

12月 予定こんだて表

河井共同調理場

月			火			水			木			金																															
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">こんだてめい</div>						1	牛乳 なめし 肉団子白菜スープ じゃがいものきんぴら	2	牛乳 ミルクしよくパン ビーフシチュー コールスローサラダ ブルーベリージャム	3	牛乳 ごはん ぶりのいしる焼き あいませ みそしる のりのつくだに																																
						<table border="1" style="font-size: small;"> <tr><th>(栄養素)</th><th>平均値</th></tr> <tr><td>エネルギー</td><td>626 kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>25.1g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>28%</td></tr> <tr><td>食塩</td><td>1.6g</td></tr> <tr><td>カルシウム</td><td>339mg</td></tr> <tr><td>マグネシウム</td><td>103mg</td></tr> <tr><td>鉄</td><td>2.7 mg</td></tr> <tr><td>亜鉛</td><td>3.3 mg</td></tr> <tr><td>ビタミンA</td><td>227 μg</td></tr> <tr><td>ビタミンB1</td><td>0.64 mg</td></tr> <tr><td>ビタミンB2</td><td>0.55 mg</td></tr> <tr><td>ビタミンC</td><td>31 mg</td></tr> <tr><td>食物繊維</td><td>4.6 g</td></tr> </table>	(栄養素)	平均値	エネルギー	626 kcal	たんぱく質	25.1g	脂質	28%	食塩	1.6g	カルシウム	339mg	マグネシウム	103mg	鉄	2.7 mg	亜鉛	3.3 mg	ビタミンA	227 μg	ビタミンB1	0.64 mg	ビタミンB2	0.55 mg	ビタミンC	31 mg	食物繊維	4.6 g				590 Kcal 蛋白質22.1	646 Kcal 蛋白質25.8	603 Kcal 蛋白質24.3			
			(栄養素)	平均値																																							
			エネルギー	626 kcal																																							
たんぱく質	25.1g																																										
脂質	28%																																										
食塩	1.6g																																										
カルシウム	339mg																																										
マグネシウム	103mg																																										
鉄	2.7 mg																																										
亜鉛	3.3 mg																																										
ビタミンA	227 μg																																										
ビタミンB1	0.64 mg																																										
ビタミンB2	0.55 mg																																										
ビタミンC	31 mg																																										
食物繊維	4.6 g																																										
あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品																																
血や肉になる	熱や力のもとになる	体のちよしきととのえる	牛乳	米	にんじん	牛乳	ミルク食パン	にんじん	牛乳	米	にんじん	じゃがいも	にんじん																														
主に無機質	主に炭水化物	主にビタミンA	とりにく	はるさめ	はら	とりにく	じゃがいも	はら	とりにく	はるさめ	はら	油	油																														
主にたんぱく質	主に脂質	主にビタミンC	ぶた肉	しらたき	油	ぶた肉	油	油	ぶた肉	ごま	ごま	ひよこまめ	ひよこまめ																														
6	牛乳 ごはん にくじゃが チーズなっとう	7	牛乳 ごはん とりにく のりずあえ	8	牛乳 ごはん スパイシーからあげ きりぼしだいこんのナムル サンラータン	9	牛乳 バターロール やきラーメン だいがくいも	10	牛乳 ポークカレー ツナサラダ みかん																																		
620 Kcal 蛋白質25.5				574 Kcal 蛋白質24.9	585 Kcal 蛋白質26.1	653 Kcal 蛋白質22.5	628 Kcal 蛋白質20.8																																				
あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品																																
牛乳	米	にんじん	牛乳	米	にんじん	牛乳	米	にんじん	牛乳	米	にんじん	じゃがいも	にんじん																														
チーズ	じゃがいも	ほうれんそう	のり	しらたき	こまつな	とりにく	米	こまつな	バターロール	ちゅうかめん	こまつな	むぎめし	にんじん																														
とりにく	しらたき	いんげん	とりにく	さとう	さとう	とりにく	さとう	さとう	さつまいも	さつまいも	さつまいも	じゃがいも	にんじん																														
ぶた肉	さとう	たまねぎ	シーチキン	さとう	さとう	とりにく	さとう	さとう	でんぶん	でんぶん	でんぶん	バター	にんじん																														
なっとう	油	ごぼう	とうふ	えのきだけ	えのきだけ	とりにく	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	キャベツ	しょうが																														
13	牛乳 キムチチャーハン ちゅうかスープ とうにゅうプリンタルト	14	牛乳 ごはん はっぼうさい ひじきサラダ	15	牛乳 ごはん とりのてりやき おかかあえ けんちんじる	16	牛乳 まめパン ごもくうどん ごまマヨサラダ	17	牛乳 ごはん マーボードウフ やきビーフン																																		
625 Kcal 蛋白質22.1				601 Kcal 蛋白質26.1	640 Kcal 蛋白質29.4	586 Kcal 蛋白質24.7	691 Kcal 蛋白質31																																				
あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品																																
牛乳	むぎめし	にんじん	牛乳	米	にんじん	牛乳	米	にんじん	牛乳	まめパン	にんじん	牛乳	むぎめし																														
ぶた肉	油	ほうれんそう	チーズ	でんぶん	さとう	とりにく	じゃがいも	こまつな	うどん	うどん	こまつな	とりにく	でんぶん																														
とりにく	油	はくさい	ぶた肉	さとう	たまねぎ	とりにく	さとう	さとう	とりにく	ごま	さとう	とりにく	でんぶん																														
たまご	油	はくさい	うずらたまご	油	キャベツ	かまぼこ	さとう	さとう	とりにく	ごま	さとう	とりにく	でんぶん																														
レンズ豆	油	はくさい	かまぼこ	油	もやし	かつおぶし	さとう	さとう	とりにく	ごま	さとう	とりにく	でんぶん																														
とうふ	油	はくさい	イカ	油	キャベツ	とうふ	さとう	さとう	とりにく	ごま	さとう	とりにく	でんぶん																														
とうにゅう	油	はくさい	あさり	油	キャベツ	みそ	さとう	さとう	とりにく	ごま	さとう	とりにく	でんぶん																														
20	牛乳 ごはん チンジャオロースー ワンタンスープ	21	牛乳 ごはん とうふのカレーに ポテトサラダ	22	ジョア ごはん かぼちゃコロツケ キャベツのごまずあえ めったじる	23	牛乳 きなこあげパン はるさめサラダ ポトフ りんご	24	牛乳 チキンライス もみのきハンバーグ プロッコリー コーンスープ クリスマスケーキ																																		
587 Kcal 蛋白質24.9				652 Kcal 蛋白質25.1	666 Kcal 蛋白質21.9	614 Kcal 蛋白質26.8	712 Kcal 蛋白質24.7																																				
あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品																																
牛乳	米	にんじん	牛乳	米	にんじん	牛乳	米	にんじん	牛乳	米	にんじん	牛乳	むぎめし																														
ワンタン	じゃがいも	ピーマン	ぶた肉	じゃがいも	こまつな	とりにく	じゃがいも	こまつな	とりにく	じゃがいも	こまつな	とりにく	じゃがいも																														
でんぶん	じゃがいも	チンゲンサイ	ぶた肉	じゃがいも	こまつな	とりにく	じゃがいも	こまつな	とりにく	じゃがいも	こまつな	とりにく	じゃがいも																														
さとう	じゃがいも	キャベツ	ぶた肉	じゃがいも	こまつな	とりにく	じゃがいも	こまつな	とりにく	じゃがいも	こまつな	とりにく	じゃがいも																														
油	じゃがいも	しょうが	ハム	じゃがいも	こまつな	とりにく	じゃがいも	こまつな	とりにく	じゃがいも	こまつな	とりにく	じゃがいも																														
とりにく	じゃがいも	えのきだけ	とうふ	じゃがいも	こまつな	とりにく	じゃがいも	こまつな	とりにく	じゃがいも	こまつな	とりにく	じゃがいも																														

※都合により献立の内容に変更がある場合があります。

