

【12月】 カロリー調整食 献立表

		名称	副菜	加味	塩分
12月1日	火	鶏の唐揚げ	チリコンカン、おぐらのコンソース、キャベツと人参のソテー	262kcal	1.4g
	タ	いわしの生姜煮	がんと煮、人参のたらこ炒め、れんこんとごぼうの煮物、小松菜と春雨のサラダ	244kcal	1.7g
12月2日	水	肉団子の黒酢あん	もやしのナムル、麻婆豆腐、三種の野菜炒め、いんげんのコンソース	256kcal	2.2g
	タ	和風炊き合せ	豚肉ときのこの炒めもの、かぼちゃのいとこ煮、菜の花のお浸し ※王菜(野菜たっぷり和風いなり、人参、しいたけ、れんこん、玉ぶら)	254kcal	1.5g
12月3日	木	肉じゃが	五日厚焼卵、小松菜の辛子和え、いんげんのお浸し	233kcal	1.8g
	タ	たらと小松菜の柚子おろしあん	なす田楽、醤油バターコーン、炊き合わせ	244kcal	1.7g
12月4日	金	鯖の西京焼き	大根の味噌あんかけ、キャベツのドレッシング和え、煮豆	253kcal	2.2g
	タ	オムレツのこクリームソース	チリコンカン、カリフラワーのツナ和え、いんげんのソテー	245kcal	2.5g
12月5日	土	牛肉とピーマンの中華炒め	えびのケチャップ煮、キャベツのクリーム煮、ナムル	239kcal	2.4g
	タ	エビカツ	菜の花としめじの和え物、カリフラワーのかにあんかけ、南瓜のきんとん	253kcal	2.4g
12月6日	日	鮭のマヨネーズ焼き	卵の花、れんこんの甘辛煮、いんげんのごま和え	241kcal	2.2g
	タ	牛肉の柳川風	じゃが芋のそぼろあんかけ、キャベツサラダ、ほうれん草のごま和え	262kcal	2.5g
12月7日	月	イタリアンハンバーグ	オムレツホワイトソース、ジャーマンポテト、コーンと法連草のバターソテー	259kcal	2.4g
	タ	鶏の唐揚げ塩だれ風味	卵の花、ひじき煮、白菜のあんかけ	265kcal	2.3g
12月8日	火	かに玉	焼売の甘酢あん、南瓜のサラダ、ナムル	246kcal	2.3g
	タ	かれいの竜田揚げ	いもとなんきんの炊き合わせ、野菜のうま煮、菜の花のおかか和え	246kcal	2.3g
12月9日	水	豚の生姜焼き	出し巻きとオクラの昆布和え、切干大根、白和え	261kcal	2.4g
	タ	アジの南蛮漬け	高野の煮物、切干大根の煮物、ほうれん草のきのこあんかけ	257kcal	2.5g
12月10日	木	大根とつくねの煮物	ひじきの煮物・厚焼き卵、南瓜のサラダ、ほうれん草のおかか和え	257kcal	2.3g
	タ	さわらの味噌あんかけ	菜の花とささみの和え物、煮豆、切干大根のゆかり和え	257kcal	2.4g
12月11日	金	酢豚	小松菜の辛子和え、大豆の華サラダ、大学芋	253kcal	1.5g
	タ	赤魚の煮付け	ミルクコーン、タラモサラダ、揚げなす、人参煮、小松菜とチキンのソテー	222kcal	1.4g
12月12日	土	豆腐ハンバーグ	切干大根と小松菜のごま和え、タラモポテト、連根の塩炒め、豚肉ときのこのピリ辛炒め	245kcal	2.0g
	タ	ビーフシチュー	ヤングコーンのマスタードソテー、切干大根のごまヨササラダ、ブロッコリー	259kcal	1.9g
12月13日	日	油淋鶏	ひじき煮、かぼちゃのココナッツソース、小松菜と春雨のソテー	250kcal	1.6g
	タ	さんまの蒲焼風	中華春雨サラダ、かぼちゃサラダ、ごぼうとれんこんの煮物、菜の花のお浸し	253kcal	1.6g
12月14日	月	味噌かつ	青菜としらすのお浸し、切干大根の胡麻酢和え、きんぴらごぼう	254kcal	2.2g
	タ	厚揚げとなすの四川風	かぼちゃサラダ、れんこんの塩炒め、もやしのナムル	249kcal	1.7g
12月15日	火	鶏肉と根菜の煮物	ひじき煮、さつまいもきんとん、青菜のしらす和え	262kcal	1.5g
	タ	カレイのトマトソース	いんげんのコンソース、ポテトサラダ、キャベツと人参のソテー、ブロッコリー	250kcal	1.4g
12月16日	水	白身魚のたぶらと和風あん	なす中華味噌和え、切干大根のごまヨササラダ、いんげんお浸し、ひじき煮	264kcal	1.9g
