



# 給食センター 平成28年12月上旬予定献立表



インフルエンザが流行しています。手洗い・うがいをしっかりとしましょう！

	12月1日	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日	12月7日	12月8日
	木 赤飯	金	土	日	月	火	水	木
昼食	白身魚のみりん焼き 南瓜の煮物 柚子なます 法蓮草のバター炒め他	チキンカツ 海鮮+枚 青梗菜のわさび和え 山クラゲの煮物他	いかのチリソース 豆苗ともやしの炒め 塩焼きそば 薩摩芋の甘煮他	さわらの塩焼き 大根の青じそドレッシング 肉じゃが 春菊の胡麻和え他	鮭のタルタルソースか 蓮根の煮物 糸寒天の酢の物 卵の花煮他	豚肉の甘酢あんかけ グラタン 厚揚げの生姜煮 キャベツのコールスローサラダ他	あじのフライ 焼餃子 かぶの含め煮 法蓮草の胡麻和え他	鶏肉の照り焼き 干しエビのかき揚げ 昆布の煮物委 春雨の中華サラダ他
エネルギー	569Kcal	621Kcal	580Kcal	598Kcal	620Kcal	620Kcal	577Kcal	651Kcal
塩分	2.4g	2.3g	2.3g	2.4g	2.2g	2.3g	2.3g	2.6g
夕食	チンジャーコース 寄せ焼きたまご 竹輪ともやしの昆布 春菊の白和え他	さばの生姜煮 ごぼうの煮物 イリガのかけ揚げ 麻婆豆腐他	和風ハンバーグ 人参グラッセ かぶの酢の物 高野豆腐の含め他	おでん イリガのピリ辛和え マカロニのマスタードサラダ アボカドと小松菜の炒め他	トンカツ かぼちゃのクリーム ひじきの炒め煮 青梗菜の胡麻和え他	ホキの磯部揚げ 大根の煮物 大豆の煮物 薩摩芋のサラダ他	茄子味噌 丸天煮 牛蒡サラダ 里芋の煮物他	赤魚の煮付け がんもの煮物 ポテトサラダ 菜の花のお浸し他
エネルギー	648Kcal	598Kcal	610Kcal	527Kcal	640Kcal	627Kcal	650Kcal	608Kcal
塩分	2.5g	2.8g	2.3g	2.9g	2.4g	2.2g	2.6g	2.5g
	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日	12月14日	12月15日	12月の旬の食材
	金	土	日 散らし寿司	月	火	水	木	魚介類・野菜
昼食	秋刀魚の塩焼き しめじのおろし和え 春巻き 青梗菜のお浸し他	煮込みロールキャベツ ハムカツフライ もやしのゆかり和え 小松菜とあげの煮物他	えびとキスの天ぷら 出し巻き玉子・蒲鉾・煮豆 ピーマン 法蓮草のピリ辛和え他	さばのレモン焼き 小籠包 大豆の煮物 オクラの和え物他	牛肉の中華炒め 竹輪の紅生姜 里芋の人参の煮物 かつなの煮物他	秋刀魚のかば焼き ピーマン天 蒟蒻の中華煮 法蓮草の白和え他	豚肉の味噌炒め ミックスのかき揚げ 切干大根の煮物 青梗菜の中華ソテー他	<b>牛蒡・小松菜・里芋 春菊・大根・人参 白菜・ブロッコリー・蓮根 法蓮草</b>
エネルギー	610Kcal	620Kcal	641Kcal	610Kcal	648Kcal	633Kcal	628Kcal	三つ葉 みかん
塩分	2.2g	2.2g	2.5g	2.3g	2.5g	2.6g	2.5g	
夕食	肉豆腐 もやしの生姜和え スパの曙サラダ ゴロとわかしの炒め他	ホキの利休焼き 結び昆布の煮物 セロリの酢の物 大根の味噌煮他	鶏肉と根菜の煮物 枝豆と玉葱のかき揚げ ひじきサラダ 揚げだし茄子他	豚肉の生姜焼き インゲンの南部揚げ 蒸し芋 木耳と蓮根の金平他	太刀魚の揚げ煮 ミートボールのチリソース キノコのサラダ 小松菜のお浸し他	鶏肉のクリーム煮 信田煮 パンプキンサラダ 麩のたまごとじ他	海老チリ キビナゴの紅生姜揚げ イトコンの真砂和え 冬瓜の煮物他	<b>あさり・はまぐり・エビ 鮭・スワイガニ・ヒラメ ふぐ・ぶり・ホタテガイ まあじ・マサバ・まだこ</b>
エネルギー	588Kcal	600Kcal	630Kcal	640Kcal	658Kcal	602Kcal	620Kcal	まだら やいりか
塩分	2.8g	2.3g	2.5g	2.4g	2.5g	2.3g	2.4g	

\* 家庭料理を大切に、皆様の健康に配慮し、野菜を沢山、栄養のバランスがよい献立にしております。何かご意見がありましたらご連絡下さい。

\* メニューは仕入れの都合により変更になる場合があります。

\* 当センターは国産米を使用しています。

\* お弁当はお早めにお召し上がり下さい。また、食べ残した食事は後で食べないでください。



## 粕屋老人給食センター

福岡県高齢者福祉生活協同組合  
092-933-0641