

12月の予定献立表

木本共同調理場



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 たんぱく質 脂質 加算値
1 金	ごはん	○	厚揚げのそばろあんかけ 野菜炒め	厚揚げ,鶏肉,豚肉	米,砂糖,油,かたくり粉	しょうが,にんじん,ピーマン, 玉葱,キャベツ	817 kcal 32.0 g 32.8 g 489 mg
4 月	ごはん	○	カレー肉じゃが コールスローサラダ	豚肉	米,油,じゃがいも,砂糖, マヨネーズ	にんじん,玉葱,キャベツ, きゅうり	869 kcal 23.9 g 36.6 g 286 mg
5 火	ごはん		さばの唐揚げねぎソースかけ けんちん汁	さば,油揚げ,豆腐	米,かたくり粉,コーン油,砂糖, ごま油,油,ごま,こんにゃく	しょうが,葉ねぎ,にんじん, だいこん,ぶなしめじ	700 kcal 27.1 g 25.9 g 101 mg
6 水	ふわふわ卵どんぶり	○	大根のさっぱりサラダ	たまご,鶏肉,豆腐,ツナ	米,油,砂糖,かたくり粉, ごま油	玉葱,にんじん,チンゲン菜, だいこん,きゅうり,しょうが	767 kcal 31.8 g 24.8 g 335 mg
7 木	ごはん		豚肉と大豆のみそ炒め スパゲティサラダ	豚肉,みそ,大豆,ハム	米,こんにゃく,油,砂糖, スパゲッティ,マヨネーズ	しょうが,にんにく,キャベツ, にんじん,きゅうり,コーン	708 kcal 27.8 g 22.6 g 97 mg
8 金	チキンライス	○	ポトフ	鶏肉,ベーコン,ウィンナー,豚肉	米,油,じゃがいも	玉葱,にんじん,ピーマン, キャベツ,セロリー	772 kcal 25.6 g 27.6 g 282 mg
11 月	ごはん (少なめ)	○	スパゲティナポリタン キャベツスープ	ウィンナー,ベーコン,豚肉	米,スパゲッティ,砂糖,油	トマト,にんじん,玉葱, ピーマン,キャベツ,コーン	820 kcal 27.6 g 29.2 g 279 mg
12 火	ごはん		豚肉と玉ねぎのしょうが炒め 具だくさんみそ汁	豚肉,豆腐,油揚げ,みそ	米,油,砂糖,じゃがいも	しょうが,ピーマン,玉葱, にんじん,葉ねぎ	705 kcal 22.5 g 24.3 g 105 mg
13 水	カレーライス	○	フルーツヨーグルトあえ 福神漬	豚肉,ヨーグルト	米,油,じゃがいも,バター, 小麦粉	にんにく,セロリー,玉葱, にんじん,大根(福神漬) みかん,パイナップル	857 kcal 24.9 g 23.0 g 326 mg
14 木	ごはん		おでん風煮物 ハムサラダ	平天,厚揚げ,うずら卵,竹輪, 鶏肉,ハム	米,砂糖,こんにゃく,油	だいこん,キャベツ, きゅうり,にんじん	643 kcal 23.2 g 14.9 g 122 mg
15 金	ごはん	○	しいらのトマトソース リヨネーズポテト 野菜スープ	しいら,ベーコン,豚肉	米,油,砂糖,じゃがいも	にんにく,玉葱,にんじん, はくさい,チンゲン菜,コーン	772 kcal 32.5 g 25.4 g 292 mg
18 月	ごはん	○	中華風からあげ ゆでブロッコリー 沢煮椀	鶏肉,豚肉	米,かたくり粉,コーン油,砂糖	しょうが,にんにく,ブロッコリー, えのき,だいこん,にんじん,葉ねぎ	869 kcal 33.1 g 35.9 g 272 mg
19 火	ごはん		高野豆腐の卵とじ煮 ごま酢和え	高野豆腐,鶏肉,たまご	米,砂糖,ごま,ごま油	にんじん,玉葱,キャベツ, きゅうり,コーン	631 kcal 27.3 g 17.2 g 200 mg
20 水	ごはん	○	八宝菜 大豆とじゃこの揚げ煮	豚肉,うずら卵,大豆,しらす	米,油,かたくり粉,ごま油, 砂糖,コーン油	にんじん,チンゲン菜,はくさい, キャベツ,玉葱,たけのこ	908 kcal 33.0 g 40.6 g 364 mg
21 木	わかめご飯	○	パンプキンシチュー れんこんのしゃきしゃき酢	牛乳,鶏肉,ツナ	米,油,小麦粉,バター, ごま,砂糖	かぼちゃ,にんじん,玉葱, れんこん,キャベツ,きゅうり	850 kcal 27.2 g 31.3 g 359 mg

*仕入れの都合等で献立を変更する場合があります。ご了承ください。

てあら みなお
手洗いを見直そう!

ゆびさき おおゆびのつけね
指先や親指の付け根、
手首など、洗い残しの
多い部分は念入りに!



あわ よご のこ
泡や汚れが残らないよう、
しっかりと洗い流します。



すいぶん
水分はそのままにせず、
清潔なハンカチや
タオルでふきましょう。

