

★北辰館食堂から【2017年12月】

あと一か月で新年を迎えます。皆さんにとってどんな一年でしたでしょうか。

大晦日には年越しそばを召しあがる方が多いと思います。

年越しそばは江戸時代に定着した日本の風習です。由来は諸説ありますが、そばは他の麺類よりも切れやすいことから「今年一年の災厄を断ち切る」という意味があるそうです。また、他の穀類(米、小麦など)に比べてたんぱく質の栄養価が高く、ビタミンB1やB2も含まれています。年越しそばを食べてよい年を迎えましょう。

■平成29年12月分 献立表

日付	曜日	朝食	栄養量	夕食	栄養量
12/1	金	ご飯 メンチカツ ロールキャベツトマト煮 みそ汁(なめこ・豆腐) シーザーサラダ(サラダバー) 牛乳	EN 1044:kcal 蛋 34.7:g 加 373:mg 鉄 4.0:mg 塩 4.4:g 脂 35.6:g	ご飯 牛肉のオイスター炒め ごぼうサラダ みそ汁(ほうれん草・油揚げ) オクラ&豆腐サラダ(サラダバー) ヨーグルト	EN 1117:kcal 蛋 40.1:g 加 394:mg 鉄 5.3:mg 塩 3.5:g 脂 43.1:g
12/2	土	ご飯 目玉焼き 肉じゃが みそ汁(じゃがいも・ワカメ) バナナ 牛乳	EN 904:kcal 蛋 28.4:g 加 337:mg 鉄 3.2:mg 塩 2.8:g 脂 20.7:g	ご飯 油淋鶏 もやしのナムル スープ(卵・ワカメ) フライドオニオン&ブロッコリーのサラダ ヨーグルト	EN 952:kcal 蛋 43.1:g 加 222:mg 鉄 3.2:mg 塩 2.6:g 脂 29.6:g
12/3	日	ご飯 さばの味噌煮 白菜と帆立の塩炒め みそ汁(小松菜・油揚げ) ハムサラダ(サラダバー) 牛乳	EN 933:kcal 蛋 37.4:g 加 368:mg 鉄 4.1:mg 塩 4.3:g 脂 29.5:g	ご飯 ガーリックステーキ フライドポテト 目玉焼き スープ(白菜・ワカメ) ハム&ビーンズサラダ(サラダバー) ヨーグルト	EN 1139:kcal 蛋 35.8:g 加 217:mg 鉄 3.9:mg 塩 4.2:g 脂 45.3:g
12/4	月	ご飯 照り焼きチキン 春雨サラダ みそ汁(玉葱・豆麩) コーンサラダ(サラダバー) 牛乳	EN 1036:kcal 蛋 35.3:g 加 308:mg 鉄 3.0:mg 塩 4.7:g 脂 31.2:g	カツカレー 福神漬 スパサラ みそ汁(大根・麩) ワカメ&中華ポテト(サラダバー) ヨーグルト	EN 1313:kcal 蛋 38.5:g 加 229:mg 鉄 3.8:mg 塩 6.4:g 脂 53.8:g

