

青少年様 献立表 12月 朝食

					12月1日(金) 筑前煮 白菜のサラダ のり佃煮 真砂炒め ビビンバ山菜 フルーツ E 153kcal P 7.4g F 5g C 20.9g Na 2.3g	12月2日(土) 肉団子おろしソース 厚揚げのカニカマあん 味のり なすの肉味噌あん 金時豆 フルーツ E 333kcal P 14.3g F 12.5g C 39.8g Na 3.2g
12月3日(日) パークピカタ さつま芋サラダ のり佃煮 たまねぎ棒 おかずぜんまい フルーツ E 249kcal P 8.2g F 11.4g C 27.5g Na 2.7g	12月4日(月) 鶏肉の野菜炒め 大根サラダ 味のり 菜の花の煮浸し さつま芋のレモンあん フルーツ E 161kcal P 6g F 5.7g C 22.2g Na 1.5g	12月5日(火) ミートボール 春雨の炒め物 のり佃煮 花型さつま揚げ 三色豆 フルーツ E 257kcal P 14.1g F 6.9g C 34.3g Na 2.7g	12月6日(水) 温野菜の下マド煮込み きのこ青菜のソテー 味のり ハムのマリネ フルーツ ひじきの白和え E 146kcal P 5.7g F 4.7g C 22.2g Na 1.9g	12月7日(木) 大根のそぼろあん れんこんサラダ のり佃煮 人参のしりしり 煮豆 フルーツ E 198kcal P 6.3g F 6.5g C 28.4g Na 2.3g	12月8日(金) 肉野菜炒め フレンチサラダ 味のり ツナソテー ハムステーキ フルーツ E 160kcal P 5.7g F 9.1g C 14g Na 1.4g	12月9日(土) 豆腐ステーキ 柚子あん 切干大根煮 のり佃煮 人参と白木耳の中華和え 味のり フルーツ E 207kcal P 6.8g F 8.5g C 25.7g Na 3.3g
12月10日(日) 甘辛肉団子 白菜のサラダ 味のり がんも煮 おかずぜんまい フルーツ E 290kcal P 14.1g F 12g C 31g Na 3.5g	12月11日(月) ハムステーキ きのこソテー のり佃煮 真砂炒め 金時豆 フルーツ E 235kcal P 7.6g F 10.9g C 27.8g Na 2.3g	12月12日(火) 肉野菜炒め なすの肉味噌炒め 味のり がんも煮 味山菜 フルーツ E 225kcal P 7g F 13.4g C 19.2g Na 1.8g	12月13日(水) ミートボール 白菜サラダ のり佃煮 人参のしりしり 三色豆 フルーツ E 253kcal P 13.6g F 8.7g C 30.2g Na 2.6g	12月14日(木) 温野菜の下マド煮込み ツナソテー 味のり 菜の花の和え物 フルーツ 田舎煮 E 145kcal P 6.3g F 3g C 25.1g Na 2.3g	12月15日(金) 筑前煮 めた のり佃煮 真砂炒め クワイの小海老炒め フルーツ E 189kcal P 8.2g F 5.3g C 29g Na 2.8g	12月16日(土) 鶏肉の野菜炒め フレンチサラダ 味のり たまねぎ棒 金時豆 フルーツ E 208kcal P 8.1g F 7.6g C 27g Na 1.8g
12月17日(日) 大根と竹輪のそぼろあん ツナとキャベツのサラダ のり佃煮 チンゲン菜の煮浸し おかずぜんまい フルーツ E 158kcal P 6g F 5.9g C 21g Na 2.4g	12月18日(月) 肉団子おろしソース きのこソテー 味のり 白菜と竹輪の汐昆布和え 三色豆 フルーツ E 262kcal P 13.9g F 7.2g C 36g Na 3.2g	12月19日(火) ジャーマンポテト 胡麻キャベツサラダ のり佃煮 ツナソテー 玉ねぎボール フルーツ E 187kcal P 6.3g F 7.2g C 25.8g Na 2.1g	12月20日(水) ハムステーキ キャベツのサラダ 味のり ひじきの炒り煮 中華うり フルーツ E 222kcal P 6.8g F 12.7g C 22.7g Na 2.4g	12月21日(木) 温野菜の下マド煮込み イタリアンサラダ のり佃煮 金平ごぼう 金時豆 フルーツ E 185kcal P 5g F 5.2g C 30.8g Na 2.1g	12月22日(金) すき煮 キャベツのカレーソテー 味のり 菜の花のお浸し 味のり フルーツ E 222kcal P 11.9g F 8.4g C 27.1g Na 3.6g	12月23日(土) 鶏肉の野菜炒め 五目煮 のり佃煮 竹輪と若芽のぬた うぐいす豆 フルーツ E 225kcal P 8.5g F 7.1g C 33.1g Na 2.9g
12月24日(日) 肉団子おろしソース 春雨の胡麻マヨサラダ 味のり 小松菜の和え物 ビビンバ山菜 フルーツ E 297kcal P 12.6g F 13.3g C 31.5g Na 3.4g	12月25日(月) 豆腐ステーキ コーンソテー のり佃煮 真砂炒め フルーツ インゲンと白木耳のナムル E 197kcal P 6g F 8.9g C 24.1g Na 3g	12月26日(火) 肉野菜炒め きのこソテー 味のり 菜の花の煮浸し 三色豆 フルーツ E 164kcal P 6.4g F 7.3g C 20.9g Na 1.4g	12月27日(水) ミートボール 白菜サラダ のり佃煮 ひじきの炒り煮 味のり フルーツ E 288kcal P 14.5g F 9.2g C 37.8g Na 3.8g	12月28日(木) ハムステーキ なすの肉味噌あん 味のり 小松菜の和え物 中華うり フルーツ E 250kcal P 7.2g F 15g C 22.3g Na 2.2g	12月29日(金)	12月30日(土)
12月31日(日)						

