

【12月】低たんぱく食 献立表



		名称	副菜	カロリー	たんぱく質	カリウム	塩分
12月1日	火	豚バラフライのおろしソース	炊き合わせ、ひじきの煮物、切干大根のゆかり和え	301kcal	9.4g	494mg	2.0g
		タ カレー	野菜コロッケ、オムレツ、青梗菜のきのこあん	301kcal	9.7g	494mg	2.0g
12月2日	水	豚肉とピーマンの中華炒め	野菜のうま煮、三色ナムル、さつま芋のハニーバター	304kcal	9.3g	487mg	1.9g
		タ 鮭フライタルソース	マカロニサラダ、キャベツのきのこあんかけ、スパイシーソテー	300kcal	9.9g	363mg	1.5g
12月3日	木	味噌カツ名古屋風	野菜のうま煮、ひじきの煮物、オクラの和え物	302kcal	8.9g	474mg	1.7g
		タ 牛きんぴらの卵とじ	れんこんの煮物、キャベツのカレー炒め、ほうれん草のごま和え	304kcal	9.3g	429mg	1.7g
12月4日	金	さばのみりん焼き	じゃが芋の甘辛煮、茄子の生姜あんかけ、小松菜のお浸し	314kcal	9.9g	499mg	2.0g
		タ かぼちゃコロッケ	豆乳チャウダー、ひじきの煮物、だし巻き卵のかにあんかけ	311kcal	9.2g	415mg	1.9g
12月5日	土	エビフライセット	ミートスパゲティ、ごぼうの甘辛煮、切干大根のサラダ	302kcal	9.5g	488mg	2.0g
		タ ハンバーグトマトソース	ジャーマンポテト、炊き合わせ、マカロニ和え	300kcal	9.7g	481mg	2.0g
12月6日	日	かに玉の中華あん	肉団子の塩だれ風味、キャベツのカレーソテー、さつま芋のきんとん	301kcal	9.9g	432mg	1.9g
		タ ぶりのから揚げピリ辛風味	八宝菜風、南瓜と竹の子の煮物、インゲンのごまよごし	300kcal	9.6g	481mg	1.8g
12月7日	月	豚の天ぷら香味ソース	焼きビーフン、大根のうま煮、青梗菜のお浸し	302kcal	7.7g	380mg	1.8g
		タ 麻婆茄子	野菜コロッケ、キャベツの中華和え、マカロニサラダ	325kcal	9.9g	456mg	1.9g
12月8日	火	イワシフライの梅マヨソース	いんげんの卵とじ、青梗菜のきのこあんかけ、切干大根の煮物	311kcal	9.9g	499mg	2.0g
		タ オムレツきのこクリームソース	マカロニサラダ、茄子のトマト煮込み、ひじきの煮物	302kcal	9.7g	393mg	1.9g
12月9日	水	ハンバーグ和風あんかけ	じゃが芋の炊き合わせ、金平ごぼう、白和え	301kcal	9.5g	495mg	2.0g
		タ 肉野菜炒め	明太子スパゲティ、れんこんのサラダ、茄子のチリソース	306kcal	9.9g	390mg	1.7g
12月10日	木	チキン南蛮タルタルソース	ビーフンの塩だれ炒め、中華風サラダ、ほうれん草のごま和え	303kcal	9.8g	490mg	1.8g
		タ サーモンのコーンソース	卵の花、茄子のトマトソース、さつま芋のレモン煮	303kcal	9.7g	445mg	1.8g
12月11日	金	肉豆腐	きんぴられんこん、キャベツのソテー、マカロニサラダ	309kcal	9.9g	375mg	1.9g
		タ ハンバーグデミグラスソース	オクラとかにの和え物、春雨のたまごあんかけ、南瓜のサラダ	300kcal	9.4g	480mg	2.0g
12月12日	土	揚げさばの味噌煮	キャベツのじゃこ和え、ヤサイコロッケ、切干大根のサラダ	303kcal	9.8g	480mg	1.9g
		タ 八宝菜	チャプチェ、茄子のチリソース、キャベツのナムル	308kcal	9.2g	499mg	1.9g
12月13日	日	牛肉コロッケ	チリコンカン、オムレツホワイトソース、白菜のくず煮	307kcal	9.5g	350mg	2.0g
		タ 豚の生姜焼き	キャベツのソテー、卵の花、切干大根のサラダ	316kcal	9.9g	478mg	2.0g
12月14日	月	ビーフシチュー	マカロニのカレーソテー、キャベツマヨ和え、いんげんのソテー	303kcal	9.0g	417mg	1.8g
		タ 鮭のバター醤油焼き	大根の生姜あんかけ、茄子のトマトソース、卵の花	302kcal	9.9g	480mg	1.8g
12月15日	火	豆腐ハンバーグ	マカロニトマト煮込み、れんこんサラダ、ほうれん草とうす揚げの和え物	302kcal	8.3g	416mg	1.9g
		タ 豚バラフライのおろしソース	炊き合わせ、ひじきの煮物、切干大根のゆかり和え	301kcal	9.4g	494mg	2.0g
12月16日	水	ぶりのから揚げピリ辛風味	八宝菜風、南瓜と竹の子の煮物、インゲンのごまよごし	300kcal	9.6g	481mg	1.8g