12/5	火	ご飯 焼魚・さけ 牛肉と蓮根の炒め物 みそ汁（もやし・にら・わかめ） みかん 牛乳	EN 蛋 加 鉄 塩 脂	865:kcal 40.1:g 310:mg 2.9:mg 3.1:g 16.4:g	ご飯 クリームシチュー 若鶏唐揚げ ワカメスープ 大根&ベーコンサラダ(サラダバー) ヨーグルト	EN 蛋 加 鉄 塩 脂	1161:kcal 38.5:g 261:mg 2.9:mg 4.9:g 45.9:g
12/6	水	ご飯 ベーコンスクランブルエッグ ミートボール みそ汁（大根・油揚げ） トマトサラダ(サラダバー) 牛乳	EN 蛋 加 鉄 塩 脂	1118:kcal 38.4:g 379:mg 4.5:mg 4.9:g 46.6:g	ご飯 豚肉の味噌炒め 麻婆春雨 スープ（にら・もやし） 蒸し鶏&海草サラダ(サラダバー) ヨーグルト	EN 蛋 加 鉄 塩 脂	1260:kcal 41.1:g 204:mg 3.1:mg 4.8:g 53.3:g
12/7	木	ご飯 ハムカツ 金平ごぼう みそ汁（じゃがいも・ほうれん草） バインアップル 牛乳	EN 蛋 加 鉄 塩 脂	927:kcal 30.5:g 337:mg 3.2:mg 3.7:g 26.2:g	味噌ラーメン コロッケ ナッツ&アボカドサラダ(サラダバー) ヨーグルト	EN 蛋 加 鉄 塩 脂	1119:kcal 39.2:g 212:mg 2.5:mg 6.8:g 35.8:g
12/8	金	ロールパン フライドチキン クラムチャウダー シーザーサラダ(サラダバー) 牛乳	EN 蛋 加 鉄 塩 脂	888:kcal 35.7:g 458:mg 2.4:mg 5.4:g 44.7:g	牛丼 串カツ みそ汁（小松菜・豆腐） オクラ&豆腐サラダ(サラダバー) ヨーグルト	EN 蛋 加 鉄 塩 脂	1053:kcal 45.9:g 324:mg 5.0:mg 4.1:g 33.4:g
12/9	土	野菜たっぷりカレー 漬物 スープ（卵・ワカメ） オレンジ 牛乳	EN 蛋 加 鉄 塩 脂	812:kcal 18.7:g 308:mg 3.1:mg 3.1:g 21.5:g	ご飯 鱈のみぞれ揚げ 蒸し鶏とメンマの和風和え 豚汁 フライドオニオン&ブロッコリーのサラダ ヨーグルト	EN 蛋 加 鉄 塩 脂	1096:kcal 50.8:g 240:mg 4.4:mg 4.3:g 36.9:g
12/10	日	ご飯 サーモンフライ ポテトサラダ みそ汁（なめこ・豆腐） ハムサラダ(サラダバー) 牛乳	EN 蛋 加 鉄 塩 脂	1073:kcal 38.7:g 310:mg 3.1:mg 4.3:g 38.2:g	ご飯 ガーリックチキン いかのキムチ炒め すまし汁 ハム&ビーンズサラダ(サラダバー) ヨーグルト	EN 蛋 加 鉄 塩 脂	1202:kcal 55.9:g 203:mg 4.4:mg 4.0:g 50.3:g