＜備考＞

※栄養価の単位…E（エネルギー）/P（タンパク質）/F（脂質）/C（炭水化物）/Na（塩分）

※都合により、献立が一部変更することがあります故ご承知下さい。

青少年様 献立表 12月 昼食

					12月1日(金) イカのチリソース／甘辛肉団子 大根の甘酢サラダ 大豆の煮物 水餃子 青梗菜の胡麻和え クワイの小エビ炒め E 349kcal P 17g F 13.4g C 41g Na 3.7g	12月2日(土) 肉焼売の中華あん マカロニサラダ インゲンソテー 野菜春巻き もやしのナムル 中華うり E 394kcal P 13g F 19.9g C 40.1g Na 3.5g
12月3日(日) ハーブのチリソース／クリームフライ ペペロンチーノ 切干大根 フランク ピリ辛のつきこん炒め 生姜天 E 399kcal P 10.8g F 24.1g C 34.9g Na 3.1g	12月4日(月) ヤンニョムチキン／平焼き 和風ひじきサラダ 青菜のソテー ミニ揚げ餃子 卵の花 なめ茸 E 326kcal P 15.8g F 13.6g C 34.9g Na 4.2g	12月5日(火) 海老カツ 焼きビーフン もやしと木耳の炒め物 ミニハンバーグ 小松菜の辛子和え 釜炊き生姜 E 264kcal P 11.1g F 10.1g C 32.3g Na 2.5g	12月6日(水) 厚揚げのすき煮風 塩昆布とツナの Pasta 若芽の酢の物 竹輪の磯辺揚げ 梅かつおザーサイ ウインナーソーセージ E 265kcal P 10.2g F 12g C 28.3g Na 2.7g	12月7日(木) ごっついメンチカツ 中華サラダ つきこんのピリ辛炒め オムレツ 高野豆腐煮 かぼちゃのレモンあん E 375kcal P 12.8g F 18g C 40.8g Na 2.6g	12月8日(金) 鯉のちゃんちゃん焼き風 高菜スバゲティ ひじきの胡麻マヨサラダ 甘辛肉団子 木耳きんぴら 茄子の南蛮漬け E 297kcal P 17.1g F 11.4g C 31.4g Na 3.2g	12月9日(土) ハムマヨサラダ／ブライの塩チキン 五目切干大根 チンゲン菜の炒め物 タコさんウィンナー 若芽のぬた 味山菜 E 296kcal P 10.4g F 14g C 33.4g Na 3g
12月10日(日) オムレツ ミートソース ボンゴレスバゲティ フレンチサラダ カレーコロッケ 三色豆 角揚げ煮 E 336kcal P 11.2g F 15.2g C 38.4g Na 2.5g	12月11日(月) イカの中華炒め／揚げ餃子 チャプチェ 若芽のナムル コーン焼売 オクラのおかか和え おかずぜんまい E 226kcal P 9.9g F 10.1g C 22.9g Na 3g	12月12日(火) がう煮 ツイストマカロニサラダ 小松菜の煮浸し 花天 味の花 大学芋 E 387kcal P 14.7g F 16.3g C 45.5g Na 3g	12月13日(水) 厚切りハムカツ 麻婆豆腐 パンフキンサラダ ほうれん草平焼き 竹輪煮 ビビンバ山菜 E 369kcal P 14.4g F 18.7g C 35.9g Na 3.6g	12月14日(木) 豚肉と木耳の玉子炒め／かに風味焼売 シルバーサラダ もやしの豆板醤炒め 生姜揚げ餃子 