

令和4年12月

献立表



日	曜日	献立名	エネルギー		
			副食	主食	合計
1	木	鶏肉のバーベキューソース かぼちゃのコンソメスープ コッペパン 牛乳	414	265	679
2	金	チキンライス ポトフ マスカットゼリー 牛乳	311	チキンライス(428) 米(304)	739
5	月	炊き込みごはん サーモンフライ 豚汁 牛乳	403	炊き込みごはん(356) 米(304)	759
6	火	マーボー豆腐 春雨サラダ 大根とわかめのスープ ごはん 牛乳	498	297	795
7	水	チキンカツ(みそだれ) 切干大根の煮物 すまし汁 ごはん 牛乳	451	297	748
8	木	ブラウンシチュー キャベツとベーコンのサラダ コッペパン 牛乳	481	265	746
9	金	塩ラーメン 春巻き プリン 牛乳	360	塩ラーメン(396) 麵(298)	756
12	月	鶏肉の柚子こしょう焼き ちりめんの酢の物 さつまいものみそ汁 ごはん 牛乳	418	297	715
13	火	鶏団子のもつ鍋風煮 フライビーンズ ごはん 牛乳	513	297	810
14	水	親子煮 たくわんのあえ物 さといものみそ汁 ごはん 牛乳	469	297	766
15	木	白身魚のハーブ焼き フライドポテト キャベツのコンソメスープ コッペパン チョコクリーム 牛乳	435	265	700

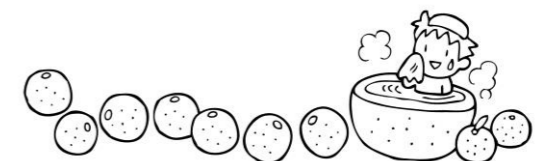
日	曜日	献立名	エネルギー		
			副食	主食	合計
16	金	ハヤシライス 小松菜とコーンのあえ物 飲むヨーグルト	141	ハヤシライス(578) 米(322)	719
19	月	大分とりめし ほねくの磯辺揚げ 豆腐とあげのみそ汁 牛乳	394	大分とりめし(428) 米(304)	822
20	火	八宝菜 揚げぎょうざ ごはん 牛乳	453	297	750
21	水	ツリー型ハンバーグ 五目豆 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 ごはん 牛乳	429	297	726
22	木	かぼちゃコロケ キャベツのごまドレサラダ きのこのコンソメスープ コッペパン 牛乳	439	265	704
23	金	チキンカレーライス ポン酢サラダ クリスマスゼリー 牛乳	211	カレーライス(590) 米(322)	801

12月22日は「冬至」です。

「冬至」とは、1年で一番昼が短くなる日のことで、

この日は、昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる

習慣があります。



※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

和歌山盲学校