

【12月】たんぱく調整食 献立表



		名称	副菜	カロリー	たんぱく質	カリウム	塩分
12月1日	土	昼 ぶりの葱ソース	さつま芋のサラダ、小松菜の和え物、野菜コロッケ、卵の花	303kcal	9.6g	499mg	1.9g
		夕 揚げ出し豆腐	じゃがバター醤油、ほうれん草の和え物、野菜のうま煮、もやしのピリ辛炒め	303kcal	9.3g	476mg	1.3g
12月2日	日	昼 エビカツ&ハンバーグ	茄子のカレー風味、バターソテー、ポトフ、ビーフンサラダ	300kcal	10.0g	482mg	1.9g
		夕 サーモンのクリームソース	ごぼうサラダ、カレーマヨサラダ、キャベツのソテー、茄子のトマト煮	301kcal	10.0g	468mg	1.4g
12月3日	月	昼 さばのカレーソースがけ	マカロニサラダ、小松菜の和え物、ポトフ、金平ごぼう	294kcal	9.9g	464mg	2.0g
		夕 牛肉の柳川風	マカロニサラダ、椎茸の煮物、天ぷら、キャベツのゆかり和え	309kcal	9.9g	423mg	1.6g
12月4日	火	昼 豚肉とじゃが芋のクリーム煮	キャベツのソテー、厚焼き卵、トマトスパゲティ、オクラと人参の和え物	308kcal	9.9g	423mg	2.0g
		夕 ぶりの西京焼き	筍のバター醤油炒め、オクラの胡麻和え、野菜コロッケ、春雨サラダ	305kcal	9.9g	409mg	1.6g
12月5日	水	昼 さんまの蒲焼き	春雨の和え物、卵の花、里芋とこんにゃくの炊き合わせ、竹の子の炒め煮	306kcal	9.8g	327mg	1.8g
		夕 豚じゃが	きんぴらごぼう、椎茸の甘辛煮、和風あんかけオムレツ、もやしとほうれん草の和え物	305kcal	9.9g	482mg	2.0g
12月6日	木	昼 オムレツミートソース	さつま芋のレモン煮、スパゲティサラダ、キャベツのソテー、白菜のクリーム煮	301kcal	9.9g	340mg	1.5g
		夕 アジフライ	切干大根煮、金時豆煮、大根と里芋の炊き合わせ、青梗菜のおろしあん	305kcal	8.5g	481mg	1.9g
12月7日	金	昼 白身魚のから揚げ	白菜の和え物、きんぴらたけのこ、炊き合わせ、青梗菜のマヨ和え	300kcal	10.0g	476mg	1.8g
		夕 豚バラの梅ソースがけ	厚焼き卵、ひじきのサラダ、大根のあんかけ、ほうれん草ともやしのナムル	303kcal	10.0g	499mg	2.0g
12月8日	土	昼 豆腐ハンバーグ	茄子のごま和え、オクラの和え物、蒸し焼売、白菜のとろみ煮	303kcal	9.2g	498mg	2.0g
		夕 白身魚の煮付け	小松菜の和え物、金時豆、南瓜の炊き合せ、マカロニサラダ	303kcal	10.0g	427mg	1.8g
12月9日	日	昼 ぶり大根	ポテトサラダ、きんぴらごぼう、さつま芋の天ぷら、キャベツの昆布和え	309kcal	9.4g	484mg	1.8g
		夕 チキンのバターソテー	大根のはちみつ煮、もやしサラダ、野菜コロッケ、茄子のトマトソース	302kcal	10.0g	489mg	1.8g
12月10日	月	昼 豚肉のマヨソース	里芋の煮物、ほうれん草のソテー、白菜と筍の煮物、切干大根のサラダ	326kcal	9.8g	476mg	1.7g
		夕 タラの甘酢あん	さつま芋のバター煮、小松菜のオイスターマヨ和え、炊き合わせ、もやしとえのきのピリ辛ソース	301kcal	9.8g	459mg	2.0g
