

月		火		水		木		金		土		日		
朝食	12月1日 ごはん みそ汁 ミートボール オクラの和え物 ごま高菜	12月2日 ごはん みそ汁 炒り豆腐 春菊の和え物 納豆	12月3日 ごはん みそ汁 肉詰めいなり 白菜の和え物 しそ昆布	12月4日 パン スープ ウィンナー炒め カリフラワーの和え物 ポテトサラダ	12月5日 ごはん みそ汁 厚焼き玉子 さつまいも甘煮 もやし生姜和え	12月6日 ごはん みそ汁 五目巾着 ブロッコリーサラダ 黒豆	12月7日 ごはん みそ汁 がんも煮 枝豆サラダ おかず生姜							
	屋食 回鍋肉 豆腐ハンバーグ 春雨サラダ もやしキムチ和え 大根ゆかり和え													
夕食	ピーマンの肉詰め 鶏肉のコンソメ炒め 金平ごぼう 白菜の和え物 がんも煮 漬物	コーンピースオムレツ 厚揚げの甘辛炒め 切干大根煮 チンゲン菜の和え物 キャベツの炒め物 漬物	ねぎ焼き 豚肉のケチャップ炒め かぶとベーコンのコンソメ煮 ブロッコリーの和え物 コーンソテー 漬物	お好み焼き 鶏肉スタミナ炒め マカロニサラダ 冬瓜の煮物 三色豆 漬物	豚肉キムチ炒め アジの照り焼き ひじきとさつま揚げの煮物 ほうれん草ソテー 人参ナムル 漬物	ハムステーキ 豚肉となすの味噌炒め 春雨サラダ かぼちゃ煮 白菜のゆかり和え 漬物	鶏肉の生姜炒め コーンコロッケ じゃがいもおおかか煮 チンゲン菜の炒め物 みかん缶 漬物							
	1日の 合計							621kcal 24.4g	609kcal 31.4g	582kcal 28.2g	596kcal 27.2g	585kcal 27.1g	574kcal 28.5g	617kcal 24.9g
朝食	12月8日 ごはん みそ汁 ちくわの玉子とし 金平ごぼう 昆布豆	12月9日 ごはん みそ汁 カレーの塩焼き 大根の煮物 ごま高菜	12月10日 ごはん みそ汁 信田巻き 小松菜の炒め物 しそ昆布	12月11日 パン スープ オムレツ ブロッコリーのサラダ マカロニサラダ	12月12日 ごはん みそ汁 ベーコンソテー いんげんサラダ 紅白なます	12月13日 ごはん みそ汁 じゃがベーハンバーグ 白菜の炒め物 人参マリネ	12月14日 ごはん みそ汁 高野豆腐の煮物 オクラの和え物 しそ昆布							
	屋食 タラの味噌焼き 鶏肉の五目炒め しらたきチャプチェ 切干大根煮 ほうれん草の和え物													
夕食	豚肉ケチャップ炒め 棒餃子 厚揚げの煮物 こんにゃく甘辛煮 なすの煮びたし 漬物	ピーマンの肉詰め 豚肉ボン酢炒め 春雨マヨサラダ ブロッコリー炒め ひじき煮 漬物	サバの照り焼き 鶏肉塩炒め ビーフン炒め ほうれん草の和え物 もも缶 漬物	つくね ハムと豆腐のチャンプルー ジャーマンポテト チンゲン菜の和え物 ちくわお好み和え 漬物	鶏肉のクリーム煮 ねぎ焼き ごぼうしらたきの甘辛煮 さつまいもレモン煮 コーンサラダ 漬物	厚揚げオイスター炒め 高菜入りオムレツ 鶏肉とれんこん炒め煮 冬瓜の煮物 わかめナムル 漬物	海鮮ステーキ 豚肉のすき煮 ひじきとさつま揚げの煮物 ほうれん草の煮びたし ベジタブルソテー 漬物							
	1日の 合計							613kcal 29.5g	583kcal 27.1g	619kcal 28.3g	615kcal 25.g	628kcal 24.5g	593kcal 25.9g	616kcal 23.1g
朝食	12月15日 ごはん みそ汁 肉詰めいなり チンゲン菜の和え物 納豆	12月16日 ごはん みそ汁 ハムステーキ & しゅうまい ブロッコリーサラダ 黒豆	12月17日 ごはん みそ汁 カレーの照り焼き 大豆サラダ ごま高菜	12月18日 パン スープ スクランブルエッグ ほうれん草のソテー ポテトサラダ	12月19日 ごはん みそ汁 豆腐ハンバーグ 白菜の和え物 梅かつおザーサイ	12月20日 ごはん みそ汁 がんも煮 春菊の和え物 しそ昆布	12月21日 ごはん みそ汁 豆腐チャンプルー いんげんの和え物 ひじき煮							
