャベツマリネ 熱量318kcal 蛋白質17.1g 塩分相当量1.9g
12月15日 木	白身魚ムニエル ～柚子胡椒マヨ～ 蓮根旨煮 春雨酢の物 熱量279kcal 蛋白質13.1g 塩分相当量1.4g
12月16日 金	ハムカツ 青梗菜おかか和え ペンネミートソース 熱量315kcal 蛋白質8.3g 塩分相当量2.1g
12月17日 土	茄子味噌炒め 肉じゃが 小松菜胡麻和え 熱量307kcal 蛋白質10.3g 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

## 献立表

12月 19日 月	鯖 柚子味噌かけ 高野五目煮 法蓮草ピーナッツ和え 熱量319kcal 蛋白質20.4g 塩分相当量2.4g
12月 20日 火	イカ天&鶏天 糸切昆布煮 ポテトサラダ 熱量340kcal 蛋白質16.7g 塩分相当量2.4g
12月 21日 水	ソース豚カツ 切干大根煮 マカロニサラダ 熱量297kcal 蛋白質11.4g 塩分相当量1.9g
12月 22日 木	ハンバーグ〜ラタトゥイユのせ〜 ひじき煮付 小松菜お浸し 熱量260kcal 蛋白質11.0g 塩分相当量2.2g
12月 23日 金	チキングリル 枝豆サラダ 牛蒡炒り煮 熱量343kcal 蛋白質19.7g 塩分相当量1.6g
12月 24日 土	焼きうどん 麻婆豆腐 中華もやし 熱量294kcal 蛋白質10.5g 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

## 献立表

12月 26日 月	豆腐寄せ&いか〜生姜あん〜 れんこん煮付 イタリアンペンネ 熱量277kcal 蛋白質11.8g 塩分相当量2.3g
12月 27日 火	鶏天&ちくわ天 メンマ煮付 小松菜お浸し 熱量303kcal 蛋白質11.9g 塩分相当量2.4g
12月 28日 水	鯖 照り焼き 金平牛蒡 明太子スパゲティ 熱量325kcal 蛋白質19.5g 塩分相当量1.5g
12月 29日 木	豚肉生姜焼き いんげん煮付 カリフラワー Dressing 和え 熱量313kcal 蛋白質15.8g 塩分相当量2.0g
12月 30日 金	塩だれメンチカツ 山菜煮付 キャベツ酢の物 熱量301kcal 蛋白質9.8g 塩分相当量2.4g
12月 31日 土	鶏 南蛮 糸切昆布煮 マカロニサラダ 熱量316kcal 蛋白質11.4g 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