12月11日	火	昼 さばの塩焼き 大根おろし添え	さつま芋の甘煮、青梗菜のごま和え、和風スパゲティ、こんにゃくのきんぴら	300kcal	10.0g	490mg	1.6g
		夕 回鍋肉	青梗菜のナムル、大根の中華煮、茄子のたまごあんかけ、春雨サラダ	352kcal	9.4g	473mg	2.0g
12月12日	水	昼 豚肉の卵炒め	れんこんの甘辛煮、青梗菜のナムル、揚げ餃子と焼売、白菜の和え物	347kcal	10.0g	496mg	2.0g
		夕 アジのオーリーブソース	小松菜の和え物、ごぼうサラダ、カレービーフン、クリーム煮	316kcal	10.0g	494mg	1.8g
12月13日	木	昼 白身魚のチリソース	小松菜の和え物、ひじきの煮物、揚げ春巻、南瓜のサラダ	301kcal	10.0g	492mg	2.0g
		夕 甘酢風肉団子	揚げ南瓜、春雨サラダ、白菜の中華煮、オクラの和え物	317kcal	9.3g	496mg	1.8g
12月14日	金	昼 豚肉とキャベツの味噌炒め	茄子の生姜風味、かぼちゃの甘煮、たけのここんにゃくの土佐煮、青梗菜の和え物	322kcal	8.9g	476mg	1.8g
		夕 ぶりの葱ソース	さつま芋のサラダ、小松菜の和え物、野菜コロッケ、卵の花	303kcal	9.6g	499mg	1.9g
12月15日	土	昼 サーモンのクリームソース	ごぼうサラダ、カレーマヨサラダ、キャベツのソテー、茄子のトマト煮	301kcal	10.0g	468mg	1.4g
		夕 かぼちゃコロッケ	白菜のツナ和え、大根のコンソメ煮、きのこクリームスパゲティ、オクラサラダ	303kcal	6.7g	499mg	1.6g
12月16日	日	昼 豚肉のすき煮	厚焼き卵、切干大根のゆかり和え、さつま芋の天ぷら、オクラのごま和え	308kcal	9.6g	488mg	1.5g
		夕 さばのカレーソースがけ	マカロニサラダ、小松菜の和え物、ポトフ、金平ごぼう	294kcal	9.9g	464mg	2.0g
12月17日	月	昼 ぶりの西京焼き	筍のバター醤油炒め、オクラの胡麻和え、野菜コロッケ、春雨サラダ	305kcal	9.9g	409mg	1.6g
		夕 ハンバーグホワイトソース	ほうれん草のごま和え、かぼちゃの甘煮、オムレツカレーソースがけ、里芋の甘辛煮	298kcal	9.5g	495mg	1.8g
12月18日	火	昼 牛肉の柳川風	マカロニサラダ、椎茸の煮物、天ぷら、キャベツのゆかり和え	309kcal	9.9g	423mg	1.6g
		夕 さんまの蒲焼き	春雨の和え物、卵の花、里芋とこんにゃくの炊き合わせ、竹の子の炒め煮	306kcal	9.8g	327mg	1.8g
12月19日	水	昼 白身魚の煮付け	小松菜の和え物、金時豆、南瓜の炊き合せ、マカロニサラダ	303kcal	10.0g	427mg	1.8g
		夕 豚肉とじゃが芋のクリーム煮	キャベツのソテー、厚焼き卵、トマトスパゲティ、オクラと人参の和え物	308kcal	9.9g	423mg	2.0g
12月20日	木	昼 揚げ出し豆腐	じゃがバター醤油、ほうれん草の和え物、野菜のうま煮、もやしのピリ辛炒め	303kcal	9.3g	476mg	1.3g
		夕 白身魚のから揚げ	白菜の和え物、きんぴらたけのこ、炊き合わせ、青梗菜のマヨ和え	300kcal	10.0g	476mg	1.8g
12月21日	金	昼 アジフライ	切干大根煮、金時豆煮、大根と里芋の炊き合わせ、青梗菜のおろしあん	305kcal	8.5g	481mg	1.9g
