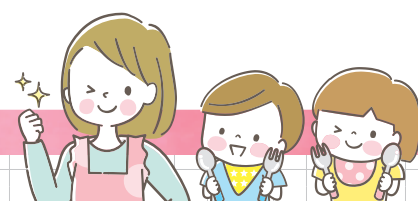


PAKUMOGU 12月献立別栄養素



日付	献立	材 料 名		
		体を作る「赤」 (魚類・肉類・豆類・乳類・卵類)	体の調子を整える「緑」 (野菜類・藻類・くだもの類)	エネルギーのもとになる「黄」 (穀類・油脂類・砂糖類・いも類)
12/2(月)	<div>レンジで簡単!親子丼</div> <div>大根と春雨のサラダ</div>	鶏肉・たまご	玉ねぎ・グリーンピース・大根・人参	ごはん・砂糖・はるさめ・ドレッシング
12/3(火)	<div>骨まで食べられる!いわしの竜田揚げ</div> <div>みそバタキャベツ</div>	いわし・ウインナー・みそ	リーフレタス・ミニトマト・しょうが・キャベツ・玉ねぎ・人参	砂糖・水あめ・でん粉・油・バター
12/4(水)	<div>鶏ちゃん焼きうどん</div> <div>高野豆腐とわかめのみそ汁</div>	鶏肉・かつおぶし・みそ・高野豆腐	キャベツ・玉ねぎ・人参・しょうが・にんにく・わかめ	うどん・油・ごま油・砂糖
12/5(木)	<div>豚ロースソテー 特製デミソースがけ</div> <div>たまごマカロニ</div>	豚肉・たまご	リーフレタス・人参・玉ねぎ	小麦粉・油・砂糖・マカロニ・マヨネーズ
12/6(金)	<div>肉豆腐</div> <div>ひじきとコーンのサラダ</div>	牛肉・豆腐	白菜・糸こんにゃく・グリーンピース・しょうが・ひじき・リーフレタス・人参・ホールコーン	砂糖・ドレッシング
12/7(土) 週替わりメニュー	<div>豚肉のトマトソース</div> <div>さつま芋のホットサラダ</div>	豚肉・チーズ	玉ねぎ・ピーマン・にんにく・トマト・リーフレタス・人参	油・砂糖・さつま芋・ドレッシング
12/9(月)	<div>3色鶏そぼろ丼</div> <div>ホイルきのこバター</div>	鶏肉・たまご・ベーコン	小松菜・にんにく・しょうが・しめじ・えのきたけ・玉ねぎ・小ねぎ	砂糖・ごま油・ごはん・油・バター
12/10(火)	<div>チーズインハンバーグ</div> <div>枝豆とコーンのコールスロー</div>	チーズインハンバーグ	人参・ブロッコリー・枝豆・ホールコーン・キャベツ	バター・砂糖・油・マヨネーズ
12/11(水)	<div>定番の味!ナポリタン</div> <div>ほうれん草と人参のスープ</div>	ウインナー・パルメザンチーズ	玉ねぎ・ピーマン・トマト・にんにく・ほうれん草・人参	スパゲッティ・バター・油
12/12(木)	<div>豚肉とさつま芋のまろやかみそクリーム煮</div> <div>もやしと卵の炒め物</div>	豚肉・みそ・牛乳・たまご	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・もやし・小ねぎ	さつま芋・バター・小麦粉・油・でん粉
12/13(金)	<div>北海道産 鮭のホイル焼き</div> <div>大根と油揚げのサラダ</div>	鮭・油揚げ	玉ねぎ・ほうれん草・大根・人参	バター・ドレッシング・油
12/14(土) 週替わりメニュー	<div>かぼちゃときのこのドリア</div> <div>野菜のコンソメスープ</div>	ウインナー・チーズ・牛乳	玉ねぎ・しめじ・えのきたけ・かぼちゃ・人参・ブロッコリー	バター・油・ごはん・小麦粉・でん粉
12/16(月)	<div>チキンのマヨソース</div> <div>ジャーマンフライドポテト</div>	鶏肉・ベーコン	リーフレタス・ミニトマト・にんにく・玉ねぎ・ピーマン	でん粉・油・砂糖・ドレッシング・じゃが芋