12/11	月	<p>ご飯</p> <p>いわしの生姜煮</p> <p>豚肉の塩だれ炒め</p> <p>みそ汁（小松菜・豆腐）</p> <p>コーンサラダ(サラダバー)</p> <p>牛乳</p>	<p>EN</p> <p>蛋</p> <p>加</p> <p>鉄</p> <p>塩</p> <p>脂</p>	<p>921:kcal</p> <p>35.0:g</p> <p>368:mg</p> <p>3.9:mg</p> <p>4.5:g</p> <p>29.4:g</p>	<p>ご飯</p> <p>牛カルピ焼</p> <p>明太クリームパンネ</p> <p>みそ汁(白菜・ワカメ)</p> <p>ワカメ&中華ポテト(サラダバー)</p> <p>ヨーグルト</p>	<p>EN</p> <p>蛋</p> <p>加</p> <p>鉄</p> <p>塩</p> <p>脂</p>	<p>1272:kcal</p> <p>46.7:g</p> <p>253:mg</p> <p>5.1:mg</p> <p>5.0:g</p> <p>46.4:g</p>
12/12	火	<p>ご飯</p> <p>牛肉コロッケ</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>みそ汁(玉葱・豆麩)</p> <p>バナナ</p> <p>牛乳</p>	<p>EN</p> <p>蛋</p> <p>加</p> <p>鉄</p> <p>塩</p> <p>脂</p>	<p>1029:kcal</p> <p>27.3:g</p> <p>292:mg</p> <p>2.7:mg</p> <p>2.9:g</p> <p>29.7:g</p>	<p>カツ丼</p> <p>金平ごぼう</p> <p>みそ汁（じゃがいも・ほうれん草）</p> <p>大根&ベーコンサラダ(サラダバー)</p> <p>ヨーグルト</p>	<p>EN</p> <p>蛋</p> <p>加</p> <p>鉄</p> <p>塩</p> <p>脂</p>	<p>1177:kcal</p> <p>43.2:g</p> <p>256:mg</p> <p>3.6:mg</p> <p>7.2:g</p> <p>49.4:g</p>
12/13	水	<p>ご飯</p> <p>キャベツと豚肉の味噌炒め</p> <p>もやしとワカメのナムル</p> <p>スープ（卵・コーン）</p> <p>トマトサラダ(サラダバー)</p> <p>牛乳</p>	<p>EN</p> <p>蛋</p> <p>加</p> <p>鉄</p> <p>塩</p> <p>脂</p>	<p>1018:kcal</p> <p>28.8:g</p> <p>352:mg</p> <p>2.7:mg</p> <p>3.2:g</p> <p>41.1:g</p>	<p>キーマカレーライス</p> <p>ワカメと玉ねぎの和え物</p> <p>みそ汁（もやし・にら）</p> <p>蒸し鶏&春雨サラダ(サラダバー)</p> <p>ヨーグルト</p>	<p>EN</p> <p>蛋</p> <p>加</p> <p>鉄</p> <p>塩</p> <p>脂</p>	<p>835:kcal</p> <p>38.7:g</p> <p>275:mg</p> <p>4.8:mg</p> <p>4.8:g</p> <p>45.3:g</p>
12/14	木	<p>ご飯</p> <p>オムレツのクリームソース</p> <p>ハッシュドポテト</p> <p>みそ汁（ほうれん草・油揚げ）</p> <p>100%りんごジュース</p>	<p>EN</p> <p>蛋</p> <p>加</p> <p>鉄</p> <p>塩</p> <p>脂</p>	<p>905:kcal</p> <p>25.7:g</p> <p>179:mg</p> <p>3.9:mg</p> <p>2.2:g</p> <p>24.3:g</p>	<p>中華そば</p> <p>焼き餃子</p> <p>ナッツ&アボカドサラダ(サラダバー)</p> <p>ヨーグルト</p>	<p>EN</p> <p>蛋</p> <p>加</p> <p>鉄</p> <p>塩</p> <p>脂</p>	<p>1092:kcal</p> <p>38.7:g</p> <p>240:mg</p> <p>3.3:mg</p> <p>7.9:g</p> <p>34.6:g</p>
12/15	金	<p>ホットドック</p> <p>チキンナゲット</p> <p>スープカレー</p> <p>シーザーサラダ(サラダバー)</p> <p>牛乳</p>	<p>EN</p> <p>蛋</p> <p>加</p> <p>鉄</p> <p>塩</p> <p>脂</p>	<p>767:kcal</p> <p>31.3:g</p> <p>335:mg</p> <p>1.9:mg</p> <p>5.0:g</p> <p>45.4:g</p>	<p>ご飯</p> <p>ビーフシチュー</p> <p>ミニコロッケ</p> <p>スープ（卵・ほうれん草・しめじ）</p> <p>オクラ&豆腐サラダ(サラダバー)</p> <p>ヨーグルト</p>	<p>EN</p> <p>蛋</p> <p>加</p> <p>鉄</p> <p>塩</p> <p>脂</p>	<p>1146:kcal</p> <p>38.1:g</p> <p>292:mg</p> <p>4.0:mg</p> <p>5.4:g</p> <p>39.9:g</p>
12/16	土	<p>ご飯</p> <p>鶏肉のトマト煮</p> <p>ミニかに玉</p> <p>スープ（卵・コーン）</p> <p>みかん</p> <p>牛乳</p>	<p>EN</p> <p>蛋</p> <p>加</p> <p>鉄</p> <p>塩</p> <p>脂</p>	<p>1085:kcal</p> <p>38.4:g</p> <p>316:mg</p> <p>3.4:mg</p> <p>4.9:g</p> <p>40.5:g</p>	<p>ご飯</p> <p>麻婆豆腐</p> <p>焼売</p> <p>中華スープ（春雨・卵・わかめ）</p> <p>フライドオニオン&フロッキーのサラダ</p> <p>ヨーグルト</p>	<p>EN</p> <p>蛋</p> <p>加</p> <p>鉄</p> <p>塩</p> <p>脂</p>	<p>1064:kcal</p> <p>38.9:g</p> <p>341:mg</p> <p>4.7:mg</p> <p>4.3:g</p> <p>37.6:g</p>

