

## 献立表

12月4日 月	鶏唐揚げ&春巻き 麻婆春雨 ほうれん草炒め 熱量289kcal 蛋白質11.3g 塩分相当量2.1g
12月5日 火	鶏つくねと野菜の炊き合わせ 山菜煮付 切干大根ナムル 熱量273kcal 蛋白質8.2g 塩分相当量2.4g
12月6日 水	鯖塩焼き 金平牛蒡 キャベツサラダ 熱量346kcal 蛋白質14.9g 塩分相当量1.6g
12月7日 木	豚カツ～カレーソース～ ポテトサラダ オクラわさび和え 熱量347kcal 蛋白質14.4g 塩分相当量2.0g
12月8日 金	ハンバーグ&若鶏 糸切昆布煮 菜の花辛子和え 熱量309kcal 蛋白質17.3g 塩分相当量2.4g
12月9日 土	ソース焼きそば 筑前煮 枝豆サラダ 熱量272kcal 蛋白質12.4g 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

## 献立表

12月11日 月	蟹玉～野菜あんかけ～ 切干サラダ ひじきと大豆の煮物 熱量250kcal 蛋白質9.5g 塩分相当量1.8g
12月12日 火	メンチカツ 山菜煮付 カリフラワーおなか和え 熱量312kcal 蛋白質12.7g 塩分相当量2.4g
12月13日 水	親子煮 キャベツマリネ 大根フレーク煮 熱量297kcal 蛋白質14.6g 塩分相当量1.5g
12月14日 木	白身魚ムニエル 春雨酢の物 れんこん旨煮 熱量260kcal 蛋白質12.2g 塩分相当量1.6g
12月15日 金	ハムカツ 青梗菜おなか和え ペンネミートソース 熱量280kcal 蛋白質10.9g 塩分相当量2.2g
12月16日 土	茄子味噌炒め 牛蒡サラダ 小松菜胡麻和え 熱量294kcal 蛋白質8.7g 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

## 献立表

12月 18日 月	鯖 柚子味噌かけ 高野豆腐煮付 法蓮草ピーナッツ和え 熱量321kcal 蛋白質15.5g 塩分相当量2.0g
12月 19日 火	鶏天&かき揚げ 糸切昆布煮 ポテトサラダ 熱量300kcal 蛋白質9.2g 塩分相当量1.3g
12月 20日 水	ソース豚カツ 切干大根煮付 マカロニサラダ 熱量317kcal 蛋白質13.1g 塩分相当量2.1g
12月 21日 木	ハンバーグ〜ラタトゥイユ添え〜 ひじき煮付 小松菜お浸し 熱量245kcal 蛋白質11.8g 塩分相当量2.2g
12月 22日 金	チキンカツ 牛蒡炒り煮 枝豆サラダ 熱量315kcal 蛋白質15.5g 塩分相当量1.7g
12月 23日 土	焼きうどん 中華もやし マーボー豆腐 熱量268kcal 蛋白質9.4g 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 25日 月	豆腐寄せ&イカ揚げ煮〜生姜あん〜 れんこん煮付 イタリアンペンネ 熱量262kcal 蛋白質11.7g 塩分相当量2.1g
12月 26日 火	豚肉生姜焼き いんげんトマト煮 ほうれん草お浸し 熱量270kcal 蛋白質14.0g 塩分相当量1.7g
12月 27日 水	鯖 塩焼き 金平牛蒡 明太子スパゲティ 熱量328kcal 蛋白質12.5g 塩分相当量1.6g
12月 28日 木	天婦羅盛り合わせ かに焼売 小松菜お浸し 熱量291kcal 蛋白質10.4g 塩分相当量2.3g
12月 29日 金	塩だれカルビメンチカツ 山菜煮付 キャベツ酢の物 熱量263kcal 蛋白質8.0g 塩分相当量2.2g
12月 30日 土	若鶏唐揚げ〜甘酢あんかけ〜 糸切昆布煮 マカロニサラダ 熱量321kcal 蛋白質10.8g 塩分相当量2.0g

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