		タ 味噌カツ名古屋風	野菜のうま煮、ひじきの煮物、オクラの和え物	302kcal	8.9g	474mg	1.7g
12月17日	木	カレー	野菜コロッケ、オムレツ、青梗菜のきのこあん	301kcal	9.7g	494mg	2.0g
		タ かに玉の中華あん	肉団子の塩だれ風味、キャベツのカレーソテー、さつま芋のきんとん	301kcal	9.9g	432mg	1.9g
12月18日	金	さばのみりん焼き	じゃが芋の甘辛煮、茄子の生姜あんかけ、小松菜のお浸し	314kcal	9.9g	499mg	2.0g
		タ 和風カツの卵とじ	卵の花、キャベツとひじきのごま和え、春雨サラダ	344kcal	9.4g	376mg	2.0g
12月19日	土	かぼちゃコロッケ	豆乳チャウダー、ひじきの煮物、だし巻き卵のかにあんかけ	311kcal	9.2g	415mg	1.9g
		タ ハンバーグトマトソース	ジャーマンポテト、炊き合わせ、マカロニ和え	300kcal	9.7g	481mg	2.0g
12月20日	日	サーモンのコーンソース	卵の花、茄子のトマトソース、さつま芋のレモン煮	303kcal	9.7g	445mg	1.8g
		タ 豚肉とピーマンの中華炒め	野菜のうま煮、三色ナムル、さつま芋のハニーバター	304kcal	9.3g	487mg	1.9g
12月21日	月	牛きんぴらの卵とじ	れんこんの煮物、キャベツのカレー炒め、ほうれん草のごま和え	304kcal	9.3g	429mg	1.7g
		タ チキン南蛮タルタルソース	ビーフンの塩だれ炒め、中華風サラダ、ほうれん草のごま和え	303kcal	9.8g	490mg	1.8g
12月22日	火	揚げさばの味噌煮	キャベツのじゃこ和え、ヤサイコロッケ、切干大根のサラダ	303kcal	9.8g	480mg	1.9g
		タ オムレツきのこクリームソース	マカロニサラダ、茄子のトマト煮込み、ひじきの煮物	302kcal	9.7g	393mg	1.9g
12月23日	水	八宝菜	チャプチェ、茄子のチリソース、キャベツのナムル	308kcal	9.2g	499mg	1.9g
		タ ハンバーグ和風あんかけ	じゃが芋の炊き合わせ、金平ごぼう、白和え	301kcal	9.5g	495mg	2.0g
12月24日	木	鮭のバター醤油焼き	大根の生姜あんかけ、茄子のトマトソース、卵の花	302kcal	9.9g	480mg	1.8g
		タ エビフライセット	ミートスパゲティ、ごぼうの甘辛煮、切干大根のサラダ	302kcal	9.5g	488mg	2.0g
12月25日	金	肉野菜炒め	明太子スパゲティ、れんこんのサラダ、茄子のチリソース	306kcal	9.9g	390mg	1.7g
		タ 牛肉コロッケ	チリコンカン、オムレツホワイトソース、白菜のくず煮	307kcal	9.5g	350mg	2.0g
12月26日	土	豚の天ぷら香味ソース	焼きビーフン、大根のうま煮、青梗菜のお浸し	302kcal	7.7g	380mg	1.8g
		タ イワシフライの梅マヨソース	いんげんの卵とじ、青梗菜のきのこあんかけ、切干大根の煮物	311kcal	9.9g	499mg	2.0g
12月27日	日	味噌カツ名古屋風	野菜のうま煮、ひじきの煮物、オクラの和え物	302kcal	8.9g	474mg	1.7g
		タ ハンバーグデミグラスソース	オクラとかにの和え物、春雨のたまごあんかけ、南瓜のサラダ	300kcal	9.4g	480mg	2.0g
12月28日	月	鮭フライタルタルソース	マカロニサラダ、キャベツのきのこあんかけ、スパイシーソテー	300kcal	9.9g	363mg	1.5g
		タ 豚の生姜焼き	キャベツのソテー、卵の花、切干大根のサラダ	316kcal	9.9g	478mg	2.0g
12月29日	火	肉豆腐	きんぴられんこん、キャベツのソテー、マカロニサラダ	309kcal	9.9g	375mg	1.9g
		タ 和風カツの卵とじ	卵の花、キャベツとひじきのごま和え、春雨サラダ	344kcal	9.4g	376mg	2.0g
12月30日	水	麻婆茄子	野菜コロッケ、キャベツの中華和え、マカロニサラダ	325kcal	9.9g	456mg	1.9g
		タ さばのみりん焼き	じゃが芋の甘辛煮、茄子の生姜あんかけ、小松菜のお浸し	314kcal	9.9g	499mg	2.0g
12月31日	木	豆腐ハンバーグ	マカロニトマト煮込み、れんこんサラダ、ほうれん草とうす揚げの和え物	302kcal	8.3g	416mg	1.9g
		タ ビーフシチュー	マカロニのカレーソテー、キャベツマヨ和え、いんげんのソテー	303kcal	9.0g	417mg	1.8g

