

12月 *こんだてひょう* ~ 冬の食生活を知ろう ~

なんとなんぽろ!



今月の平均栄養価

熱量: 675kcal

蛋白質: 27.6g

脂質: 23.3g 塩分: 3.3g

*麺類の汁含む

日曜	こんだてめい	さいりょうめい	日曜	こんだてめい	さいりょうめい	日曜	こんだてめい	さいりょうめい	日曜	こんだてめい	さいりょうめい	日曜	こんだてめい	さいりょうめい
1月	ミート スパゲティ	豚挽肉・大豆ミート・玉ねぎ・人参・セロリ・にんにく・パセリ・デミグラスソース・エスパニヨールソース・ケチャップ・ピューレ・トマト缶・ソース・バター・チーズ・コンソメ・砂糖 (パックスパゲティ)	2 火	ごはん	南幌産ゆめびりか	3 水	おおざら ごはん	南幌産ゆめびりか	4 木	ごはん	南幌産ゆめびりか	5 金	ごはん	南幌産ゆめびりか
		とり ごぼうじる	鶏肉・人参・ごぼう・厚揚げ・ぶなしめじ・長ねぎ・唐辛子・味噌・だし汁	わかめ スープ	道産わかめ・豆腐・人参・長ねぎ・鶏がらスープ・醤油・中華だし・塩・胡椒・ごま	スープ カレー	無えん塩ウインナー・カレー粉・生姜・じゃが芋・人参・玉ねぎ・セロリ・キャベツ・コンソメ・鶏がらスープ・米油・醤油・スープカレールウ	ぶたじる	豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・ごぼう・つきこんにやく・豆腐・長ねぎ・生姜・酒・唐辛子・味噌・だし汁	さばの みそに	さば・大豆含む 国産さば使用			
	もやし サラダ	もやし・きゅうり・ハム・砂糖・醤油・ごま油・塩	さけ フライ	鮭・小麦・大豆含む 道産鮭使用・キャノーラ油	ちゅうか どんのぐ	豚肉・枝豆・人参・竹の子・白菜・生しいたけ・生姜・鶏がらスープ・中華だし・砂糖・醤油・ごま油・米油・片栗粉	マーマレード チキン	鶏肉・塩・胡椒・マーマレードジャム・醤油・酒	さんしょく あえ	ハム・人参・きゅうり・砂糖・酢・ごま油・塩				
	ヨーグルト	乳・ゼラチン含む	ひじきの いために	ひじき・ベーコン・油揚げ・竹の子・人参・砂糖・醤油・味噌・米油・だし汁	さつまいも フライ	さつまいも・キャノーラ油・塩	コーンソテー	コーン・ベーコン・玉ねぎ・バター・コンソメ・塩・胡椒						
8月	ごもく あんかけ うどん	豚肉・玉ねぎ・白菜・ほうれん草・人参・もやし・長ねぎ・干し椎茸・つと・昆布・砂糖・醤油・味噌・生姜・片栗粉・だし汁 (パックうどん…南幌産きたほなみ使用)	9 水	ごはん	南幌産ゆめびりか	10 水	むぎごはん	南幌産ゆめびりか・国産米粒麦	11 木	ごはん	南幌産ゆめびりか	12 金	ミルクパン	南幌産小麦ゆめちから
		だいこん みそしる	大根・油揚・人参・大根菜・味噌・だし汁	ハヤシ ライス	豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・たもぎ茸・にんにく・生姜・トマト缶・ハヤシルウ・トマトケチャップ・バター	どうふの みそしる	豆腐・油揚げ・道産わかめ・長ねぎ・味噌・だし汁	マカロニ スープ	マカロニ・無えん塩ウインナー・キャベツ・人参・玉ねぎ・パセリ・コンソメ・醤油・塩・胡椒					
