


【12月】 ムース食 献立表 

		名称	副菜	カロリー	塩分
12月1日	土	豚の中華シャブシャブ	赤ピーマン(ドレッシング),小松菜(お浸し味),玉ねぎ(マヨネーズ)	297kcal	1.4g
	夕	うなぎの照り煮	ゴボウ(醤油),ブロッコリー(マヨネーズ),うずら豆(味付き)	323kcal	1.7g
12月2日	日	カレイのマリネ	シウマイ(辛子醤油),さつま芋(煮物味),小松菜(お浸し味)	285kcal	1.2g
	夕	煮豚	ごま豆腐(出し醤油),人参(煮物味),うぐいす豆(佃煮味)	308kcal	2.0g
12月3日	月	ビーフシチュー	カレイの子(味付き),さつま芋(煮物味),コーン(ドレッシング)	331kcal	1.5g
	夕	サバの中華甘酢あんかけ	なす(生姜醤油),里芋(出し醤油),アスパラ(ドレッシング)	335kcal	1.6g
12月4日	火	焼きイカ	ほうれん草(お浸し味),里芋(煮物味),かぼちゃ(煮物味)	305kcal	1.7g
	夕	トンカツのカレーソースかけ	ポテトサラダ(味付き),なす(出し醤油),ひじき(味付き)	287kcal	1.6g
12月5日	水	牛の味噌煮	カレイの子(味付き),アスパラ(マヨネーズ味),トマト(ドレッシング)	289kcal	2.3g
	夕	蒸し鯛のゴマ和え	里芋(煮物味),うぐいす豆(佃煮味),人参(煮物味)	332kcal	1.7g
12月6日	木	海老の中華あんかけ	豆腐(出し醤油),ほうれん草(お浸し味),かぼちゃ(煮物味)	302kcal	1.6g
	夕	ミートボールトマトソース	ゴボウ(煮物味),豆腐(出し醤油),人参(煮物味)	316kcal	1.9g
12月7日	金	焼き鳥(アマダレ)	じゃが芋(ドレッシング),小松菜(お浸し味),人参(煮物味)	297kcal	1.5g
	夕	サワラのポン酢かけ	ゴボウ(煮物味),ほうれん草(お浸し味),豆腐(出し醤油)	317kcal	1.6g
12月8日	土	タラのカレーソースかけ	かぼちゃ(煮物味),ひじき(味付き),玉ねぎ(マヨネーズ)	318kcal	1.8g
	夕	鶏蒸し鶏	玉子焼き(醤油),シウマイ(辛子醤油),人参(煮物味)	299kcal	1.8g
12月9日	日	和風ハンバーグ	ポテトサラダ(味付き),うぐいす豆(佃煮味),コーン(塩味)	300kcal	1.5g
	夕	アサリの味噌煮	かぼちゃ(煮物味),ほうれん草(お浸し味),大根(煮物味)	291kcal	1.7g
12月10日	月	カレイの中華あんかけ	ゴボウ(煮物味),豆腐(出し醤油),コーン(マヨネーズ味)	298kcal	1.7g
	夕	酢豚	大根(煮物味),トマト(ドレッシング),かぼちゃ(煮物味)	339kcal	2.0g
12月11日	火	焼肉醤油タレ	ブロッコリー(ドレッシング),ごま豆腐(味付き),うずら豆(味付き)	303kcal	2.3g
	夕	鮭の和風あんかけ	シウマイ(辛子醤油),アスパラ(塩味),さつま芋(煮物味)	269kcal	1.2g
12月12日	水	シイラの南蛮漬	カレイの子(味付き),ブロッコリー(マヨネーズ),さつま芋(煮物味)	290kcal	1.6g
	夕	牛肉のハヤシソース仕立て	ポテトサラダ(味付き),うずら豆(佃煮味),トマト(ドレッシング)	316kcal	1.7g
12月13日	木	豚肉のチリソースかけ	なす(生姜醤油),玉ねぎ(マヨネーズ),うずら豆(味付き)	316kcal	1.7g
	夕	ホタテのマリネ	シウマイ(醤油),小松菜(お浸し味),赤ピーマン(ドレッシング)	287kcal	1.5g
12月14日	金	サバの味噌煮	里芋(味噌味),シウマイ(辛子醤油),人参(煮物味)	336kcal	1.7g
	夕	肉団子の甘酢	かぼちゃ(煮物味),アスパラ(塩味),玉ねぎ(ドレッシング)	299kcal	1.3g
12月15日	土	焼き鳥醤油だれかけ	ごま豆腐(味付き),シウマイ(辛子醤油),アスパラ(マヨネーズ)	317kcal	2.3g
	夕	イカのカレー煮	ほうれん草(お浸し味),エリンギ(マヨネーズ),ひじき(味付き)	319kcal	1.7g
12月16日	日	鯛アンかけ	トマト(ドレッシング),さつま芋(煮物味),うずら豆(佃煮味)	314kcal	1.6g