中華うり 赤天 E 311kcal P 11g F 17.6g C 25.4g Na 2.8g	12月15日(金) ハンバーグ デミグラスソース ペペロンチーノ 若芽の酢の物 オムレツ インゲンソテー ポテトサラダ E 313kcal P 14.2g F 15.1g C 29.9g Na 3.1g	12月16日(土) 牛肉コロッケ 蒸し鶏の中華サラダ 青菜のナムル あらびきフランク ひじき煮 木耳きんぴら E 288kcal P 7.7g F 14.2g C 33.4g Na 2.4g
12月17日(日) さわらの天ぷら 野菜甘酢あん 煮物 小松菜のおかか和え 花型さつま揚げ 茄子の生姜醤油 三色豆 E 318kcal P 15.2g F 16.1g C 27.8g Na 2.4g	12月18日(月) ロースとんがう カレー 大豆の煮物 オムレツ もやしと若芽のごま酢和え 味山菜 E 386kcal P 16.7g F 22.4g C 30.6g Na 3.4g	12月19日(火) ラビオリ サルサソース 竹の子の味噌炒め さつま芋サラダ ミートボール 梅かつおザーサイ 厚揚げの生姜煮 E 308kcal P 12.7g F 13.3g C 35.1g Na 3.3g	12月20日(水) アジフライ マカロニサラダ ブロックリーソテー 肉焼売 がんも煮 わさび漬 E 388kcal P 15.8g F 19.1g C 37g Na 2.6g	12月21日(木) 酢豚風／野菜春巻き 焼きビーフン 青梗菜の煮浸し ウインナーソーセージ ビビンバ山菜 蓮根金平 E 237kcal P 7.8g F 8.2g C 32.7g Na 2.9g	12月22日(金) 豚メンチカツ／三角ごまおさつ チャプチェ インゲンソテー オムレツ 味の花 枝豆天 E 331kcal P 11g F 14.5g C 39.5g Na 3g	12月23日(土) 根菜つくね／イカフライ ひじきサラダ 洋風おからソテー 小松菜の炒め物 ピリ辛ツキコン おかずぜんまい E 360kcal P 13.2g F 17.1g C 40.6g Na 4.8g
12月24日(日) 九条ねぎオムレツ／水餃子 山菜パスタ 栗かぼちゃコロッケ ミニ揚げ焼売 インゲンのごま和え 中華うり E 300kcal P 8.8g F 10.4g C 42.1g Na 3.3g	12月25日(月) チキンカツ デミグラスソース ナポリタン ほうれん草ソテー 星人参のグラッセ ポテトサラダ ゼリー E 404kcal P 14.1g F 21.4g C 40g Na 2.3g	12月26日(火) ハンバーグ 茸あん キャベツのマリネ インゲンソテー オムレツ 卵の花 釜炊き生姜 E 269kcal P 14.2g F 11.3g C 29.5g Na 3.2g	12月27日(水) 白身魚フライ 五目切干大根 チンゲン菜ソテー ウインナー 梅かつおザーサイ 厚揚げの生姜煮 E 334kcal P 12.4g F 18g C 29.7g Na 2.8g	12月28日(木) 肉団子の回鍋肉風 中華春雨 若芽のナムル 春巻き 味山菜 大学芋 E 298kcal P 9.7g F 10.9g C 42.5g Na 3.2g	12月29日(金)	12月30日(土)
12月31日(日)						