	屋食 サバの塩焼き 鶏肉の甘酢炒め 春雨中華炒め わかめナムル もやしの昆布和え													
夕食	もろこし焼き 豚肉韓国風炒め 里芋と竹輪の煮物 こんにゃく甘辛煮 白菜の浅漬け 漬物	ねぎオムレツ 野菜コンソメ煮 冬瓜のそぼろあんかけ しらたき甘辛炒め キャベツサラダ 小松菜の中華炒め 漬物	鶏肉コンソメ煮 野菜コロッケ 切干大根の塩炒め わかめとお麩の酢の物 いんげんサラダ 漬物	豚肉カレー炒め つくね ビーフン炒め かぼちゃ煮 ピーマンマリネ 漬物	豚肉のスタミナ炒め ちぢみ 揚げ出し豆腐～和風あんかけ～ 小松菜の和え物 コーンサラダ 漬物	鶏肉の五目炒め さつま芋天ぷら チャプチェ なすの煮びたし もも缶 漬物	豚肉のネギ塩炒め しゅうまい マカロニ和風炒め もやしの生姜和え 黒豆 漬物							
	1日の 合計							596kcal 27.3g	595kcal 24.8g	611kcal 29.9g	627kcal 25.8g	583kcal 24.4g	612kcal 29.1g	617kcal 29.8g
朝食	12月22日 ごはん みそ汁 肉団子甘酢あんかけ 白菜の和え物 中華春雨	12月23日 ごはん みそ汁 筑前煮 キャベツソテー 納豆	12月24日 ごはん みそ汁 信田巻き 金平ごぼう 黒豆	12月25日 パン スープ ロールキャベツ いんげんソテー マカロニサラダ	12月26日 ごはん みそ汁 カレーの照り焼き チンゲン菜の和え物 ごま高菜	12月27日 ごはん みそ汁 肉じゃが オクラの和え物 しそ昆布	12月28日 ごはん みそ汁 五目巾着 ほうれん草の和え物 梅かつおザーサイ							
	屋食 大豆入りキーマカレー さつまいもコロッケ マカロニサラダ もやし炒め 里芋の味噌煮													
夕食	ふんわり豆腐寄せ 鶏肉の甘辛炒め 冬瓜のかにあんかけ かぼちゃ小倉煮 オクラのおかか和え 漬物	タラの塩焼き 鶏肉の塩レモン炒め れんこん金平 ひじきのサラダ さつまいも甘煮 漬物	星形しんじょ 豚肉のケチャップ炒め 花野菜サラダ 切干大根のサラダ もやし炒め 漬物	カレーコロッケ 鶏肉のオイスター炒め 厚揚げの煮物 なすの煮びたし コーンマリネ 漬物	コーンピースオムレツ 豚丼 春雨サラダ 白菜の炒め物 こんにゃく甘辛煮 漬物	ハムステーキ 鶏肉のキムチ炒め マカロニ和風サラダ 小松菜の和え物 大豆のトマト煮 漬物	海鮮ステーキ 豚肉の味噌炒め かぶとがんもの煮物 いんげんソテー キャベツの和え物 漬物							
	1日の 合計							599kcal 29.7g	571kcal 30.8g	590kcal 27.8g	590kcal 31.g	568kcal 28.3g	567kcal 24.5g	618kcal 23.g
朝食	12月29日 ごはん みそ汁 玉子ロール コールスローサラダ 昆布豆	12月30日 ごはん みそ汁 肉詰めいなり チンゲン菜の和え物 紅白なます	12月31日 ごはん みそ汁 厚揚げのひき肉炒め 白菜の和え物 おかず生姜	※記載されているカロリー・タンパク質はおかずのみとなっております。 ★お知らせ★ 12月のパンの提供日は4・11・18・25日になります。										
	屋食 肉団子の酢豚風 チキンカツ マカロニカレー炒め 切干大根サラダ 和風サラダ													
夕食	豚肉の中華炒め 棒餃子 ブロッコリーとツナのサラダ 白菜の和え物 竹輪とコーンの炒め物 漬物	麻婆なす しゅうまい チャプチェ いんげんのごま和え もやしナムル	コーンコロッケ 鶏肉の五目炒め ナポリタン がんも煮 小松菜の和え物 年越しそば											
	1日の 合計							575kcal 28.g	613kcal 23.1g	598kcal 29.8g				

※記載されているカロリー・タンパク質はおかずのみとなっております。

★お知らせ★

12月のパンの提供日は4・11・18・25日になります。

埼北給食センター