12/17	日	<p>ご飯</p> <p>豆腐のハンバーグ</p> <p>ごま肉じゃが</p> <p>みそ汁(なめこ・豆腐)</p> <p>ハムサラダ(サラダバー)</p> <p>牛乳</p>	<p>EN</p> <p>蛋 32.4g</p> <p>加 391mg</p> <p>鉄 3.5mg</p> <p>塩 4.1g</p> <p>脂 28.4g</p>	<p>958kcal</p>	<p>ご飯</p> <p>牛すきやき風</p> <p>ほうれん草のナムル</p> <p>みそ汁(玉葱・豆麴)</p> <p>ハム&ビーンズサラダ(サラダバー)</p> <p>ヨーグルト</p>	<p>EN</p> <p>蛋 37.8g</p> <p>加 290mg</p> <p>鉄 6.1mg</p> <p>塩 7.6g</p> <p>脂 55.3g</p>	<p>1308kcal</p>
12/18	月	<p>ご飯</p> <p>ささみチーズフライ</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>みそ汁(大根・にら)</p> <p>コーンサラダ(サラダバー)</p> <p>牛乳</p>	<p>EN</p> <p>蛋 37.1g</p> <p>加 422mg</p> <p>鉄 3.7mg</p> <p>塩 3.5g</p> <p>脂 36.5g</p>	<p>1058kcal</p>	<p>ご飯</p> <p>さけの唐揚げカリパタソース</p> <p>ナポリタンペンネ</p> <p>みそ汁(小松菜・豆腐)</p> <p>ワカメ&中華ポテト(サラダバー)</p> <p>ヨーグルト</p>	<p>EN</p> <p>蛋 42.6g</p> <p>加 260mg</p> <p>鉄 3.3mg</p> <p>塩 5.1g</p> <p>脂 31.8g</p>	<p>1097kcal</p>
12/19	火	<p>ご飯</p> <p>ハムエッグ</p> <p>スパサラ</p> <p>みそ汁(しめじ・豆腐・小ねぎ)</p> <p>オレンジ</p> <p>牛乳</p>	<p>EN</p> <p>蛋 31.4g</p> <p>加 322mg</p> <p>鉄 3.3mg</p> <p>塩 4.2g</p> <p>脂 27.0g</p>	<p>896kcal</p>	<p>ご飯</p> <p>豚肉の生姜焼き</p> <p>切干大根の煮物</p> <p>みそ汁(小松菜・油揚げ)</p> <p>大根&ベーコンサラダ(サラダバー)</p> <p>ヨーグルト</p>	<p>EN</p> <p>蛋 41.2g</p> <p>加 271mg</p> <p>鉄 3.8mg</p> <p>塩 3.5g</p> <p>脂 33.9g</p>	<p>1009kcal</p>
12/20	水	<p>ご飯</p> <p>焼き魚(あじ味噌漬け)</p> <p>牛肉と大根の煮物</p> <p>みそ汁(ほうれん草・豆腐)</p> <p>トマトサラダ(サラダバー)</p> <p>牛乳</p>	<p>EN</p> <p>蛋 41.4g</p> <p>加 525mg</p> <p>鉄 5.8mg</p> <p>塩 4.7g</p> <p>脂 25.2g</p>	<p>931kcal</p>	<p>ご飯</p> <p>タンドリーチキン</p> <p>パンプキンサラダ</p> <p>スープ(卵・ワカメ)</p> <p>蒸し鶏&春雨サラダ(サラダバー)</p> <p>ヨーグルト</p>	<p>EN</p> <p>蛋 43.2g</p> <p>加 226mg</p> <p>鉄 3.9mg</p> <p>塩 4.3g</p> <p>脂 32.4g</p>	<p>1061kcal</p>
12/21	木	<p>ご飯</p> <p>白身魚フライ</p> <p>鶏のトマトカレー煮</p> <p>みそ汁(小松菜・豆腐)</p> <p>バナナ</p> <p>牛乳</p>	<p>EN</p> <p>蛋 44.4g</p> <p>加 362mg</p> <p>鉄 4.5mg</p> <p>塩 4.8g</p> <p>脂 31.7g</p>	<p>1084kcal</p>	<p>牛肉甘辛うどん</p> <p>串カツ</p> <p>ナッツ&アボカドサラダ(サラダバー)</p> <p>ヨーグルト</p>	<p>EN</p> <p>蛋 28.7g</p> <p>加 183mg</p> <p>鉄 2.7mg</p> <p>塩 6.7g</p> <p>脂 71.4g</p>	<p>1139kcal</p>
12/22	金	<p>パンズパン</p> <p>デミハンバーグ</p> <p>コンソメポテト</p> <p>スープ(卵・ワカメ)</p> <p>シーザーサラダ(サラダバー)</p> <p>牛乳</p>	<p>EN</p> <p>蛋 31.3g</p> <p>加 421mg</p> <p>鉄 3.1mg</p> <p>塩 6.5g</p> <p>脂 39.6g</p>	<p>770kcal</p>	<p>カレーライス</p> <p>福神漬</p> <p>いかリングフライ</p> <p>スープ(にら・もやし)</p> <p>オクラ&豆腐サラダ(サラダバー)</p> <p>ヨーグルト</p>	<p>EN</p> <p>蛋 35.7g</p> <p>加 295mg</p> <p>鉄 4.5mg</p> <p>塩 4.2g</p> <p>脂 48.3g</p>	<p>1197kcal</p>

