

# さわやかパースイト長岡 2024年12月献立表



	朝食	エネルギー (kcal)	昼食	エネルギー (kcal)	夕食	エネルギー (kcal)		朝食	エネルギー (kcal)	昼食	エネルギー (kcal)	夕食	エネルギー (kcal)
01 日	ウィンナーと野菜の洋風煮 ブロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 飲むヨーグルト	466	鶏団子鍋風 かぶの味噌かけ 春菊の辛子マヨ和え ご飯 フルーツ	530	白身魚のフライ 麩と里芋の煮物 ピーマンのマリネ ご飯 かきたま味噌汁	557	16 月	竹輪のソテー おぐらのポン酢和え ご飯 味噌汁 のりの佃煮 乳酸菌飲料	448	かき玉にゆう麺 小松菜のソテー カリフラワーのサラダ フルーツ <b>麺禁</b> かに玉中華あんかけ	567	鶏肉の味噌漬け焼き ひじきと大豆の煮物 白菜の和え物 ご飯 和風スープ	546
02 月	魚肉ソーセージと野菜のソテー ご飯 味噌汁 のりの佃煮 乳酸菌飲料	508	豚肉の山椒焼き 大根の煮物 いんげんの和え物 ご飯 味噌汁 フルーツ	505	シーフードカレーライス きのこソテー ポテトサラダ 福神漬け	538	17 火	卵の花 ごぼうサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	506	赤魚の唐揚げ 香味ソースかけ さつま芋の甘煮 いんげんのごま和え ご飯 味噌汁 フルーツ	539	豚肉のブルコギ 高野豆腐の煮物 チンゲン菜の中華和え ご飯 中華スープ	523
03 火	厚揚げの煮物 玉ねぎのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	436	中華風玉子焼き シュウマイ ほうれん草のナムル ご飯 中華スープ フルーツ	516	鶏肉の塩ダレ炒め なすの土佐煮 ブロッコリーの和え物 ご飯 味噌汁	548	18 水	スクランブルエッグ スナップえんどうのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	512	すき焼き風煮 人参しりしり 海藻サラダ ご飯 すまし汁 フルーツ	533	あじの焼き浸し 春雨の炒め物 切干大根の甘酢和え ご飯 味噌汁	475
04 水	hamと野菜のカー炒め 切干大根のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	493	けんちんうどん 鶏レバーの甘辛煮 小松菜のなめ茸和え フルーツ <b>麺禁</b> たらのゴマ焼き	502	ポークチャップ ミニコロケ もやしのサラダ ご飯 コンソメスープ	548	19 木	じゃが芋のツナ煮 カリフラワーのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 飲むヨーグルト	427	冬野菜チキンカレーライス キャベツと干しエビのソテー 黒豆もやしのサラダ 福神漬け フルーツ	579	大豆ミートのハンバーグ きのこの和風煮 ほうれん草のサラダ ご飯 味噌汁	498
05 木	炒り卵 人参のピーナツ和え かぼちゃのお粥 味噌汁 飲むヨーグルト	411	鶏肉の治部煮風 ピーマンのおかか炒め オニオンサラダ ご飯 味噌汁 フルーツ	569	麻婆豆腐 大根の干しエビあんかけ チンゲン菜の中華和え ご飯 中華スープ	483	20 金	目玉焼き いんげんの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	465	たらのみぞれあんかけ れんこんきんぴら 春菊の白和え ご飯 味噌汁 フルーツ	502	鶏肉のスタミナ炒め 竹輪の煮物 おぐらのおかかマヨ和え ご飯 和風スープ	534
06 金	ジャーマンポテト 春雨サラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	484	メンチカツ 大豆の煮物 海藻サラダ ご飯 味噌汁 フルーツ	581	赤魚のムニエル・バター醤油 麩の卵とじ ブロッコリーのごま和え ご飯 和風スープ	491	21 土	厚揚げの味噌かけ 小松菜のサラダ ひじきと梅のお粥 味噌汁 乳酸菌飲料	418	海鮮と卵の中華炒め かぼちゃのそぼろ煮 なすの生姜醤油和え ご飯 中華スープ <b>冬至</b>	543	ソースカツ丼 麩と野菜の煮物 ブロッコリーと豆のサラダ 味噌汁	494
07 土	卵の花 マカロニサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	506	さばの味噌煮 きんぴらごぼう 黒豆もやしの和え物 ご飯 沢煮椀 フルーツ	500	鶏肉の照り焼き 白菜の煮びたし ひじきのサラダ ご飯 味噌汁	524	22 日	魚肉ソーセージと野菜のソテー 春雨サラダ ご飯 味噌汁 漬物 飲むヨーグルト	450	鶏肉のバター醤油炒め 里芋の煮ころがし 白菜の塩昆布和え ご飯 味噌汁 フルーツ	507	擬製豆腐 シュウマイ 大根サラダ ご飯 すまし汁	543
08 日	スクランブルエッグ ほうれん草のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 飲むヨーグルト	474	海鮮塩炒め たぬき湯豆腐 かぼちゃサラダ ご飯 中華スープ フルーツ	500	そばめし 春巻き カリフラワーのマリネ 和風スープ	511	23 月	スクランブルエッグ 人参のくるみ和え ご飯 味噌汁 のりの佃煮 乳酸菌飲料	499	白身魚のマヨネーズ焼き 卵の花 おぐらのサラダ ご飯 味噌汁 フルーツ	530	鶏肉の甘酢照り焼き ミニコロケ いんげんの和え物 ご飯 和風スープ	530
