

【12月】 カロリー調整食 献立表



		名称	副菜	加味	塩分
12月1日	土	昼 クリーミーオムレツ	茄子のコンソメ煮、カレーポテサラ、青梗菜のスープ煮、鶏とキャベツのマスタード炒め	248kcal	1.6g
		夕 タラのピリ辛煮	揚げじゃが、大根のゆず胡椒サラダ、焼きビーフン、ほうれん草のごま和え	229kcal	2.3g
12月2日	日	昼 鶏肉の柚子豆乳煮	厚焼き卵、南瓜のサラダ、ミニおでん、ほうれん草炒め	264kcal	2.1g
		夕 豚肉の甘酢炒め	南瓜の中華煮、ナムル、焼き餃子、白菜のとろみ煮	251kcal	2.3g
12月3日	月	昼 さわらの西京焼き	さつま芋の甘煮、和風マカロニサラダ、こんにゃくの炊き合わせ、チンゲン菜の和え物	237kcal	2.5g
		夕 豆腐ステーキきのこソース	南瓜のサラダ、白菜の昆布和え、野菜コロッケ、ひじきの煮物	244kcal	2.1g
12月4日	火	昼 ハンバーグ塩ダレソース	じゃが芋のソテー、小松菜のお浸し、野菜炒め、豆腐の中華煮	247kcal	2.2g
		夕 鮭の石狩焼	南瓜のサラダ、ひじきと大豆の煮物、きんぴらごぼう、もやしとうす揚げの和え物	242kcal	2.5g
12月5日	水	昼 ぶりの照り煮	肉団子と大根の炊き合せ、竹輪のピリ辛炒め、卵の花	264kcal	2.5g
		夕 親子煮	こんにゃくの煮物と和え物、大根のかにあんかけ、ひじきの煮物	260kcal	2.0g
12月6日	木	昼 鱈の山賊焼き	キャベツの和え物、たまねぎサラダ、和風スパゲティー、ほうれん草の和え物	262kcal	2.1g
		夕 肉団子の甘酢あん	チリピーズ、卵といんげんの炒め物、小松菜のスープ煮	264kcal	2.2g
12月7日	金	昼 チンジャオロースー	ポテトサラダ、なすのチリソース、チンゲン菜のピリ辛中華	246kcal	2.2g
		夕 さばの味噌煮	切干大根の白煮、コーンの和風コンソメ、おかかうどん、野菜炒め	262kcal	1.9g
12月8日	土	昼 厚揚げとなすの四川風	かぼちゃサラダ、れんこんの塩炒め、もやしのナムル	249kcal	1.7g
		夕 和風炊き合せ	豚肉ときのこの炒めもの、かぼちゃのいとこ煮、菜の花のお浸し ※主菜(野菜たっぷり和風いなり、人参、しいたけ、れんこん天ぷら)	254kcal	1.5g
12月9日	日	昼 白身魚の甘酢あん	麻婆豆腐、アーモンド入りきんとん、青菜のナムル	250kcal	1.4g
		夕 ホイコーロー	えびのチリソース、ポテトサラダ、ブロッコリーのガーリックソース	239kcal	1.7g
12月10日	月	昼 牛すき煮	おくらのコンソメソース、かぼちゃのずんだソース、春菊のお浸し、人参	241kcal	1.5g
		夕 さんまの蒲焼風	中華春雨サラダ、かぼちゃサラダ、ごぼうとれんこんの煮物、菜の花のお浸し	253kcal	1.6g
12月11日	火	昼 油淋鶏	ひじき煮、かぼちゃのココナッツソース、小松菜と春雨のソテー	250kcal	1.6g
		夕 チキン&ハンバーグ	(主菜:ハンバーグオニオンソース・チキンのハーブ焼)、人参のマリネ、コーンコンソメ煮	256kcal	1.6g
12月12日	水	昼 さばの照焼き	なすの胡麻風味お浸し、里芋の肉味噌あん、きんぴらごぼう、青菜の煮浸し	246kcal	1.9g
		夕 酢豚	小松菜の辛子和え、大豆の華サラダ、大学芋	253kcal	1.5g
12月13日	木	昼 韓国風牛肉と春雨炒め	ミルクコーン、豆腐のチリソース、キャベツサラダ	252kcal	1.7g
		夕 いわしの生姜煮	がんも煮、人参のたらこ炒め、れんこんとごぼうの煮物、小松菜と春雨のサラダ	244kcal	1.7g
12月14日	金	昼 梅おろしハンバーグ	キャベツのソテー、揚げ茄子の生姜あんかけ、ほうれん草のお浸し	259kcal	2.5g
		夕 チキンソテーマトソース	南瓜のカレー炒め、キャベツサラダ、ポトフ、オクラの和え物	257kcal	1.8g
12月15日	土	昼 サーモンのコーンソース	マカロニトマト煮込み、ごぼうのソテー、オクラの和え物	241kcal	1.8g
		夕 豚肉の味噌揚げ	キャベツのドレッシング和え、マカロニソテー、竹輪の炊き合わせ、こんにゃくの煮物	252kcal	2.2g
12月16日	日	昼 大根とつくねの煮物	ひじきの煮物・厚焼き卵、南瓜のサラダ、ほうれん草のおかか和え	255kcal	2.4g
