

12月 舎食予定献立表				(盲学校・熊本聾学校)			
日付	曜	朝食	エネルギー	夕食	エネルギー	備考	
1日	木	ごはん 豆腐みそ汁 根菜肉詰め信田煮 チンゲンサイソテー	553 kcal	ごはん けんちん汁 魚のマヨマスタート焼き カラフルサラダ ケーキ	700 kcal	誕生会	
2日	金	ごはん えのきのみそ汁 レンコン入りつくね ちくわと野菜の煮物	539 kcal				
5日	月	ごはん 切り干し大根のみそ汁 ベーコンエッグ ほうれん草ソテー	501 kcal	ソースかつ丼 温野菜サラダ 白菜スープ	809 kcal		
6日	火	麦ごはん 玉ねぎのみそ汁 さばゆずみそ煮 菜焼き	533 kcal	ごはん 豆腐チゲ チャプチェ 小松菜の和え物 大学芋	760 kcal		
7日	水	麦ごはん 肉団子スープ 魚のマヨネーズ焼き 煮なます	538 kcal	ひじきご飯 豚汁 魚の塩麹焼き 牛肉入りじゃがいも金平	766 kcal		
8日	木	麦ごはん きゃべつのみそ汁 和風さんびら包み焼き ベーコンと野菜のソテー	540 kcal	ビーフカレー ししゃもフライ 酢の物	974 kcal		
9日	金	麦ごはん ほうれん草のみそ汁 チキンナゲット きゃべつとツナの炒め物	591 kcal				
12日	月	ごはん シュウマイ ビーフンスープ チンゲンサイソテー	548 kcal	スタミナ丼 根菜汁 ゴマネーズ和え	705 kcal		
13日	火	麦ごはん 油揚げのみそ汁 トマトオムレツ ウィンナーともやしのソテー	551 kcal	ごはん 担々風スープ 彩り野菜と魚の黒酢あんかけ もやしの中華和え チーズパバロアシユ	727		
14日	水	麦ごはん もやしのみそ汁 ウィンナー ひじきの炒り煮	593 kcal	ごはん すきやき風煮物 すりみメンチカツ 大根サラダ	726 kcal		
15日	木	麦ごはん かぼちゃのみそ汁 さば生姜煮 ごぼうの甘辛煮	523 kcal	ごはん 切り干し大根のみそ汁 魚 or 鶏肉のごま照り焼き ひじきマヨネーズサラダ 果物(りんご)	747 kcal	セレクト	
16日	金	パン(バター、オレンジ、コーン) いちごジャム ラビオリスープ 照り焼きチキン 彩り野菜ソテー	559 kcal				
19日	月	ごはん 春雨スープ ハンバーグ きのこソテー	510 kcal	*12月が旬の食材*	高菜めし だご汁 みそ田楽 切り干し大根の酢の物	758 kcal	ふるさとくまさんデー
20日	火	麦ごはん 白菜のみそ汁 いわしの梅煮 じゃがいものきんぴら	500 kcal	・大根 ・さといも ・人参 ・白菜 ・かぶ ・ねぎ ・ゆず ・みかん など	ごはん たまごわかめのスープ チーズタッカルビ ほうれん草のナムル	702 kcal	
21日	水	麦ごはん えのきのみそ汁 クリスピーチキン コーンバター炒め	509 kcal		ごはん 鶏だんご鍋 さばの塩焼き かぼちゃサラダ	732 kcal	
22日	木	麦ごはん 豆腐のみそ汁 干草焼き ちくわと野菜の煮物	511 kcal	どんな食材が使われているか見てみて下さいね♪	ごはん コーンスープ フライドチキン ブロッコリーサラダ クリスマスケーキ	864 kcal	
23日	金	麦ごはん わかめのみそ汁 ささみチーズフライ カレーソテー	524 kcal				

舎食回数 盲学校・聾学校・・・朝17回、夕13回
 ※献立は変更される場合があります。