	ちくわ いそべあげ	小麦・大豆含む キャノーラ油	ふっくら にくだんご 2こ	鶏・豚・大豆・小麦・ごま含む	もやしの あえもの	もやし・人参・砂糖・ごま油・醤油・塩	まぐろカツ	小麦・大豆含む キャノーラ油	とりからあげ 2こ	鶏・小麦・大豆含む キャノーラ油				
		うんしゅう みかんゼリー	じゃがいもの そぼろに	じゃが芋・豚ひき肉・竹輪・人参・米油・醤油・砂糖・味噌・だし汁・片栗粉			マヨトントン	豚肉・玉ねぎ・人参・酒・砂糖・マヨネーズ・醤油・米油	チーズ ポテト	じゃが芋・人参・玉ねぎ・ベーコン・チーズ・バター・コンソメ				
15月	しお ラーメン	豚肉・メンマ・つと・小松菜・人参・もやし・玉ねぎ・ごま油・胡椒・鶏がらスープ・塩ラーメンスープ (パックラーメン…南幌産ゆめちから使用)	16 火	ごはん	南幌産ゆめびりか	17 水	ごはん	南幌産ゆめびりか	18 木	ごはん	南幌産ゆめびりか	19 金	チキン ライス	南幌産ゆめびりか・トマトジュース・塩・バター・鶏肉・玉ねぎ・人参・コーン・トマトケチャップ・トマトピューレ・ウスターソース・塩・胡椒・コンソメ
		もずく スープ	もずく・ベーコン・豆腐・人参・長ねぎ・干し椎茸・ごま・中華だし・塩・醤油・胡椒・ごま油	いももち みそしる	いももち・白菜・人参・高野豆腐・長ねぎ・味噌・だし汁	こんさいの ごまみそしる	豚肉・じゃが芋・大根・人参・蓮根・ごぼう・油揚げ・ごま・唐辛子・味噌・だし汁	キャベツ スープ	キャベツ・ベーコン・玉ねぎ・人参・コンソメ・鶏がらスープ・塩・胡椒・醤油					
	ほっかいどう コーンの つまみあげ	大豆・小麦・卵含む	さけ チーズやき	鮭・塩・チーズ 道産鮭使用	ひじき ぎょうざ2こ	豚・鶏・ごま・大豆・小麦含む キャノーラ油	かぼちゃ ひきにく フライ	豚・小麦・大豆・りんご含む キャノーラ油	もみのき ハンバーグ	鶏・豚・大豆含む 国産豚・鶏使用				
		もやしと ひきにくの いためもの	もやしと ひきにくの いためもの	もやし・小松菜・豚ひき肉・人参・ごま・ごま油・砂糖・醤油・味噌・片栗粉	ぶた ごぼう	豚肉・ごぼう・人参・ピーマン・赤味噌・醤油・砂糖・味噌・米油・ごま	みかんと パインの ゆずゼリー あえ	国産みかん缶・国産パイン缶・ゆずゼリー	クリスマス マス 献立	クリスマス ケーキ(チョコ) 卵・乳・小麦・大豆使用				

こんげつ こんだて
今月の献立から…もく はじ
11(木)…マヨトントンは初めてのメニューです。ほかの地域で人気があるそうです。にちもく はじ ちいき にんき
18日(木)…冬至献立です、今年の冬至は12月22日です。かぼちゃとゆずで風邪知らず!にちさん こんだて ことし ふつかつ たの たの
19日(金)…クリスマス献立です。今年はケーキが復活しました! 楽しく食べてください。

お知らせ

- * 牛乳は、毎日つきます。
- * 物資の都合により献立の一部が変更になることがあります。ご了承ください。
- * だし汁は、昆布と節(さば・いわし・かつお・まぐろ・むろあじ)でとっています。
- * 魚には骨があるのでありますので、気をつけて食べましょう。
- ★ うどん麺は南幌産小麦「きたほなみ」、ラーメン麺・パンは南幌産小麦「ゆめちから」を使用しています。