		夕 タラのチリソース	蒸し焼売、大根のコンソメ煮、チンゲン菜のソテー	258kcal	2.1g
12月17日	月	昼 牛肉ときのこの卵とじ煮	彩りきんぴら、切干大根のサラダ、がんもの炊き合わせ、青梗菜のお浸し	260kcal	1.9g
		夕 ミートボールのトマト煮込み	白菜のチャウダー、キャベツとささみの梅和え、青梗菜のたまごあんかけ	231kcal	2.0g
12月18日	火	昼 さわらの味噌マヨネーズ焼き	大根の土佐煮、和風サラダ、干草焼のあんかけ、オクラの白和え	232kcal	2.5g
		夕 チキンカツ	キャベツの和え物、卵の花、炊き合わせ、もやしの胡麻酢和え	259kcal	1.8g
12月19日	水	昼 麻婆豆腐	ミニかに玉、焼きビーフン、ほうれん草のナムル	253kcal	2.3g
		夕 カレイのあんかけ	炊き合せ、チンゲン菜の味噌炒め、ひじきの煮物	264kcal	2.4g
12月20日	木	昼 さばの味噌焼き	白和え、高菜和え、カレーソテー、オクラの和え物	258kcal	2.2g
		夕 豚の中華炒め	きんぴらごぼう、ハリハリ漬け、ビーフンの梅あんかけ、カレーソテー	240kcal	1.9g
12月21日	金	昼 ビーフシチュー	ヤングコーンのマスタードソテー、切干大根のごまマヨサラダ、ブロッコリー	259kcal	1.9g
		夕 赤魚の煮付け	ミルクコーン、タラモサラダ、揚げなす、人参煮、小松菜とチキンのソテー	222kcal	1.4g
12月22日	土	昼 鶏肉とカシューナッツ炒め	青梗菜の中華スープ煮、さつまいもきんとん、ビーフン	263kcal	1.5g
		夕 八宝菜	大学芋、春雨のチャブチエ、ヤングコーン炒め	234kcal	1.5g
12月23日	日	昼 豚肉のねぎ塩焼肉	大学芋、おくらのコンソメソース、キャベツと人参のサラダ	250kcal	1.7g
		夕 ヒレカツ&オムレツ(新)	人参のマリネ、ヤングコーンのマスタードソテー、スパゲティベロンチーノ、ブロッコリー	264kcal	1.9g
12月24日	月	昼 白身魚の天ぷら和風あん	なす中華味噌和え、切干大根のごまマヨサラダ、いんげんお浸し、ひじき煮	264kcal	1.9g
		夕 肉じゃが	五日厚焼卵、小松菜の辛子和え、いんげんのお浸し	233kcal	1.8g
12月25日	火	昼 鶏の唐揚げ	チリコンカン、おくらのコンソメソース、キャベツと人参のソテー	262kcal	1.4g
		夕 あじの南蛮漬け	豆腐の中華あん、いんげんのコンソメソース、さつまいもきんとん	241kcal	1.3g
12月26日	水	昼 デミグラスハンバーグ(新)	いんげんのコンソメソース、なすのトマトソース、ペンネ、キャベツときのこのソテー	238kcal	1.9g
		夕 豚の生姜焼き	がんも煮、いんげんのごまあえ、キャベツときのこのソテー	232kcal	1.8g
12月27日	木	昼 たらと小松菜の柚子おろしあん	なす田楽、醤油バターコーン、炊き合わせ	244kcal	1.7g
		夕 スパイシーチキン	三種の野菜炒め、なすのトマトソース、ペンネベロンチーノ、ブロッコリー、きのこ	257kcal	1.5g
12月28日	金	昼 豆腐ステーキきのこソース	南瓜のサラダ、白菜の昆布和え、野菜コロッケ、ひじきの煮物	244kcal	2.1g
		夕 白身魚のグリル	白菜のマヨ和え、桜漬け、マカロニソテー、ほうれん草とピーマンのソテー	240kcal	2.4g
12月29日	土	昼 豚肉となすの卵とじ	切干大根のサラダ、椎茸の甘辛煮、こんにゃくと大根の炊き合わせ、ほうれん草と大豆ソテー	264kcal	2.0g
		夕 ぶりの照り焼き	白菜のゆず昆布和え、のっぺい煮、卵の花	251kcal	2.5g
12月30日	日	昼 豚と野菜の黒酢あんかけ	切干大根の煮物、オクラの和え物、チリピーズ、ほうれん草のバターソテー	251kcal	2.1g
		夕 ハンバーグ塩ダレソース	じゃが芋のソテー、小松菜のお浸し、野菜炒め、豆腐の中華煮	247kcal	2.2g
12月31日	月	昼 タラのピリ辛煮	揚げじゃが、大根のゆず胡椒サラダ、焼きビーフン、ほうれん草のごま和え	229kcal	2.3g
		夕 鶏肉の柚子豆乳煮	厚焼き卵、南瓜のサラダ、ミニおでん、ほうれん草炒め	264kcal	2.1g