〈備考〉

※栄養価の単位…E (エネルギー) / P (タンパク質) / F (脂質) / C (炭水化物) / Na (塩分)

※都合により、献立が一部変更することがあります故ご承知下さい。

青少年様 献立表 12月 夕食

					12月1日(金) 豚メンチカツ／三角ごまおさつ チャプチェ ブロッコリーソテー オムレツ 味の花 玉ねぎボール E 330kcal P 11.1g F 14.2g C 39.2g Na 3.1g	12月2日(土) ロースどんかつ シルバーサラダ 青梗菜の煮浸し ウインナーソーセイジ 梅かつおザーサイ がんも煮 E 345kcal P 12.8g F 19.9g C 27.1g Na 2.8g
12月3日(日) ほうげのおろしあん 彩りビーフン ツナと玉ねぎのマリネ 花型さつま揚げ オムレツ 味山菜 E 198kcal P 14.2g F 5.9g C 20.9g Na 2.4g	12月4日(月) アジフライ マカロニサラダ インゲンソテー あらびきフランク 茄子の生姜醤油 オクラの塩昆布和え E 306kcal P 11.2g F 17.3g C 26.2g Na 2g	12月5日(火) ハンバーグ デミグラスソース ペペロンチーノ 青梗菜の煮浸し オムレツ ビビンバ山菜 ポテトサラダ E 310kcal P 14.3g F 15.6g C 27.1g Na 3g	12月6日(水) 牛肉コロッケ 蒸し鶏の中華サラダ 青菜のナムル ウインナーソーセイジ ひじき煮 えび入り団子 E 319kcal P 10.3g F 14.1g C 38.8g Na 2.8g	12月7日(木) さわらの大ぶら 野菜甘酢あん 山菜パスタ 洋風おからソテー 肉焼売 味の花 枝豆天 E 366kcal P 17.7g F 17.4g C 34.2g Na 3.1g	12月8日(金) 根菜つくね／イカフライ 焼きビーフン インゲンソテー フランク がんも煮 水餃子 E 396kcal P 16g F 18.3g C 40.8g Na 3.8g	12月9日(土) 白身魚フライ ナポリタン 小松菜の炒め物 オムレツ 中華うり たまねぎ棒 E 337kcal P 11.9g F 15.2g C 37.2g Na 3.2g
12月10日(日) ハンバーグ 茸あん ひじきサラダ 青梗菜の煮浸し 花天 梅かつおザーサイ ウインナー E 280kcal P 15.1g F 13.6g C 25.5g Na 3.7g	12月11日(月) 唐揚げ おろしソース ペペロンチーノ もやしのナムル 生姜天 かぼちゃのレモンあん えび入り団子 E 378kcal P 18.9g F 14.4g C 41.8g Na 3.6g	12月12日(火) 丸菜ねぎ入りオムレツ／水餃子 彩りビーフン インゲンソテー 青梗菜の胡麻和え 金時豆 高野豆腐煮 E 251kcal P 8.7g F 6.4g C 39.5g Na 3.1g	12月13日(水) 肉焼売の中華あん 焼きビーフン もやしと木耳の炒め物 フランク ピリ辛のつきこ炒め カレーコロッケ E 404kcal P 13.8g F 17.9g C 45g Na 3.9g	12月14日(木) ハンバーグ 卵のクリームフライ 高菜スバゲティ 切干大根 タコさんウインナー 味の花 玉ねぎボール E 382kcal P 11g F 22.8g C 33.4g Na 2.7g	12月15日(金) ヤンニョムチキン／平焼き マカロニサラダ 青菜のソテー 枝豆天 卵の花 ビビンバ山菜 E 355kcal P 16.8g F 15.4g C 37g Na 3.6g	12月16日(土) 海老カツ ナポリタン 小松菜の炒め物 甘辛肉団子 梅かつおザーサイ ミニ焼売 E 313kcal P 13.8g F 11.9g C 37.8g Na 2.7g