	タ	チンジャオロースー	ポテトサラダ、なすのチリソース、チンゲン菜のピリ辛中華	246kcal	2.2g
12月17日	木	鶏肉の照焼き	たらこマカロニ、なす田楽、小松菜ときのこのお浸し	264kcal	1.8g
	タ	マヨたまフライ	キャベツの洋風和え、人参のたらこ炒め、きのこのペロンチーノパスタ、ブロッコリー	263kcal	1.4g
12月18日	金	鮭の塩焼	明太子スパゲティ、高野の炊き合わせ、キャベツの昆布和え	263kcal	2.5g
	タ	ハンバーグデミグラスソース	ほうれん草のソテー、ポテトサラダ、ピーマンの和え物	257kcal	2.4g
12月19日	土	筑前煮	キャベツのじゃこ和え、塩だれビーフン、厚焼き卵のあんかけ	247kcal	2.2g
	タ	タンダーチキン	オムレツホワイトソース、ジャーマンポテト、コーンと法連草のバターソテー	261kcal	2.5g
12月20日	日	ぶりの照り煮	和風あんかけオムレツ、ほうれん草とうす揚の煮浸し、ハリハリ漬け	263kcal	2.5g
	タ	酢豚	豆腐の野菜あんかけ、金平ごぼう、菜の花のじゃこ和え	261kcal	2.4g
12月21日	月	ミートボールのトマト煮込み	白菜のチャウダー、キャベツとささみの梅和え、青梗菜のたまごあんかけ	232kcal	2.2g
	タ	カレイのあんかけ	ヤングコーンのサラダ、豆腐のうま煮、青梗菜とコーンのソテー	267kcal	2.4g
12月22日	火	八宝菜	ミニかに玉、オクラの和え物、高菜和え	227kcal	2.5g
	タ	肉じゃが	和風あんかけオムレツ、キャベツのツナ和え、ひじきの煮物	259kcal	2.5g
12月23日	水	豆腐ハンバーグ和風あん	がんとときのこ含め煮、ひじき煮、白菜とシーチキンの和え物	257kcal	2.4g
	タ	豚肉の塩だれ炒め	厚揚げの煮物、白菜のたまごあんかけ、卵の花	261kcal	2.4g
12月24日	木	麻婆豆腐	じゃが芋のカレーソテー、茄子のトマト煮込み、いんげんのソテー	264kcal	2.3g
	タ	タラのチリソース	スパゲティナポリタン、ほうれん草とコーンのソース、れんこんのサラダ	260kcal	2.1g
12月25日	金	白身魚の甘酢あん	麻婆豆腐、アーモンド入りきんとん、青菜のナムル	250kcal	1.4g
	タ	スパイシーチキン	三種の野菜炒め、なすのトマトソース、ペンネペロンチーノ、ブロッコリー、きのこ	257kcal	1.5g
12月26日	土	かつとじ煮	キャベツときのこ和え、おぐらのおろしあん、れんこんの塩炒め	257kcal	2.0g
	タ	さばの照焼き	なすの胡麻風味お浸し、里芋の肉味噌あん、きんぴらごぼう、青菜の煮浸し	246kcal	1.9g
12月27日	日	チーズ入りアジフライ	オクラの生姜和え、大豆の華サラダ、ナポリタンスパゲティ、キャベツ、ブロッコリー	264kcal	1.4g
	タ	鶏肉とカシューナッツ炒め	青梗菜の中華スープ煮、さつまいもきんとん、ビーフン	263kcal	1.5g
12月28日	月	韓国風牛肉と春雨炒め	ミルクコーン、豆腐のチリソース、キャベツサラダ	252kcal	1.7g
	タ	つくねと大根の煮物	おぐらのおろしあん、ひじき煮、かぼちゃのいとこ煮	243kcal	2.0g
12月29日	火	イタリアンハンバーグ	れんこんと人参のたらこ炒め、ジャーマンポテト、ペンネペロンチーノ	264kcal	2.0g
	タ	豆腐の肉味噌だれ	ふわふわしんじょ、春雨サラダ、大根煮、ブロッコリーのガーリックソース	230kcal	1.9g
12月30日	水	鶏肉の甘酢あんかけ	春雨サラダ、豆腐炒りたまご、フライドポテト	248kcal	1.8g
	タ	さわらの西京焼	切干大根のごまヨササラダ、かぼちゃのいとこ煮、小松菜ときのこのお浸し、れんこんの梅和え	242kcal	1.7g
12月31日	木	牛すき煮	おぐらのコンソース、かぼちゃのずんだソース、春菊のお浸し、人参	241kcal	1.5g
	タ	ヒレカツ&オムレツ	人参のマリネ、ヤングコーンのマスタードソテー、スパゲティペロンチーノ、ブロッコリー	263kcal	2.1g

