

12月献立表

中央区立宇佐美学園

朝 食		昼 食	夕 食	おやつ	カロリー	
1 (月)		クロワッサン ポトフ 7品目のサラダ 牛乳 フルーツ	ごはん 魚竜田揚げ(キャベツ) 千草和え すまし汁 フルーツ	いきなり団子 牛乳	1887	
2 (火)	ごはん 里芋煮含め しらす 味付けのり	みそ汁 炒り卵 発酵乳	カレーライス 生野菜盛り合わせ コーヒーゼリー	ごはん 豆腐と小松菜のチャンプルー こんにゃくとごぼうの炒り煮 すまし汁 フルーツ	りんごケーキ 紅茶	2305
3 (水)	ごはん ひじきの卵とじ 鮭ほぐし 納豆	みそ汁 漬物 乳酸菌飲料	ごはん 豚肉ごまだれ焼き(レタス) バンサンスー フルーツ	さつま芋ごはん 厚揚げの肉詰め 切干大根中華サラダ じじみ汁 フルーツ	開口笑 麦茶	2276
4 (木)	ごはん たけのこ煮含め ツナそぼろ おかか和え	みそ汁 味付けのり 乳酸菌飲料	ごはん オムレツ(キャベツ) 筑前煮 フルーツ	ごはん タンドリーチキン(レタス) 豆腐野菜あんかけ ソーメン汁 フルーツ	蒸しパン 牛乳	2188
5 (金)	ごはん ししゃも のりの佃煮 ごま和え	みそ汁 牛乳	ヒレカツ丼 五色和え すまし汁 フルーツ	ごはん 魚の照り焼き(大根おろし) 酢の物 すまし汁 フルーツ	ナタデココ 乳酸菌飲料	2279
6 (土)	ごはん 厚揚げと昆布の煮含め 焼きたらこ 漬物	みそ汁 発酵乳	ごはん とり肉とピーマン炒め物 キャベツとわかめの甘酢和え フルーツ	ごはん 豚肉生姜焼き(レタス) こんにゃく当座煮 かき玉汁 フルーツ	おかし	2179
7 (日)	ごはん たけのこと里芋煮含め ワインナー 納豆	みそ汁 味付けのり 乳酸菌飲料	ごはん ムニエル(レタス) かぼちゃとベーコン炒め煮 フルーツ	中華丼 ひじきサラダ すまし汁 フルーツ	おかし	2286
8 (月)	ごはん 五目金平 鮭ほぐし 味付けのり	みそ汁 漬物 乳酸菌飲料	ごはん 春雨と野菜のソテー キャベツごママヨ和え フルーツ	ごはん おでん 中華風酢の物 すまし汁 フルーツ	ヨーグルトゼリー せんべい	2125
9 (火)	ごはん 出し巻き卵 かぼちゃ煮含め 磯和え	みそ汁 乳酸菌飲料	トースト ポテトパリパリ揚げ(レタス) 春雨スープ 牛乳 フルーツ	ごはん ホイコーロー ¹ バンサンスー ² すまし汁 フルーツ	みたらし団子 麦茶	2311
10 (水)	ごはん ポテト煮含め おかか和え 干物	みそ汁 味付けのり 発酵乳	ひじきごはん とり肉香味焼き(キャベツ) ほうれん草とちくわのごま和え フルーツ	ごはん もち米しゅうまい(レタス) 変わりなます かき玉汁 フルーツ	りんごケーキ 紅茶	2298
11 (木)	ごはん 厚揚げと昆布の煮含め 出し巻き卵 ふりかけ	みそ汁 乳酸菌飲料	ごはん 魚の香り焼き 大根とツナの炒め煮 フルーツ	ごはん 串カツ(キャベツ) 煮浸し 吉野汁 フルーツ	豆乳プリン 麦茶	2185
12 (金)	ごはん ごぼうの煮含め ごま和え 納豆	みそ汁 ししゃも 乳酸菌飲料	ごはん マーボー豆腐 ピーマンおかか炒め フルーツ	誕生会会食	誕生会おやつ	2307
13 (土)	ごはん ベーコンエッグ さつま揚げとこんにゃく煮含め 味付けのり	みそ汁 乳酸菌飲料	焼きそば レタスとチーズのサラダ 牛乳 フルーツ	ごはん とり肉トマト煮(レタス) 酢の物 すまし汁 フルーツ	おかし	2269
14 (日)	ごはん れんこん炒り煮 からし和え 味付けのり	みそ汁 焼きハム 乳酸菌飲料	ごはん 五目焼き(キャベツ) 炒り豆腐 フルーツ	ビビンバ こんにゃくサラダ すまし汁 フルーツ	おかし	2214
15 (月)	ごはん しらす(大根おろし) しぐれ煮 のりの佃煮	みそ汁 牛乳	キャロットピラフ ごぼうサラダ シチュー フルーツゼリー	ごはん ピーマンの肉詰め(レタス) 青菜のきのこ和え かき玉汁 フルーツ	ラスク 紅茶	2322