09 月	厚揚げの葱ダレ 大根のおかか和え ご飯 味噌汁 ふりかけ 乳酸菌飲料	475	カレーのピリ辛漬け焼き 筑前煮 なすのごま和え ご飯 味噌汁 フルーツ	545	ハンバーグ 小松菜のソテー 人参サラダ ご飯 卵スープ	499	24 火	高野豆腐の煮物 チンゲン菜と干しエビのナムル ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	434	ミートローフ風 きのこソテー ポテトサラダ ご飯 ポタージュスープ フルーツ	593	おでん きんぴらごぼう 白菜のゆかり和え ご飯	486
10 火	竹輪のソテー わかめの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	433	チキンとマカロニのクリーム煮 じゃが芋のソテー ブロッコリーのサラダ パン フルーツ	577	たらの野菜あんかけ 切干大根煮 おからと柴漬けのサラダ ご飯 味噌汁	530	25 水	炒り卵 ひじきのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	514	フライドチキン 大豆のカレー煮 キャベツのサラダ バターライス コンソメスープ フルーツ	646	カレーの煮付け かぼちゃソテー 小松菜のごま和え ご飯 味噌汁	460
11 水	目玉焼き カリフラワーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	509	豚肉の生姜焼き風 ひじきの煮物 おぐらのおかか和え ご飯 味噌汁 フルーツ	549	いか団子と野菜のオスター炒め 豆腐のかに風味あん ほうれん草の中華和え ご飯 中華スープ	459	26 木	hamと野菜のソテー いんげんのピーナツ和え ご飯 味噌汁 漬物 飲むヨーグルト	450	しょうゆラーメン 筑前煮 ほうれん草のおかか和え フルーツ <b>麺禁</b> エビの卵とじ	530	厚揚げとひき肉の炒め物 なすの生姜あんかけ 海藻サラダ ご飯 中華スープ	548
12 木	高野豆腐の煮物 スパゲティサラダ ご飯 味噌汁 漬物 飲むヨーグルト	474	アジフライ かぼちゃの煮物 豆サラダ ご飯 味噌汁 フルーツ	543	鶏肉の甘酢炒め れんこんの煮物 もやしのごま和え ご飯 和風スープ	493	27 金	ミートボール もやしの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	485	回鍋肉 切干大根の中華煮 チンゲン菜の辛子和え ご飯 中華スープ フルーツ	512	たらのパン粉焼き ひじきの煮物 マカロニサラダ ご飯 味噌汁	503
13 金	鶏団子と野菜の炒め物 チンゲン菜と干しエビの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	476	きつねそば 里芋のそぼろあん 大根サラダ フルーツ <b>麺禁</b> 厚揚げとナスのみそ煮	506	豚肉の香味炒め さつま揚げの煮物 キャベツのゆかり和え ご飯 味噌汁	501	28 土	かぼちゃのそぼろあん ピーマンのマリネ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	452	鶏肉のオニオンソース 湯豆腐 れんこんサラダ ご飯 味噌汁 フルーツ	585	いか団子と野菜の中華炒め きのこの和風煮 春雨サラダ ご飯 わかめと卵のスープ	501
14 土	炒り卵 春雨の酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	486	鶏つくね ピーマンの和風煮 白菜のサラダ ご飯 味噌汁 フルーツ	510	白身魚のフリッター・オーロラソース じゃが芋のソテー オニオンサラダ ご飯 コンソメスープ	510	29 日	ウィンナーと野菜のソテー 白菜のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 飲むヨーグルト	466	あじの蒲焼き なすのさつぱり煮 大根のごま和え ご飯 味噌汁 フルーツ	574	鶏肉のクリームソースかけ キャベツのカレー炒め もやしのサラダ ご飯 コンソメスープ	532
15 日	ウィンナーと野菜のソテー 切干大根のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 飲むヨーグルト	513	豚肉と根菜の甘辛煮 ブロッコリーのソテー 黒豆もやしのサラダ ご飯 味噌汁 フルーツ	533	海鮮中華丼 なすの煮びたし わかめのナムル 中華スープ	475	30 月	厚揚げの煮物 おぐらの和え物 ご飯 味噌汁 ふりかけ 乳酸菌飲料	445	豚肉の生姜醤油炒め ブロッコリーのかに風味あんかけ ピーマンのナムル ご飯 味噌汁 フルーツ	527	さばの塩焼き じゃが芋の煮物 おからと柴漬けのサラダ ご飯 すまし汁	547
							31 火	目玉焼き 玉ねぎのポン酢和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	468	年越しそば 里芋の肉味噌かけ 小松菜のおかか和え フルーツ <b>麺禁</b> かき揚げ	568	豚肉と大豆のトマト煮 切干大根の炒め物 カリフラワーのサラダ ご飯 コンソメスープ	524

\*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります