

# ☆☆ 2016年 12月朝食メニュー ☆☆

一食分・・・ご飯:420kcal /パン 2こ: 200kcal



豚肉 牛肉 豚・牛肉

月	火	水	木	金
			1日	2日
			<b>肉豆腐</b> 竹の子の味噌炒め 秋刀魚の塩焼き ひじき煮 ふりかけ 熱量 371kcal 蛋白質 16.3g 脂質 21.4g 塩分 3.5g	<b>ハンバーグ デミグラスソース</b> ボンゴレスパゲティ <b>キャベツサラダ</b> ポテトフライ のり佃 熱量 404kcal 蛋白質 14.3g 脂質 22.2g 塩分 3.3g
5日	6日	7日	8日	9日
<b>ジューシー包みメンチカツ</b> <b>肉野菜炒め</b> ひじきサラダ 大学芋 味付海苔 熱量 466kcal 蛋白質 14.6g 脂質 28.5g 塩分 3.0g	白身魚のチリソース 高菜スパゲティ 蒸し鶏のごまサラダ 野菜コロッケ わさび漬けパック 熱量 363kcal 蛋白質 12.7g 脂質 12.3g 塩分 4g	かぼちゃとれんこんの豆腐揚げ <b>豚肉と大根の煮物</b> 筍のハオ炒め もやしとザーサイのナムル フルーツ  熱量 322kcal 蛋白質 9.5g 脂質 20.1g 塩分 3.6g	<b>ひれかつ</b> 和風マカロニサラダ さつま揚げの生姜醤油 菜の花のお浸し ふりかけ 熱量 322kcal 蛋白質 15.4g 脂質 14.5g 塩分 2.8g	カレイの唐揚げ <b>じゃが芋のそぼろあん</b> <b>ミートオムレツ</b> 小松菜の胡麻和え のり佃 熱量 266kcal 蛋白質 15.8g 脂質 10.0g 塩分 2.9g
12日	13日	14日	15日	16日
カニクリームコロッケ マカロニサラダ 棒天 茎わかめ金平 味付海苔 熱量 373kcal 蛋白質 8.0g 脂質 21.5g 塩分 2.6g	<b>ポークロース豆板醤焼き</b> <b>彩りビーフン</b> 大根の味噌煮 若芽のナムル わさび漬けパック 熱量 161kcal 蛋白質 7.0g 脂質 7.0g 塩分 2.7g	海鮮天 & 香り揚げ <b>焼きうどん</b> <b>水餃子</b> 菜の花の煮浸し フルーツ  熱量 304kcal 蛋白質 15.4g 脂質 14.7g 塩分 2.6g	まよたまサラダロール <b>中華あんかけ</b> 煮物 昆布煮 ふりかけ 熱量 366kcal 蛋白質 10.0g 脂質 22.9g 塩分 3.4g	さばの竜田揚げ 京風がんも <b>ペペロンチーノ</b> 味噌田楽 のり佃 熱量 485kcal 蛋白質 18.1g 脂質 30.5g 塩分 4.1g
19日	20日			
<b>Wフライ</b> <b>チャプチェ</b> 秋刀魚の甘露煮 <b>シューマイ</b> 味付海苔 熱量 442kcal 蛋白質 14.1g 脂質 21.1g 塩分 3.5g	鶏天みぞれあん 合鴨入りサラダ ごぼう天煮 大豆煮 わさび漬けパック 熱量 341kcal 蛋白質 17.3g 脂質 14.6g 塩分 4.3g			

# ☆☆ 2016年 12月夕食メニュー ☆☆

一食分…ご飯:420kcal

豚肉 牛肉 豚・牛肉

月	火	水	木 1日	金 2日
				
5日	6日	7日	8日	9日
<b>ポーク生姜焼き</b> 京風がんも <b>筍のそぼろ炒め(朝)</b> インゲンの胡麻味噌和え ポテトサラダ 卯の花 熱量 391kcal 蛋白質13.2g 脂質 24.4g 塩分 3.5g	鶏肉の香味ソース 田舎煮 こんにやく田楽 モダン平焼き しゃき筍ねぎ塩ペッパー 若芽の酢の物 熱量 250kcal 蛋白質14.3g 脂質 11.8g 塩分 3.0g	<b>オムレツ ミートソース</b> <b>ジャーマンポテト</b> ピリ辛切干大根サラダ <b>ハンバーグ</b> まぐろ角煮 チンゲン菜の辛子和え 熱量 396kcal 蛋白質 14.6g 脂質 19.5g 塩分 3.2g	海鮮天&香り揚げ <b>焼きうどん</b> <b>きのこ玉ねぎのソテー</b> <b>肉団子</b> 茄子の南蛮漬け 炒り玉子 熱量 361kcal 蛋白質 16.2g 脂質 20.3g 塩分 3.3g	<b>ポークチャップ</b> 合鴨入りサラダ <b>カレーコロッケ</b> 卯の花 あっさりセロリ 高菜炒め 熱量 358kcal 蛋白質 10g 脂質 23.6g 塩分2.5g
12日	13日	14日	15日	16日
<b>ポーク生姜焼き</b> ボンゴレスパゲティ <b>キャベツサラダ</b> スクラブルエッグ ポテトフライ 白菜のごま酢和え 熱量 411kcal 蛋白質12.0g 脂質 26.1g 塩分 2.8g	秋刀魚の蒲焼き風 筍の味噌炒め <b>棒餃子</b> がんも煮 <b>ウィンナー</b> あっさりセロリ 熱量 419kcal 蛋白質15.1g 脂質 23.7g 塩分 3.7g	チキンステーキ <b>シチュー</b> 白身魚フライ オクラのおかか和え 金山寺味噌 昆布豆 熱量 257kcal 蛋白質 12g 脂質 11.9g 塩分 3.1g	ふわふわ揚げ生姜あん <b>トマトペンネ</b> <b>ウィンナーブロッコリーソテー</b> ピリ辛つきこん 佃煮 しゃき筍ねぎ塩ペッパー 熱量 372kcal 蛋白質 9.9g 脂質 23.6g 塩分 3.6g	<b>ハンバーグおろしソース</b> <b>竹の子のそぼろ炒め</b> もやしとザーサイのナムル モダン平焼き 塩麹金平 ツナと玉ねぎのマリネ 熱量 260kcal 蛋白質 12.1g 脂質 14.2g 塩分 2.6g
19日	20日			
<b>肉豆腐</b> <b>彩りビーフン</b> 金平ごぼう スティックハンバーグ えび入り団子 切干大根のトマト煮 熱量 370kcal 蛋白質 13.7g 脂質 17.2g 塩分 3.5g	<b>とんかつ</b> 筍の味噌炒め <b>水餃子</b> 南瓜サラダ あっさりセロリ しばきくらげ 熱量435kcal 蛋白質 13.8g 脂質 29.6g 塩分 1.7g			