12月17日(日) ホーグチャップ 白菜のサラダ 金平ごぼう オムレツ ウインナーソーセイジ 中華うり E 324kcal P 11.8g F 22.1g C 20.4g Na 2.6g	12月18日(月) ハムマヨサラダ／ブライの塩チキン 五目切干大根 チンゲン菜の炒め物 コーン焼売 味の花 かぼちゃ天 E 371kcal P 11.2g F 18.6g C 39.4g Na 3g	12月19日(火) イカの中華炒め／揚げ餃子 チャプチェ 若芽のナムル タコさんウインナー オクラのおかか和え ポテトサラダ E 254kcal P 10.5g F 12.9g C 23.6g Na 2.8g	12月20日(水) かつ煮 ボンゴレスバゲティ もやしと木耳の炒め物 花天 青梗菜の胡麻和え 木耳きんぴら E 281kcal P 13.7g F 10.5g C 33.2g Na 2.8g	12月21日(木) 白身魚フライ ひじきの胡麻マヨサラダ 小松菜の炒め物 ミニハンバーグ かに風味焼売 オムレツ E 320kcal P 11.9g F 16.5g C 26g Na 1.8g	12月22日(金) ふわふわ揚げ生姜あん／甘辛肉団子 塩昆布とツナのパスタ 竹輪煮 あらびきフランク 茄子の南蛮漬け 玉ねぎボール E 391kcal P 13.7g F 21.4g C 34.5g Na 4g	12月23日(土) 豚肉と木耳の玉子炒め／かに風味焼売 シルバーサラダ もやしの豆板醤炒め 生姜揚げ餃子 梅かつおザーサイ えび入り団子 E 333kcal P 12.2g F 18.2g C 28.5g Na 3.1g
12月24日(日) エビカツ ひじきと大豆の炒り煮 ポテトサラダ オムレツ フランク 若芽のぬた E 311kcal P 12.4g F 14.8g C 33.5g Na 2.7g	12月25日(月) オムレツ ミートソース 大根の甘酢サラダ 青菜のソテー ミニハンバーグ かぼちゃのレモンあん 大学芋 E 294kcal P 9g F 13.2g C 34.3g Na 2.3g	12月26日(火) 海老カツ 高菜スバゲティ 竹輪煮 コーン焼売 木耳きんぴら 揚げ餃子 E 347kcal P 11.2g F 15.7g C 39.3g Na 2.4g	12月27日(水) ハンバーグ デミグラスソース ツイストマカロニサラダ ブロッコリーソテー 花天 おかずぜんまい 中華うり E 316kcal P 14.2g F 16.1g C 27.6g Na 3.1g	12月28日(木) 厚切りハムカツ ボンゴレスバゲティ つきこんのピリ辛炒め オムレツ ビビンバ山菜 三色豆 E 318kcal P 12.3g F 13g C 39.1g Na 2.6g	12月29日(金)	12月30日(土)
12月31日(日)						

※栄養価の単位…E（エネルギー）/P（タンパク質）/F（脂質）/C（炭水化物）/Na（塩分）

※都合により、献立が一部変更することがあります故ご承知下さい。