

令和5年12月

献立表



日	曜日	献立名	エネルギー		
			副食	主食	合計
1	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
4	月	サーモンフライ 野菜炒め じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 ごはん 牛乳	470	297	767
5	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
6	水	チキンカツ(みそだれ) 切干大根のサラダ すまし汁 ごはん 牛乳	451	297	748
7	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
8	金	塩ラーメン 春巻き プリン 牛乳	360	塩ラーメン(396) 麵(298)	756
11	月	白身魚の照り焼き わかめの酢のもの さつまいものみそ汁 ごはん 牛乳	405	297	702
12	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
13	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
14	木	かぼちゃコロッケ 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
15	金	ハヤシライス 小松菜とコーンのあえ物 の飲むヨーグルト	141	ハヤシライス(578) 米(322)	719

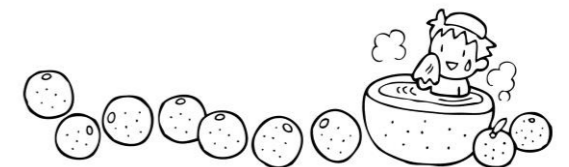
日	曜日	献立名	エネルギー		
			副食	主食	合計
18	月	大分とりめし ほねくの磯辺揚げ 豆腐とあげのみそ汁 牛乳	394	大分とりめし(428) 米(304)	822
19	火	八宝菜 揚げぎょうざ ごはん 牛乳	453	297	750
20	水	ツリー型ハンバーグ ポテトサラダ 白菜のみそ汁 ごはん 牛乳	382	297	679
21	木	白身魚のハーブ焼き ビーンズサラダ キャベツのコンソメスープ コッペパン チョコクリーム 牛乳	445	265	710
22	金	チキンカレーライス ポン酢サラダ クリスマスゼリー 牛乳	211	カレーライス(590) 米(322)	801



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