【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	木	昼	アジフライ	切干大根煮、金時豆煮、大根と里芋の炊きあわせ、青梗菜のおろしあん	305kcal	8.5g	481mg	1.9g
		夕	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	313kcal	9.9g	402mg	1.9g
12月2日	金	昼	豚の生姜焼き	キャベツのソテー、卯の花、切干大根のサラダ	318kcal	10.0g	494mg	2.0g
		夕	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、卯の花	302kcal	9.1g	499mg	1.8g
12月3日	土	昼	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	303kcal	9.5g	476mg	2.0g
		夕	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	307kcal	9.1g	447mg	1.8g
12月4日	日	昼	イワシフライの梅マヨソース	ごぼうの卵とじ、青梗菜のきのこあんかけ、切干大根の煮物	323kcal	9.9g	492mg	2.0g
		夕	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	376mg	1.9g
12月5日	月	昼	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	309kcal	9.5g	465mg	1.9g
		夕	白身魚のチリソース	小松菜の和え物、ひじきの煮物、揚げ春巻、南瓜のサラダ	301kcal	10.0g	492mg	2.0g
12月6日	火	昼	和風カツの卵とじ	卯の花、キャベツとひじきのごま和え、春雨サラダ	350kcal	9.3g	383mg	2.0g
		夕	豚じゃが	きんぴらごぼう、椎茸の甘辛煮、和風あんかけオムレツ、もやしとほうれん草の和え物	305kcal	9.9g	482mg	2.0g
12月7日	水	昼	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
		夕	カレー	野菜コロッケ、オムレツ、青梗菜のきのこあん	305kcal	9.0g	490mg	1.9g
12月8日	木	昼	エビフライセット	ミートスパゲティー、ごぼうの甘辛煮、切干大根のサラダ	307kcal	9.4g	495mg	1.9g
		夕	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	316kcal	10.0g	478mg	2.0g
12月9日	金	昼	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	370mg	1.5g
		夕	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	304kcal	10.0g	462mg	2.0g
12月10日	土	昼	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	330kcal	9.6g	412mg	2.0g
		夕	さんまの蒲焼き	春雨の和え物、卯の花、里芋とこんにゃくの炊き合わせ、竹の子の炒め煮	306kcal	9.8g	327mg	1.8g
12月11日	日	昼	豚肉の卵炒め	れんこんの甘辛煮、青梗菜のナムル、揚げ餃子と焼売、白菜の和え物	347kcal	10.0g	496mg	2.0g
		夕	肉野菜炒め	明太子スパゲティー、れんこんのサラダ、茄子のチリソース	310kcal	9.9g	392mg	1.7g
12月12日	月	昼	白身魚の煮付け	小松菜の和え物、金時豆、南瓜の炊き合せ、マカロニサラダ	303kcal	10.0g	427mg	1.9g
		夕	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	305kcal	7.6g	377mg	1.8g
12月13日	火	昼	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	316kcal	9.3g	382mg	2.0g
		夕	ぶり大根	ポテトサラダ、きんぴらごぼう、さつま芋の天ぷら、キャベツの昆布和え	309kcal	9.4g	484mg	1.8g
12月14日	水	昼	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	304kcal	10.0g	492mg	1.9g
		夕	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	303kcal	9.7g	400mg	1.9g
12月15日	木	昼	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	301kcal	9.4g	474mg	1.9g
		夕	豚肉とじゃが芋のクリーム煮	キャベツのソテー、厚焼き卵、トマトスパゲティ、オクラと人参の和え物	308kcal	9.9g	423mg	2.0g
12月16日	金	昼	カレー	野菜コロッケ、オムレツ、青梗菜のきのこあん	305kcal	9.0g	490mg	1.9g
		夕	イワシフライの梅マヨソース	ごぼうの卵とじ、青梗菜のきのこあんかけ、切干大根の煮物	323kcal	9.9g	492mg	2.0g
12月17日	土	昼	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、卯の花	302kcal	9.1g	499mg	1.8g
		夕	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	309kcal	9.5g	465mg	1.9g
12月18日	日	昼	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	316kcal	10.0g	478mg	2.0g
		夕	和風カツの卵とじ	卯の花、キャベツとひじきのごま和え、春雨サラダ	350kcal	9.3g	383mg	2.0g
12月19日	月	昼	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	304kcal	10.0g	462mg	2.0g
		夕	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	330kcal	9.6g	412mg	2.0g
12月20日	火	昼	豚じゃが	きんぴらごぼう、椎茸の甘辛煮、和風あんかけオムレツ、もやしとほうれん草の和え物	305kcal	9.9g	482mg	2.0g
		夕	アジフライ	切干大根煮、金時豆煮、大根と里芋の炊きあわせ、青梗菜のおろしあん	305kcal	8.5g	481mg	1.9g
12月21日	水	昼	白身魚のチリソース	小松菜の和え物、ひじきの煮物、揚げ春巻、南瓜のサラダ	301kcal	10.0g	492mg	2.0g
		夕	エビフライセット	ミートスパゲティー、ごぼうの甘辛煮、切干大根のサラダ	307kcal	9.4g	495mg	1.9g
12月22日	木	昼	豚肉の卵炒め	れんこんの甘辛煮、青梗菜のナムル、揚げ餃子と焼売、白菜の和え物	347kcal	10.0g	496mg	2.0g
		夕	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	307kcal	9.1g	447mg	1.8g
12月23日	金	昼	肉野菜炒め	明太子スパゲティー、れんこんのサラダ、茄子のチリソース	310kcal	9.9g	392mg	1.7g
		夕	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	370mg	1.5g
12月24日	土	昼	ぶり大根	ポテトサラダ、きんぴらごぼう、さつま芋の天ぷら、キャベツの昆布和え	309kcal	9.4g	484mg	1.8g
		夕	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	303kcal	9.5g	476mg	2.0g
12月25日	日	昼	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	303kcal	9.7g	400mg	1.9g
		夕	豚の生姜焼き	キャベツのソテー、卯の花、切干大根のサラダ	318kcal	10.0g	494mg	2.0g
12月26日	月	昼	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	376mg	1.9g
		夕	白身魚の煮付け	小松菜の和え物、金時豆、南瓜の炊き合せ、マカロニサラダ	303kcal	10.0g	427mg	1.9g
12月27日	火	昼	さんまの蒲焼き	春雨の和え物、卯の花、里芋とこんにゃくの炊き合わせ、竹の子の炒め煮	306kcal	9.8g	327mg	1.8g
		夕	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	316kcal	9.3g	382mg	2.0g
12月28日	水	昼	豚肉とじゃが芋のクリーム煮	キャベツのソテー、厚焼き卵、トマトスパゲティ、オクラと人参の和え物	308kcal	9.9g	423mg	2.0g
		夕	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、卯の花	302kcal	9.1g	499mg	1.8g
12月29日	木	昼	カレー	野菜コロッケ、オムレツ、青梗菜のきのこあん	305kcal	9.0g	490mg	1.9g
		夕	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	304kcal	10.0g	492mg	1.9g
12月30日	金	昼	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	313kcal	9.9g	402mg	1.9g
		夕	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31日	土	昼	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	305kcal	7.6g	377mg	1.8g
		夕	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	301kcal	9.4g	474mg	1.9g