

【12月】 カロリー調整食 献立表



	名称	副菜	カロリー	塩分
12月1日	木 昼 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 ※主菜(野菜たっぷり和風いなり、人參(しいたけ)れんこん天ぶら)	254kcal	1.5g
	夕 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2日	金 昼 さわらの山椒煮	がんもと南瓜の炊き合せ、蓮根のピリ辛炒め、小松菜と切干大根の煮浸し	241kcal	2.4g
	夕 タンドリーチキン	白菜のクリーム煮、大根のオイスター炒め、ほうれん草とコーンのバター醤油	263kcal	2.5g
12月3日	土 昼 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	264kcal	2.3g
	夕 ぶりの照り煮	肉団子と大根の炊き合せ、竹輪のピリ辛炒め、卯の花	264kcal	2.5g
12月4日	日 昼 豚と野菜の黒酢あんかけ	切干大根の煮物、オクラの和え物、チリビーンズ、ほうれん草のバターソテー	251kcal	2.1g
	夕 ハンバーグ塩ダレソース	じゃが芋のソテー、小松菜のお浸し、野菜炒め、豆腐の中華煮	247kcal	2.2g
12月5日	月 昼 鮭フライのカレータルタル	ごぼうの甘辛煮、豆腐の野菜あんかけ、ほうれん草のかにあんかけ	263kcal	2.3g
	夕 麻婆豆腐	ミニかに玉、焼きビーフン、ほうれん草のナムル	253kcal	2.3g
12月6日	火 昼 親子煮	こんにゃくの煮物と和え物、大根のかにあんかけ、ひじきの煮物	260kcal	2g
	夕 アジの南蛮漬け	ちくわの炊き合せと和え物、小松菜としめじの煮浸し、ごぼうサラダ	258kcal	2.5g
12月7日	水 昼 すき焼き風煮	野菜のうま煮、切干だいこんのゆかり和え、ほうれん草のごま和え	227kcal	1.7g
	夕 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	231kcal	2g
12月8日	木 昼 タラのチリソース	蒸し焼壳、大根のコンソメ煮、チンゲン菜のソテー	258kcal	2.1g
	夕 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9日	金 昼 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
	夕 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10日	土 昼 彩りカルビ焼き	ごぼうの炒り豆腐、かぼちゃのココナッツソース、ヤングコーン炒め	238kcal	2.0g
	夕 かつとじ煮	キャベツときのこ和え、おくらのおろしあん、れんこんの塩炒め	257kcal	2.0g
12月11日	日 昼 さわらの西京焼	切干大根のごまヨーグルト、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
	夕 山形風いも煮	おくらのコーンソース、中華春雨サラダ、おかかうどん	246kcal	1.3g
12月12日	月 昼 ホイコーロー	えびのチリソース、ポテトサラダ、ブロッコリーのガーリックソース	241kcal	1.7g
	夕 にしんの南蛮漬け	豆腐の中華あん、いんげんのコーンソース、さつまいもきんとん	240kcal	1.3g
12月13日	火 昼 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、ベンネベベロンチーノ	264kcal	2.0g
	夕 鶏の唐揚げ	チリコンカン、おくらのコーンソース、キャベツと人参のソテー	262kcal	1.4g
12月14日	水 昼 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
	夕 豚肉のねぎ塩焼肉	大学芋、おくらのコーンソース、キャベツと人参のサラダ	250kcal	1.7g
12月15日	木 昼 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
	夕 さばの味噌煮	切干大根の白煮、コーンの和風コンソメ、おかかうどん、野菜炒め	262kcal	1.9g
12月16日	金 昼 酢豚	キャベツサラダ、ミニかに玉、チンゲン菜と人参の和え物	261kcal	2.4g
	夕 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	255kcal	2.4g
12月17日	土 昼 白身魚のグリル	白菜のマヨ和え、桜漬け、マカロニソテー、ほうれん草とピーマンのソテー	240kcal	2.4g
	夕 かに玉	焼壳の甘酢あん、南瓜のサラダ、ナムル	248kcal	2.3g
12月18日	日 昼 鶏の唐揚げ塩だれ風味	卯の花、ほうれん草のお浸し、白菜のあんかけ	241kcal	2.1g
	夕 カレイの甘酢あんかけ	炊き合せ、チンゲン菜の味噌炒め、ひじきの煮物	264kcal	2.4g
12月19日	月 昼 梅おろしハンバーグ	キャベツのソテー、揚げ茄子の生姜あんかけ、ほうれん草のお浸し	259kcal	2.5g
	夕 豚の中華炒め	きんぴらごぼう、ハリハリ漬け、ビーフンの梅あんかけ、カレーソテー	240kcal	1.9g
12月20日	火 昼 鮭の石狩風焼	南瓜のサラダ、ひじきと大豆の煮物、きんぴらごぼう、もやしとうす揚げの和え物	242kcal	2.5g
	夕 チキンカツ	キャベツの和え物、卯の花、炊き合わせ、もやしの胡麻酢和え	259kcal	1.8g
12月21日	水 昼 麻婆豆腐	ミニかに玉、焼きビーフン、ほうれん草のナムル	253kcal	2.3g
	夕 ぶりの照り焼き	白菜のゆず昆布和え、のっつい煮、卯の花	251kcal	2.5g
12月22日	木 昼 築前煮	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	2.3g
	夕 肉団子の甘酢あん	チリビーンズ、卵といんげんの炒め物、小松菜のスープ煮	264kcal	2.2g
12月23日	金 昼 赤魚の煮付け	ミルクコーン、たらモサラダ、揚げなす、人参煮、小松菜とチキンのソテー	222kcal	1.4g
	夕 豚の生姜焼き	がんも煮、いんげんのごまあえ、キャベツときのこのソテー	232kcal	1.8g
12月24日	土 昼 鶏肉とカシューなツ炒め	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
	夕 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25日	日 昼 牛すき煮	おくらのコーンソース、かぼちゃのずんだソース、春菊のお浸し、人参	241kcal	1.5g
	夕 豆腐ハンバーグ	切干大根と小松菜のごま和え、たらモヨポテト、蓮根の塩炒め、豚肉ときのこのピリ辛炒め	245kcal	2.0g
12月26日	月 昼 白身魚の天ぷら和風あん	なす中華味噌和え、切干大根のごまヨーグルト、いんげんお浸し、ひじき煮	264kcal	1.9g
	夕 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
12月27日	火 昼 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、スパゲティペペロンチーノ、ブロッコリー	263kcal	2.1g
	夕 いわしの生姜煮	がんも煮、人参のたらこ炒め、れんこんごぼうの煮物、小松菜と春雨のサラダ	244kcal	1.7g
12月28日	水 昼 八宝菜	大学芋、春雨のチャプチエ、ヤングコーン炒め	234kcal	1.5g
	夕 肉じゃが	五目厚焼卵、小松菜の辛子和え、いんげんのお浸し	233kcal	1.8g
12月29日	木 昼 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
	夕 ピーフシチュー	ヤングコーンのマスタードソテー、切干大根のごまヨーグルト、ブロッコリー	259kcal	1.9g
12月30日	金 昼 タンドリーチキン	白菜のクリーム煮、大根のオイスター炒め、ほうれん草とコーンのバター醤油	263kcal	2.5g
	夕 サーモンのコーンソース	マカロニトマト煮込み、ごぼうのソテー、オクラの和え物	241kcal	1.8g
12月31日	土 昼 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
	夕 すき焼き風煮	野菜のうま煮、切干だいこんのゆかり和え、ほうれん草のごま和え	227kcal	1.7g