12/23	土	ご飯	EN	1071	kcal	ご飯	EN	1174	kcal
		さんまの生姜煮	蛋	37.0	g	ロースとんかつ	蛋	42.6	g
		豚肉のみぞれ煮	加	322	mg	ポテトサラダ	加	208	mg
		みそ汁(白菜・麩)	鉄	3.4	mg	みそ汁(大根・にら・豆腐)	鉄	3.2	mg
		パインアップル	塩	3.6	g	フライドオニオン&ブロッコリーのサラダ	塩	3.7	g
		牛乳	脂	40.5	g	ヨーグルト	脂	45.2	g
12/24	日	ご飯	EN	999	kcal	ご飯	EN	1220	kcal
		フライドチキン	蛋	35.1	g	デミグラスハンバーグ	蛋	43.6	g
		パンブキンサラダ	加	315	mg	ちくわと胡瓜のマヨ和え	加	204	mg
		みそ汁(えのき・ワカメ・油揚げ)	鉄	3.1	mg	スープ(卵・コーン)	鉄	5.4	mg
		ハムサラダ(サラダバー)	塩	3.5	g	ハム&ビーンズサラダ(サラダバー)	塩	4.4	g
		牛乳	脂	32.1	g	ヨーグルト	脂	52.0	g
12/25	月	鶏ひき肉とじゃが芋のカレー	EN	792	kcal	ご飯	EN	1248	kcal
		マカロニツナサラダ	蛋	30.1	g	ローストチキン	蛋	50.5	g
		ワカメスープ	加	379	mg	クラムチャウダー	加	340	mg
		コーンサラダ(サラダバー)	鉄	3.8	mg	フライバイキング	鉄	3.9	mg
		牛乳	塩	4.1	g	ワカメ&中華ポテト(サラダバー)	塩	6.6	g
		脂	46.1	g	ヨーグルト	脂	43.1	g	
12/26	火	ご飯	EN	979	kcal	ご飯	EN	1074	kcal
		焼魚・塩さば	蛋	39.6	g	若鶏の唐揚げ	蛋	37.0	g
		焼売	加	327	mg	タマゴサラダ	加	235	mg
		みそ汁(小松菜・豆腐)	鉄	4.1	mg	みそ汁(小松菜・油揚げ)	鉄	3.7	mg
		バナナ	塩	3.8	g	大根&ベーコンサラダ(サラダバー)	塩	3.5	g
		牛乳	脂	28.2	g	ヨーグルト	脂	45.6	g
12/27	水	ご飯	EN	923	kcal		EN		kcal
		目玉焼き	蛋	27.5	g		蛋		g
		きのことベーコンのクリーム煮	加	345	mg		加		mg
		みそ汁(ほうれん草・豆腐)	鉄	3.7	mg		鉄		mg
		トマトサラダ(サラダバー)	塩	4.9	g		塩		g
		牛乳	脂	32.4	g		脂		g
12/28	木		EN		kcal		EN		kcal
			蛋		g		蛋		g
			加		mg		加		mg
			鉄		mg		鉄		mg
			塩		g		塩		g
		脂		g		脂		g	

12/29	金		EN	蛋 加 鉄 塩 脂	kcal g mg mg g g		EN	蛋 加 鉄 塩 脂	kcal g mg mg g g
12/30	土		EN	蛋 加 鉄 塩 脂	kcal g mg mg g g		EN	蛋 加 鉄 塩 脂	kcal g mg mg g g
12/31	日		EN	蛋 加 鉄 塩 脂	kcal g mg mg g g		EN	蛋 加 鉄 塩 脂	kcal g mg mg g g

- ご飯、汁物はおかわり自由です。ただし食べ残しは禁止とします。
- 仕入の都合により献立が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。
- 食堂への食料品・飲料品の持ち込み・持ち出しは衛生上禁止とします。