12月献立表

中央区立宇佐美学園

	朝食		夕食		おやつ	カロリー
16 (火)	ごはん 竹の子煮含め 出し巻き卵 納豆	みそ汁 笹かまぼこ 乳酸菌飲料	ごはん 煮込みハンバーグ(キャベツ) 揚げ出し豆腐 フルーツ	ごはん いか辛味炒め もやし梅しょうゆがけ けんちん汁 フルーツ	鬼まんじゅう 牛乳	2306
17 (水)	ごはん 高野豆腐の卵とじ みりん干し 味付けのり	みそ汁 漬物 発酵乳	わかめラーメン シーフードサラダ 乳酸菌飲料	ごはん 豚肉プロバンス風(レタス) 中華風酢の物 すまし汁 フルーツ	オートミール クッキー 紅茶	2270
18 (木)	ごはん 里芋煮含め 焼きたらこ ごま和え	みそ汁 乳酸菌飲料	バケット じゃこサラダ ビーフシチュー 牛乳 フルーツ	ごはん れんこんはさみ焼き(キャベツ) 糸寒天と野菜のごま和え すまし汁 フルーツ	オレンジゼリー 乳酸菌飲料	2243
19 (金)	ごはん 切干大根とあげの炒り煮 磯和え 半熟卵	みそ汁 漬物 乳酸菌飲料	鮭ごはん かき揚げ ぶどう豆 茶碗蒸し フルーツ	ごはん とり肉七味焼き(レタス) 厚揚げごまだれがけ すまし汁 フルーツ	ホットケーキ 牛乳	2322
20 (土)	ごはん ひじきの炒り煮 ししゃも 味付けのり	みそ汁 ウインナー 乳酸菌飲料	お楽しみ会会食	ごはん 魚のタルタルソース焼き もやしのナムル すまし汁 フルーツ	パン作り	2317
21 (日)	ごはん 金平ごぼう 干物 納豆	みそ汁 漬物 発酵乳	ごはん 豚肉朝鮮焼き(レタス) 大根そぼろ煮 フルーツ	三色丼 ポテトカレー炒め すまし汁 フルーツ	おかし	2207
22 (月)	ごはん キャベツの卵炒め ふりかけ しらす	みそ汁 漬物 乳酸菌飲料	ホットドッグ フレンチサラダ コーンポタージュ 牛乳 フルーツ	ごはん とり肉と野菜の炊き合せ うの花 すまし汁 フルーツ	コーヒーゼリー おかし	2212
23 (火)	ごはん 五目金平 ツナそぼろ 味付けのり	みそ汁 おかか和え 乳酸菌飲料	ごはん スコッチエッグ(キャベツ) 野菜の旨煮 フルーツ	ごはん 煮魚 和風和え けんちん汁 フルーツ	じゃがバター 麦茶	2203
24 (水)	ごはん かぼちゃ煮含め 目玉焼き 焼きハム	みそ汁 味付けのり 乳酸菌飲料				594