		夕 豚肉のマヨソース	里芋の煮物、ほうれん草のソテー、白菜と筍の煮物、切干大根のサラダ	326kcal	9.8g	476mg	1.7g
12月22日	土	昼 オムレツミートソース	さつま芋のレモン煮、スパゲティサラダ、キャベツのソテー、白菜のクリーム煮	301kcal	9.9g	340mg	1.5g
		夕 ぶり大根	ポテトサラダ、きんぴらごぼう、さつま芋の天ぷら、キャベツの昆布和え	309kcal	9.4g	484mg	1.8g
12月23日	日	昼 タラの甘酢あん	さつま芋のバター煮、小松菜のオイスターマヨ和え、炊き合わせ、もやしとえのきのピリ辛ソース	301kcal	9.8g	459mg	2.0g
		夕 エビカツ&ハンバーグ	茄子のカレー風味、バターソテー、ポトフ、ビーフンサラダ	300kcal	10.0g	482mg	1.9g
12月24日	月	昼 チキンのバターソテー	大根のはちみつ煮、もやしサラダ、野菜コロッケ、茄子のトマトソース	302kcal	10.0g	489mg	1.8g
		夕 さばの塩焼き 大根おろし添え	さつま芋の甘煮、青梗菜のごま和え、和風スパゲティ、こんにゃくのきんぴら	300kcal	10.0g	490mg	1.6g
12月25日	火	昼 アジのオーリーブソース	小松菜の和え物、ごぼうサラダ、カレービーフン、クリーム煮	316kcal	10.0g	494mg	1.8g
		夕 豚肉とキャベツの味噌炒め	茄子の生姜風味、かぼちゃの甘煮、たけのここんにゃくの土佐煮、青梗菜の和え物	322kcal	8.9g	476mg	1.8g
12月26日	水	昼 豚じゃが	きんぴらごぼう、椎茸の甘辛煮、和風あんかけオムレツ、もやしとほうれん草の和え物	305kcal	9.9g	482mg	2.0g
		夕 白身魚のチリソース	小松菜の和え物、ひじきの煮物、揚げ春巻、南瓜のサラダ	301kcal	10.0g	492mg	2.0g
12月27日	木	昼 ぶりの葱ソース	さつま芋のサラダ、小松菜の和え物、野菜コロッケ、卵の花	303kcal	9.6g	499mg	1.9g
		夕 豆腐ハンバーグ	茄子のごま和え、オクラの和え物、蒸し焼売、白菜のとろみ煮	303kcal	9.2g	498mg	2.0g
12月28日	金	昼 豚バラの梅ソースがけ	厚焼き卵、ひじきのサラダ、大根のあんかけ、ほうれん草ともやしのナムル	303kcal	10.0g	499mg	2.0g
		夕 サーモンのクリームソース	ごぼうサラダ、カレーマヨサラダ、キャベツのソテー、茄子のトマト煮	301kcal	10.0g	468mg	1.4g
12月29日	土	昼 さばのカレーソースがけ	マカロニサラダ、小松菜の和え物、ポトフ、金平ごぼう	294kcal	9.9g	464mg	2.0g
		夕 豚肉の卵炒め	れんこんの甘辛煮、青梗菜のナムル、揚げ餃子と焼売、白菜の和え物	347kcal	10.0g	496mg	2.0g
12月30日	日	昼 甘酢風肉団子	揚げ南瓜、春雨サラダ、白菜の中華煮、オクラの和え物	317kcal	9.3g	496mg	1.8g
		夕 ぶりの西京焼き	筍のバター醤油炒め、オクラの胡麻和え、野菜コロッケ、春雨サラダ	305kcal	9.9g	409mg	1.6g
12月31日	月	昼 さんまの蒲焼き	春雨の和え物、卵の花、里芋とこんにゃくの炊き合わせ、竹の子の炒め煮	306kcal	9.8g	327mg	1.8g
		夕 豚肉のすき煮	厚焼き卵、切干大根のゆかり和え、さつま芋の天ぷら、オクラのごま和え	308kcal	9.6g	488mg	1.5g

