

# 2021年12月献立表

今月のおすすめは、すき焼きコロッケです！  
 甘辛いすき焼きの味わいをそのままコロッケに閉じ込めました。  
 しっかりした味付けで、ご飯がすすみます♪  
 他にもバラエティーに富んだメニューをご用意しております。  
 今年も村上給食をご利用いただき誠にありがとうございました。  
 来年も宜しくお願い申し上げます。



ピリッと甘辛い肉味噌が食欲をそそります



ジューシーな鶏肉に出汁の効いた優しい味わいの玉子あんがたっぷり！



爽やかでマイルドな酸味とシャキシャキ食感が楽しめるタルタルはフライと相性抜群です



6日(月)		7日(火)		8日(水)		9日(木)		10日(金)	
ジャージャー麺 焼売 ワケギのポン酢和え その他 熱量 469 Kcal 蛋白 18.7 g 脂質 22 g 塩分 4.2 g		豆腐ハンバーグの野菜あんかけ ごぼうとひじきのサラダ 人参のピーナッツ和え その他 熱量 343 Kcal 蛋白 13.4 g 脂質 17.7 g 塩分 2.8 g		チキンステーキ ミックスベジタブルのクリーム煮 菜の花の辛子和え その他 熱量 362 Kcal 蛋白 10.9 g 脂質 14.2 g 塩分 3.9 g		肉団子とアジの野菜あんかけ ごぼうの肉みそ煮 ワカメとコーンの煮物 その他 熱量 396 Kcal 蛋白 16.7 g 脂質 16.4 g 塩分 6.5 g		<b>おすすめ</b> すき焼きコロッケ 和風スパゲティー 竹の子土佐煮 その他 熱量 305 Kcal 蛋白 9.0 g 脂質 11.3 g 塩分 2.5 g	
13日(月)		14日(火)		15日(水)		16日(木)		17日(金)	
親子煮 天ぷら盛合わせ 梅ひじき その他 熱量 360 Kcal 蛋白 22.4 g 脂質 13.7 g 塩分 5.3 g		ハンバーグオニオンソース 干切大根とたくあんのポリポリ酢 がんもと人参の炊き合わせ その他 熱量 383 Kcal 蛋白 15.0 g 脂質 21.3 g 塩分 4.3 g		肉団子の甘酢あんかけ 切干大根のコチュジャン和え 枝豆おかか和え その他 熱量 277 Kcal 蛋白 11.7 g 脂質 12.6 g 塩分 2.9 g		イワシフライ 南瓜のそぼろあんかけ 大根のゆかり和え その他 熱量 290 Kcal 蛋白 14.3 g 脂質 11.8 g 塩分 2.8 g		油淋鶏 ビーフンカレー炒め 高野豆腐とこんにゃくの炊き合わせ その他 熱量 413 Kcal 蛋白 18.6 g 脂質 23.6 g 塩分 3.7 g	
20日(月)		21日(火)		22日(水)		23日(木)		24日(金)	
イカフライ 竹の子と高菜のごま油炒め もやし中華炒め その他 熱量 237 Kcal 蛋白 12.9 g 脂質 10.5 g 塩分 2.2 g		豚肉の粒マスタードソース ごぼうと揚げの煮物 サイコロこんにゃく煮 その他 熱量 415 Kcal 蛋白 22.8 g 脂質 23.5 g 塩分 3.4 g		カレーコロッケ 和風ひじきスパゲティー いんげんの胡麻和え その他 熱量 277 Kcal 蛋白 8.8 g 脂質 9.3 g 塩分 2.9 g		ハムカツ・唐揚げ いんげんの肉みそ オクラのお浸し その他 熱量 479 Kcal 蛋白 18.6 g 脂質 24.5 g 塩分 2.5 g		フライ盛合わせ オムレットマトソース シュークリーム その他 熱量 449 Kcal 蛋白 19.2 g 脂質 25.2 g 塩分 3.5 g	
27日(月)		28日(火)		29日(水)		30日(木)		31日(金)	
煮込みハンバーグ 大根と人参のあっさり煮 ほうれん草のお浸し その他 熱量 495 Kcal 蛋白 14.3 g 脂質 29 g 塩分 4.9 g		温野菜のツナソース 竹の子と椎茸の甘辛煮 スパゲティーペロンチーノ その他 熱量 345 Kcal 蛋白 14.2 g 脂質 17.1 g 塩分 3.0 g		点心盛合せ 三色ナムル 大豆のトマト煮 その他 熱量 329 Kcal 蛋白 10.2 g 脂質 16 g 塩分 2.9 g		お休み		お休み	

★土曜日はお任せ弁当となっております。