



# 給食センター 平成29年12月上旬予定献立表



寒くなってきました。風邪やお風呂でのヒートショックなどに気を付けて、部屋の温度管理をしましょう！

	12月1日 金 赤飯	12月2日 土	12月3日 日	12月4日 月	12月5日 火	12月6日 水	12月7日 木	12月8日 金
昼食	白身魚のフライ きのこ蓮根の炒め煮 揚げ出し豆腐 青案の辛子和え他	牛肉のジャポネソース 揚げたこ焼き 里芋の煮物 柿の白和え他	太刀魚の塩焼き コロッケ ブロッコリーの胡麻和え 大根なます他	ヒレカツ 野菜炒め マカロニのツナサラダ ツキコンの炒め煮	白身魚のマヨ焼き がんもの煮物 カニカマと玉葱のサラダ 豚肉と大根の味噌煮他	ソフトイカフライ グラタン 南瓜サラダ 法蓮草のたまごとじ他	鶏肉と茄子の味噌炒め 小いわしの唐揚げ かつお菜と揚げの煮物 竹輪とインゲンのサラダ他	鮭のホイル焼き ポテトサラダ 豆腐のそぼろ煮 青菜の山葵和え他
1杯分 -	591 kcal	578 kcal	616 kcal	621 kcal	633 kcal	608 kcal	612 kcal	566 kcal
食塩相当量	2.3g	2.1g	2.7g	2.6g	2.1g	2.1g	2.5g	2.0g
夕食	鶏肉のチリソース 豆苗ともやしの梅和え ししゃも揚げ 茄子の煮物他	さばの生姜煮 かぶ又は大根の煮物 白菜のクリーム煮 法蓮草のピザ和え他	鶏肉入り湯豆腐 ささがきごぼうの金平 ポテトサラダ 青菜のお浸し他	あじの南蛮漬け 若芽の紅生姜和え ぜんまいの煮物 法蓮草のおろし和え他	鶏肉のケチャップ煮 干草焼き 昆布の煮物 青梗菜のおかか和え他	肉団子ときのこののり炒め 信田煮 じゃが芋の煮物 春菊の柚子和え他	あじの照り焼き 春雨の酢の物 卵の花煮 オクラのソテー他	ポトフ 舞茸のかき揚げ 大根の味噌煮 法蓮草のお浸し他
1杯分 -	626 kcal	650 kcal	606 kcal	646 kcal	600 kcal	620 kcal	588 kcal	579 kcal
食塩相当量	2.4g	2.6g	2.3g	2.7g	2.3g	2.5g	2.2g	2.3g
	12月9日 土	12月10日 日	12月11日 月 散らし寿司	12月12日 火	12月13日 水	12月14日 木	12月15日 金	12月旬の食材 魚介類・野菜・果物
昼食	鶏肉の唐揚げ 海鮮しゅうまい スパソテー 大豆の煮物他	さばのみりん焼き 厚揚げ煮 キャベツの胡麻昆布和え レバニラ他	白身魚のピザソース焼き 南瓜の煮物 焼きそば 春菊の胡麻和え他	すき焼き風煮 カリフラワーのマリネ ポテトサラダ 菜の花のおかかあえ他	豆腐ハンバーグ ミニキャベツコロッケ 若芽の柚子和え 法蓮草のバターソテー他	牛肉の焼き肉 あじフライ 蓮根の青じそ風味和え 里芋の煮物他	豚肉の味噌炒め ミックスパスタのかき揚げ 切干大根の煮物 青梗菜の中華ソテー他	さけ・ぶり・ふぐ・えび 春菊・小松菜・法蓮草 いか・まだら・わかさぎ ほたてがい・ひらめ ずわいがに・はまぐり
1杯分 -	570 kcal	555 kcal	578 kcal	630 kcal	674 kcal	621 kcal	591 kcal	
食塩相当量	2.5g	2.2g	2.6g	2.6g	2.8g	3.2g	3.4g	
夕食	赤魚の揚げ煮 南瓜の天ぷら きのこのポン酢和え 高野豆腐の煮物他	ハンバーグのデミソース煮 人参グラッセ・ブロッコリーソテー こんにゃくの炒め煮 青梗菜のソテー他	ホイコウロ じゃこと枝豆のかき揚げ 冬瓜の煮物 小松菜のお浸し他	さばの塩焼き 出し巻卵・蒲鉾 蓮根の煮物 五目ビーフン他	鶏肉の甘酢煮 干し海老のかき揚げ こんにゃくの煮物 春菊の白和え他	鮭の塩焼き 肉団子の照り焼き 豆腐の煮物 牛蒡の胡麻サラダ他	えびちり 蓮根煮 いとこの真砂和え オクラのピザ和え他	白菜・大根・ブロッコリー 春菊・小松菜・法蓮草 里芋・蓮根 ねぎ
1杯分 -	630 kcal	621 kcal	610 kcal	600 kcal	637 kcal	629 kcal	547 kcal	
食塩相当量	2.5g	2.4g	2.5g	2.3g	2.4g	2.5g	2.4g	

\* 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