

12月献立表(国立病院管理栄養士監修)



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1日	2日	3日	4日
		えびのチリソース 根菜マリネ 白菜と鶏肉の煮浸し カリフラワーのサラダ ひじきの炒り煮物 295kcal	鶏肉の治部煮 ピーマンの炒り煮 梅ひじき 青梗菜の中華炒め 茄子の焼き浸し 264kcal	赤魚の照り焼き 人参のたらこ炒め 大根の煮付け 酢の物 サラダ 261kcal	豚肉の味噌炒め サワーキャベツ むしなすサラダ 高野豆腐のオランダ煮 小松菜とえのきのソテー 269kcal
6日	7日	8日	9日	10日	11日
鶏天 きのこ炒め たたきごぼう ふきと筍煮物 小松菜の和え物 268kcal	めばるの煮付け きのこの梅ドレあえ ぜんまい炒り煮 えびのケチャップ炒め カリフラワーのスープ煮 264kcal	鶏肉ときのこの和風炒め おろし和え 胡瓜と茄子の中華あえ 白菜とツナの煮浸し 小松菜のソテー 279kcal	豚肉の細切炒め がんと煮付け 大根酢の物 ハムサラダ きのこソテー 271kcal	ぶり大根 小松菜の酢味噌和え 金平ごぼう わかめサラダ カラフルピーマンソテー 274kcal	たらの竜田揚げ にんじんシリシリ 焼き茄子のたれかけ 高野豆腐の含め煮 なめこの酢の物 266kcal
13日	14日	15日	16日	17日	18日
キャベツ入りメンチカツ 大豆のサラダ パンパンジー きのこソテー ピーナッツ和え 327kcal	ホイコーロー インゲンの胡麻和え 大根のそぼろあんかけ 焼き茄子 やみつききゅうり 274kcal	肉じゃが ほうれん草炒め 豚しゃぶ梅風味 白菜煮付け もやしのお浸し 275kcal	シーフード炒め きのこじゃがいものクリーム煮 ごぼうのきんぴら コールスロー もやしの和え物 279kcal	さわらの西京焼き 青梗菜ソテー ひじきの炒り煮物 なめたけおろし和え おかか和え 263kcal	鶏ちゃん おかか和え マカロニサラダ たけのこ炒め物 カリフラワーのスープ煮 271kcal
20日	21日	22日	23日	24日	25日
鶏肉黒ごま味噌焼き 野菜マリネ ほうれん草かつお和え 大豆の煮物 ツナサラダ 269kcal	豆腐ハンバーグおろしポン酢 人参サラダ 牛しぐれ もやしの胡麻和え 青菜と厚揚げの炒め物 295kcal	青椒肉絲 白菜のなめ茸和え 小松菜の酢味噌和え もやしのカレー炒め ふきの煮物 270kcal	酢鶏 ぜんまい煮 胡瓜もみ 大根のそぼろがけ むしなすサラダ 289kcal	麻婆茄子 オムレツ サラダ 小松菜のごまあえ 竹輪と白菜煮 285kcal	赤魚の煮付け ガーリック炒め 茄子のオランダ煮 野菜サラダ にんじんナムル 266kcal
27日	28日	29日	30日	31日	
トンカツ味噌ソース しめじと筍の旨煮 胡瓜と蒸し鶏の酢の物 チンゲン菜の炒め物 なめたけおろし和え 327kcal	鰯の塩焼き コールスロー オイスター炒め 白菜の酢の物 牛ごぼう 263kcal	チキンステーキ ポテトフライ 野菜サラダ スープ煮 きのこソテー 262kcal	<p>今年もハローランチのお弁当を御愛食頂き、誠に有難う御座いました。来年もハローランチのお弁当を宜しくお願い致します。</p>		

- *仕入れの都合により献立を変更する場合がございます。ご了承下さい。
- *カロリーはライスの160gで269kcalをプラスしてください
- *弊社のご飯は国産米を使用しています。



(株)ハローランチサービス

(554)1612 FAX(553)7959