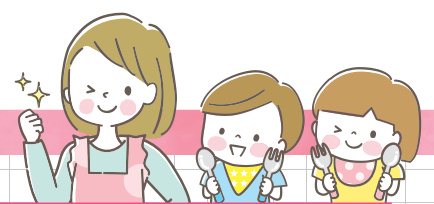


PAKUMOGU 12月献立別栄養素



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)
12/1(月)	豚ロース肉の唐揚げ 糸こんにゃく枝豆の煮物	豚肉・枝豆	キャベツ・ミニトマト・紫キャベツ・玉ねぎ・しょうが・にんにく・糸こんにゃく・たけのこ・人参	油・でん粉・砂糖
12/2(火)	チーズでまろやか♪チキンチャップ 大根サラダ	鶏肉・パルメザンチーズ	キャベツ・玉ねぎ・小ねぎ・大根・ホールコーン・人参	小麦粉・油・ドレッシング
12/3(水)	豚肉と春雨のあっさり炒め 小松菜と揚げの煮びたし	豚肉・油揚げ	玉ねぎ・人参・ニラ・しょうが・にんにく・小松菜・ホールコーン	はるさめ・砂糖・ごま油・でん粉・油
12/4(木)	肉豆腐 きゅうりのなめたけ和え	牛肉・豆腐	白菜・糸こんにゃく・グリーンピース・しょうが・きゅうり・えのきたけ	砂糖
12/5(金)	チキンのマヨソース ジャーマンフライドポテト	鶏肉・ベーコン	リーフレタス・人参・にんにく・玉ねぎ・ピーマン	砂糖・ドレッシング・でん粉・油・じゃが芋
12/6(土) 週替わりメニュー	たらの中華風野菜あんかけ ミックス野菜の卵焼き	たら・たまご	小松菜・玉ねぎ・人参・ミックスベジタブル	砂糖・でん粉・油・ごま油
12/8(月)	北海道産 鮭のチーズ焼き ポテトとコーンのバター醤油炒め	鮭・パルメザンチーズ	リーフレタス・ホールコーン	マヨネーズ・じゃが芋・バター
12/9(火)	とろっと照りたまチキン キャベツとハムのソテー	鶏肉・たまご・ロースハム	リーフレタス・しょうが・キャベツ	砂糖・でん粉・油
12/10(水)	牛丼 きゅうりと卵の中華サラダ	牛肉・たまご	糸こんにゃく・玉ねぎ・グリーンピース・きゅうり	砂糖・油・ごはん・いりごま・ごま油
12/11(木)	鶏の唐揚げ甘酢あんかけ かぼちゃの甘煮	鶏肉	キャベツ・人参・小ねぎ・しょうが・にんにく・かぼちゃ	いりごま・砂糖・ごま油・でん粉・油
12/12(金)	コーン入り白湯ラーメン 大根ツナサラダ	豚肉・まぐろ油漬け	ホールコーン・キャベツ・玉ねぎ・人参・にんにく・大根・きざみのり	中華麺・ごま油・油・バター・マヨネーズ
12/13(土) 週替わりメニュー	野菜と食べるみそ豚焼き きのこのみそ汁	豚肉・みそ	キャベツ・かぼちゃ・赤パプリカ・黄パプリカ・しょうが・にんにく・しめじ・えのきたけ・小ねぎ	油・砂糖・小麦粉
12/15(月)	お子さま回鍋肉 みたらしさつま芋	豚肉・みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・小ねぎ・しょうが・にんにく	砂糖・でん粉・ごま油・さつま芋・いりごま・油
12/16(火)	鶏肉とほうれん草のクリーミードリア コーンサラダ	鶏肉・チーズ・牛乳	玉ねぎ・ほうれん草・しめじ・えのきたけ・リーフレタス・人参・ホールコーン	小麦粉・油・でん粉・バター・ごはん・ドレッシング
12/17(水)	巻いて食べよう!牛焼肉の野菜巻き お豆のひじき煮	牛肉・大豆・油揚げ・枝豆	リーフレタス・大根・人参・にんにく・ひじき	砂糖・でん粉・油
12/18(木)	ガーリックチキン 大根とちくわのカレー風味煮	鶏肉・ちくわ	玉ねぎ・ホールコーン・小松菜・にんにく・大根・小ねぎ	砂糖・でん粉・油・バター
12/19(金)	ナポリタン ミックス野菜スープ	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・ミックスベジタブル	スパゲッティ・油・バター
12/20(土) 週替わりメニュー	赤魚のムニエル トマトソースかけ ハムとレタスのサラダ	赤魚・ロースハム	赤パプリカ・黄パプリカ・玉ねぎ・にんにく・トマト・リーフレタス	マカロニ・砂糖・小麦粉・油・バター・マヨネーズ
12/22(月)	フライパンで簡単!チキン南蛮 キャベツとヤングコーンのスープ	鶏肉・たまご	リーフレタス・ミニトマト・玉ねぎ・キャベツ・ヤングコーン	天ぷら粉・マヨネーズ・砂糖・でん粉・油
12/23(火)	豚ロースとかぼちゃの金平風炒め 大根のおかか煮	豚肉・かつおぶし	かぼちゃ・玉ねぎ・リーフレタス・しょうが・にんにく・大根・小ねぎ	いりごま・砂糖・はちみつ・でん粉・油・小麦粉
12/24(水)	照り焼きチーズバーグ ブロッコリーの洋風煮込み	チーズインハンバーグ・ベーコン	玉ねぎ・ピーマン・ブロッコリー・人参	砂糖・でん粉・油
12/25(木)	お家で本格!バターチキンカレー 枝豆とコーンのサラダ	鶏肉・枝豆	玉ねぎ・にんにく・トマト・キャベツ・人参・ホールコーン・ミニトマト	砂糖・生クリーム・マーガリン・バター・ごはん・ドレッシング
12/26(金)	ふっくらさばのみそ煮 もやしとウインナーのソテー	さば・みそ・ウインナー	人参・白菜・もやし・小ねぎ	砂糖・油
12/27(土) 週替わりメニュー	お手軽!豚ばらと白菜のフライパン蒸し 豆腐サラダ	豚肉・チーズ・みそ・豆腐	白菜・しめじ・長ねぎ・しょうが・にんにく・リーフレタス・きざみのり	ごま油・砂糖・ドレッシング
12/29(月)	お子さま生姜焼き ブロッコリーのミモザ風	豚肉・たまご	玉ねぎ・キャベツ・紫キャベツ・しょうが・にんにく・ブロッコリー・人参	砂糖・はちみつ・でん粉・小麦粉・油・マヨネーズ
12/30(火)	中華風焼きそば 豆腐とわかめのスープ	豚肉・豆腐	キャベツ・玉ねぎ・人参・あおさ・わかめ	中華麺・砂糖・油・でん粉・ごま油
12/31(水)	年末休業日のためお休み			
1/1(木)	祝日のためお休み			
1/2(金)	年始休業日のためお休み			
週替わりメニュー	カレイのコーンタルタルがけ 白菜と鶏団子のカレーコンソメ煮	かれい・たまご・肉だんご	ホールコーン・リーフレタス・人参・玉ねぎ・白菜	マヨネーズ・小麦粉・バター

※栄養素には、ご家庭で用意する調味料等も含まれます。