	夕	牛肉の煮付	カレイの子(味付き),ごま豆腐(味付き),かぼちゃ(煮物味)	304kcal	2.2g
12月17日	月	鶏のトマトソース煮	玉子焼き(醤油),ポテトサラダ(味付き),ブロッコリー(マヨネーズ)	271kcal	1.9g
	夕	アサリの煮付	椎茸(味付き),じゃが芋(マヨネーズ味),トマト(ドレッシング)	291kcal	1.7g
12月18日	火	イカの柚子風味	椎茸(煮物味),シウマイ(辛子醤油),大根(煮物味)	308kcal	1.9g
	夕	鶏肉のゴマたれかけ	里芋(味噌味),コーン(ドレッシング),うぐいす豆(味付き)	266kcal	1.8g
12月19日	水	トンカツデミソースかけ	玉子焼き(醤油),ポテトサラダ(味付き),小松菜(お浸し味)	260kcal	1.5g
	夕	うなぎ蒲焼	かぼちゃ(煮物味),カレイの子(味付き),豆腐(出し醤油)	311kcal	1.9g
12月20日	木	海老チリソース	ゴボウ(煮物味),ブロッコリー(ドレッシング),コーン(塩味)	295kcal	1.9g
	夕	チキンカレー	小松菜(お浸し味),うずら豆(佃煮味),トマト(ドレッシング)	246kcal	1.5g
12月21日	金	ハンバーグトマトソース	玉子焼き(醤油),ごま豆腐(味付き),椎茸(佃煮味)	286kcal	1.8g
	夕	サーモンマリネ	豆腐(出し醤油),里芋(味噌味),うぐいす豆(味付き)	304kcal	1.4g
12月22日	土	ブリの味噌煮	ひじき(味付き),ほうれん草(お浸し味),大根(出し醤油)	305kcal	1.5g
	夕	肉団子の甘酢	かぼちゃ(煮物味),アスパラ(塩味),玉ねぎ(ドレッシング)	299kcal	1.3g
12月23日	日	焼き鳥(アマダレ)	じゃが芋(ドレッシング),小松菜(お浸し味),人参(煮物味)	297kcal	1.5g
	夕	カレイの和風あんかけ	椎茸(味付き),ポテトサラダ(味付き),人参(醤油)	285kcal	1.5g
12月24日	月	タラのチリソースかけ	さつま芋(煮物味),ほうれん草(お浸し味),椎茸(佃煮味)	308kcal	1.6g
	夕	牛肉のハヤシソース仕立て	ポテトサラダ(味付き),うずら豆(佃煮味),トマト(ドレッシング)	316kcal	1.7g
12月25日	火	豚の中華シャブシャブ	赤ピーマン(ドレッシング),小松菜(お浸し味),玉ねぎ(マヨネーズ)	297kcal	1.4g
	夕	蒸しホタテ	さつま芋(煮物味),アスパラ(ゴマダレ),コーン(溶かしバター)	276kcal	1.8g
12月26日	水	サバのカレームニエル	椎茸(佃煮味),かぼちゃ(煮物味),アスパラ(ドレッシング)	315kcal	1.7g
	夕	鶏蒸し鶏	玉子焼き(醤油),シウマイ(辛子醤油),人参(煮物味)	299kcal	1.8g
12月27日	木	和風ハンバーグ	ポテトサラダ(味付き),うぐいす豆(佃煮味),コーン(塩味)	300kcal	1.5g
	夕	ブリの照煮	ごま豆腐(出し醤油),玉子焼き(醤油),ブロッコリー(ドレッシング)	317kcal	1.9g
12月28日	金	シイラのマリネ	ほうれん草(お浸し味),玉子焼き(醤油),椎茸(佃煮味)	307kcal	1.7g
	夕	ミートボールトマトソース	ゴボウ(煮物味),豆腐(出し醤油),人参(煮物味)	316kcal	1.9g
12月29日	土	牛の味噌煮	カレイの子(味付き),アスパラ(マヨネーズ味),トマト(ドレッシング)	289kcal	2.3g
	夕	海老の中華あんかけ	豆腐(出し醤油),ほうれん草(お浸し味),かぼちゃ(煮物味)	302kcal	1.6g
12月30日	日	鯛アンかけ	トマト(ドレッシング),さつま芋(煮物味),うずら豆(佃煮味)	314kcal	1.6g
	夕	焼き鳥 ゴマダレかけ	ゴボウ(煮物味),玉子焼き(醤油),ブロッコリー(マヨネーズ)	311kcal	1.7g
12月31日	月	豚肉のチリソースかけ	なす(生姜醤油),玉ねぎ(マヨネーズ),うずら豆(味付き)	316kcal	1.7g
	夕	タラの蒸し煮	カレイの子(味付き),ポテトサラダ(味付き),人参(煮物味)	318kcal	2.2g