12/17(火)	<div>にんにくしょうゆのポークソテー</div> <div>大根のおかか煮</div>	豚肉・みそ・かつおぶし	かぼちゃ・キャベツ・しょうが・にんにく・レモン・大根・小ねぎ	油・小麦粉・ごま油・砂糖
12/18(水)	<div>牛丼</div> <div>きゅうりとわかめの中華和え</div>	牛肉	糸こんにゃく・玉ねぎ・グリーンピース・きゅうり・わかめ・人参	ごはん・油・砂糖・いりごま・ごま油
12/19(木)	<div>カレーのホワイトソースがけ</div> <div>リーフサラダ</div>	かれい・牛乳	枝豆・しめじ・玉ねぎ・リーフレタス・人参・黄パプリカ	小麦粉・油・バター・でん粉・ドレッシング
12/20(金)	<div>お子さま回鍋肉</div> <div>みたらしさつま芋</div>	豚肉・みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・小ねぎ・しょうが・にんにく	でん粉・ごま油・砂糖・さつま芋・いりごま・油
12/21(土) 週替わりメニュー	<div>コーンたっぷり白湯ラーメン</div> <div>レンジで手軽にココット卵</div>	豚肉・たまご	玉ねぎ・ホールコーン・キャベツ・人参・にんにく・ブロッコリー	中華麺・油・バター・ごま油
12/23(月)	<div>豚ロース肉の唐揚げ</div> <div>糸こんにゃくと枝豆の煮物</div>	豚肉	キャベツ・紫キャベツ・ミニトマト・玉ねぎ・しょうが・にんにく・糸こんにゃく・たけのこ・人参・枝豆	油・でん粉
12/24(火)	<div>チキンと青菜のグラタン</div> <div>キャベツとヤングコーンのスープ</div>	鶏肉・チーズ・牛乳	人参・ほうれん草・玉ねぎ・キャベツ・ヤングコーン	マカロニ・小麦粉・バター・油・でん粉
12/25(水)	<div>特製ソースのハッシュドビーフ</div> <div>ゆで卵とブロッコリーのサラダ</div>	牛肉・たまご	玉ねぎ・トマト・ブロッコリー・人参	油・ごはん・砂糖・小麦粉・でん粉・マヨネーズ
12/26(木)	<div>とろっと照りたまチキン</div> <div>さつま芋ひじき</div>	鶏肉・たまご	リーフレタス・しょうが・ひじき・人参	油・砂糖・でん粉・さつま芋
12/27(金)	<div>豚肉と春雨のあっさり炒め</div> <div>小松菜と揚げの煮びたし</div>	豚肉・油揚げ	人参・玉ねぎ・ニラ・しょうが・にんにく・小松菜・ホールコーン	はるさめ・油・砂糖・ごま油・でん粉
12/28(土) 週替わりメニュー	<div>たら中華風野菜あんかけ</div> <div>野菜入り卵焼き</div>	たら・たまご	小松菜・玉ねぎ・人参・ピーマン・赤パプリカ・黄パプリカ	でん粉・油・ごま油・砂糖
12/30(月)	<div>だしがおいしい!牛カルピクッパ</div> <div>キャベツとコーンのソテー</div>	牛肉・たまご	玉ねぎ・人参・大根・ニラ・キャベツ・ホールコーン	ごま油・ごはん・砂糖・油
12/31(火)	年末休業日のためお休み			
1/1(水)	祝日のためお休み			
1/2(木)	年始休業日のためお休み			
1/3(金)	年始休業日のためお休み			
週替わりメニュー	<div>野菜と食べるみそ豚焼き</div> <div>豆腐サラダ</div>	豚肉・みそ・豆腐	かぼちゃ・キャベツ・赤パプリカ・黄パプリカ・しょうが・にんにく・リーフレタス・きざみのり	油・小麦粉・砂糖・ドレッシング

※栄養素には、ご家庭で用意する調味料等も含まれます。