

12月の給食だより

	12月 3日(日)	12月 4日(月)	12月 5日(火)	12月 6日(水)	12月 7日(木)	12月 8日(金)	12月 9日(土)
朝食	かぼちゃフライ ゆかり御飯 葱菜 419kcal・13g・8g	ししゃも焼き 葱菜 342kcal・14g・5g	ウィンナードーム オムレツ 414kcal・15g・13g	枝豆しんじょう 441kcal・19g・13g	オムレツ 423kcal・18g・14g	シューマイ 408kcal・15g・13g	温野菜サラダ 490kcal・16g・16g
昼食	鶏肉とナッツ炒め アセロラジュレ 豚肉とキャベツのバスタ 736kcal・31g・29g	麩の煮物 オーロラサラダ 和風うどん五目あんかけ 554kcal・19g・11g	白身魚のきのこマヨ焼き 華風サラダ 571kcal・22g・13g	揚げ出し豆腐 きのごあんかけ あさり御飯 さつま芋サラダ 593kcal・16g・15g	手づくりがんとどき 大根金平 467kcal・17g・10g	海老唐サラダ アボガドのヨーグルト和え カレー煮込み蕎麦 566kcal・23g・20g	筑前煮 ナタデココフルーツ 親子丼 594kcal・23g・13g
間食	麦茶 ごま団子	紅茶 蒸しパン	ホットカルピス ブッセ	ミルクティー コーヒーゼリー	麦茶 菓子パン	コーヒー カステラ	コーヒー牛乳 スナック
夕食	海老のカルパッチョ ヨーグルトポンチ カレーライス 599kcal・22g・12g	鶏唐のトマトソースかけ アロエフルーツ 菜の花散し寿司 684kcal・27g・24g	ブチマリンサラダ フルーツのヨーグルトかけ ソースカツ丼 615kcal・25g・14g	ハンバーグの煮込み 茶碗蒸し 538kcal・22g・17g	根菜サラダ フルーツゼリー ホイコーロ丼 582kcal・14g・9g	ハニーマスタード焼 わかめ御飯 磯辺和え 469kcal・20g・15g	白身魚の中華和え りんごゼリー添え 天ぷらうどん 563kcal・23g・13g
	12月 10日(日)	12月 11日(月)	12月 12日(火)	12月 13日(水)	12月 14日(木)	12月 15日(金)	12月 16日(土)
朝食	はんぺんフライ 葱菜 393kcal・12g・7g	きりざい 葱菜 394kcal・15g・6g	ウィンナーベーコン巻 433kcal・16g・17g	ハムソテー 386kcal・14g・15g	ミートボール 410kcal・15g・11g	カニ風味天津卵 416kcal・15g・11g	つくね煮 361kcal・14g・9g
昼食	春巻き揚げ 浅漬け チャーシュー麺 562kcal・16g・18g	魚の山羊チーズ焼き 切干大根の煮物 524kcal・22g・12g	カレー味の鶏チューリップ揚げ けんちんうどん コーンフレーク和え 674kcal・20g・24g	さんまの塩焼き さつま芋サラダ 689kcal・21g・29g	温野菜のチーズサラダ フルーツ杏仁豆腐 ドライカレーのカレーあん 528kcal・10g	ラーメンサラダ 杏仁桃 中華丼 684kcal・23g・13g	白身魚のトマトソースかけ ムースの果物添え パエリア 784kcal・35g・26g
間食	りんごジュース アメリカドッグ	紅茶 菓子パン	コーヒー ビスケット	ミルクティー ワッフル	 528kcal・10g	紅茶 ドーナツ	コーヒー フランクフルト
夕食	蓮根のピリ辛炒め 桃のヨーグルトかけ 山菜散し寿司 533kcal・13g・13g	ジャーマンサラダ フルーツフルーチェ 三色丼 591kcal・23g・12g	白身魚の野菜添え 麻婆豆腐 506kcal・23g・12g	豚しゃぶサラダ マンゴーヨーグルト 玉子丼 539kcal・19g・17g	さつま芋と果ヨーグルトかけ コーヒーゼリー添え 山菜なめこ煮 493kcal・14g・7g	海老カツ プロッコリーサラダ 516kcal・15g・15g	天ぷら盛り合わせ 肉じゃが 717kcal・22g・24g

)

|

,





















