

☆☆ 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
			肉豆腐 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	ハンバーグ デミグラスソース ボンゴレスパゲティ キャベツサラダ 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
ジューシー包みメンチカツ 肉野菜炒め ひじきサラダ 大学芋 味付海苔	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	かぼちゃとれんこんの豆腐揚げ 豚肉と大根の煮物 筍のハオ炒め もやしとザーサイのナムル フルーツ 	ひれかつ 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	カレイの唐揚げ じゃが芋のそぼろあん ミートオムレツ 小松菜の胡麻和え のり佃
熱量 466kcal 蛋白質 14.6g 脂質 28.5g 塩分 3.0g	熱量 363kcal 蛋白質 12.7g 脂質 12.3g 塩分 4g	熱量 322kcal 蛋白質 9.5g 脂質 20.1g 塩分 3.6g	熱量 322kcal 蛋白質 15.4g 脂質 14.5g 塩分 2.8g	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	ポークロース豆板醤焼き 彩りビーフン 大根の味噌煮 若芽のナムル わさび漬けパック	海鮮天 & 香り揚げ 焼きうどん 水餃子 菜の花の煮浸し フルーツ 	まよたまサラダロール 中華あんかけ 煮物 昆布煮 ふりかけ	さばの竜田揚げ 京風がんも ペペロンチーノ 味噌田楽 のり佃
熱量 373kcal 蛋白質 8.0g 脂質 21.5g 塩分 2.6g	熱量 161kcal 蛋白質 7.0g 脂質 7.0g 塩分 2.7g	熱量 304kcal 蛋白質 15.4g 脂質 14.7g 塩分 2.6g	熱量 366kcal 蛋白質 10.0g 脂質 22.9g 塩分 3.4g	熱量 485kcal 蛋白質 18.1g 脂質 30.5g 塩分 4.1g
19日	20日			
Wフライ チャプチェ 秋刀魚の甘露煮 シューマイ 味付海苔	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 442kcal 蛋白質 14.1g 脂質 21.1g 塩分 3.5g	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
			鶏肉BBQソース 肉野菜炒め 大根サラダ 高野豆腐煮 金山寺味噌 小松菜の辛子和え 熱量 306kcal 蛋白質 15.7g 脂質 18.8g 塩分 2.9g	カレイの唐揚げ 中華うま煮 煮物 青菜の胡麻和え しばきくらげ スクランプエッグル 熱量 275kcal 蛋白質 15.6g 脂質 9.9g 塩分 3.4g
5日	6日	7日	8日	9日
ポーク生姜焼き 京風がんも 筍のそぼろ炒め(朝) 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	オムレツ ミートソース ジャーマンポテト ピリ辛切干大根サラダ ハンバーグ 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 焼きうどん きのこ玉ねぎのソテー 肉団子 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	ポークチャップ 合鴨入りサラダ カレーコロッケ 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
ポーク生姜焼き ボンゴレスパゲティ キャベツサラダ スクランブルエッグ 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 棒餃子 がんも煮 ウィンナー 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 シチュー 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 トマトペンネ ウィンナーブロッコリーソテー 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	ハンバーグおろしソース 竹の子のそぼろ炒め 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	    		
肉豆腐 彩りビーフン 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	とんかつ 筍の味噌炒め 水餃子 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			