



12月の献立



| | 11月30日(月) | 12月01日(火) | 12月02日(水) | 12月03日(木) | 12月04日(金) | 12月05日(土) | 12月06日(日) |
|------|---|---|--|---|---|---|---|
| 朝 | 黒糖食パン マカロニのトマト煮 いんげんのイタリアンサラダ リンゴジュース | 御飯 みそ汁(もやし・チゲン菜) がんと冬瓜の煮物 ブロッコリーのドレッシング和え 牛乳 | 御飯 みそ汁(玉葱・油揚げ) 卵とじ しろなの煮浸し 牛乳 | 御飯 みそ汁(南瓜・しめじ) かぶのそぼろ煮 青菜の和え物 野菜ジュース | 卵雑炊 ちくわの炒め煮 ナスの和え物 牛乳 | 御飯 みそ汁(キャベツ・大根葉) 厚焼き卵 ほうれん草のお浸し 牛乳 | 御飯 みそ汁(もやし・チゲン菜) 厚揚げの含め煮 白菜の生姜和え 牛乳 |
| 昼 | きのこカレー コンソメスープ(白菜・椎茸) ピーマンとツナのサラダ ジョア(ストロベリー) | 赤飯 赤だし味噌汁(豆腐・小花麩) 白身魚の葱みそ焼き れんこんきんぴら かにかまとキャベツの和え物 | 御飯 コンソメスープ(マッシュルーム・パプリカ) チキンステーキ(バター醤油ソース) いんげんのソテー ミモザサラダ | 御飯 お吸い物(素麺・カワレ) ぶりのみりん焼き じゃが芋の煮物 ほうれん草のお浸し | 中華丼 中華スープ(若布・葱) 肉しゅうまい もやしのさっぱり和え | 御飯 お吸物(はんぺん・豆苗) 鶏肉のごま醤油焼き ふろふき大根 きやらぶき | 御飯 みそ汁(うずまき麩・玉葱) あじの照り焼き さつま芋の煮物 酢大豆 |
| 夕 | 御飯 みそ汁(大根・大根葉) かに入り卵焼き和風あんかけ 三色和え コンポート(黄桃) | 麦ご飯 豚肉ときのこの炒め物 かぶの含め煮 畑菜のお浸し 長芋とろろ | 御飯 みそ汁(若布・おつゆ麩) あじの蒲焼 里芋の煮ころがし 白菜の青じそ和え | 御飯 中華風卵焼き(かにあん) レバーとごぼうの炒り煮 キャベツの和風マヨ和え コンポート(パイナップル) | 御飯 いわし磯香フライ・メンチカツ チキンサラダ 香の物(たくあん) コンポート(黄桃) | 御飯 みそ汁(豆腐・きぬさや) 白身魚のマヨネーズ焼き かぼちゃの煮物 納豆 | 御飯 鶏肉のトマトソースがけ あさりとかぶのコンソメ煮 ブロッコリーサラダ フルーツ(オレンジ) |
| 一日合計 | エネルギー 1575kcal 蛋白質 54.8g 脂質 39.4g 炭水化物 244g 食塩 7.2g | エネルギー 1566kcal 蛋白質 63.2g 脂質 40.2g 炭水化物 233.7g 食塩 7.9g | エネルギー 1563kcal 蛋白質 72.1g 脂質 32.9g 炭水化物 238.7g 食塩 7.8g | エネルギー 1535kcal 蛋白質 54g 脂質 34.3g 炭水化物 246.1g 食塩 7g | エネルギー 1501kcal 蛋白質 58.1g 脂質 45.5g 炭水化物 206.9g 食塩 7.5g | エネルギー 1567kcal 蛋白質 66.6g 脂質 38.9g 炭水化物 231.5g 食塩 7.4g | エネルギー 1506kcal 蛋白質 64.5g 脂質 30.6g 炭水化物 235.8g 食塩 6.3g |

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[]内のメニューとなります。



12月の献立



| | 12月07日(月) | 12月08日(火) | 12月09日(水) | 12月10日(木) | 12月11日(金) | 12月12日(土) | 12月13日(日) |
|------|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝 | 黒糖食パン クラムチャウダー ポテトサラダ リンゴジュース | 御飯 みそ汁(玉葱・貝割) がんとさつま芋の煮物 小松菜のわさび和え 牛乳 | 御飯 みそ汁(もやし・うずまき麩) じゃが芋のそぼろ炒め 白菜のお浸し 牛乳 | 御飯 みそ汁(かぶ・若布) 炒り豆腐 ほうれん草としらすの和え物 野菜ジュース | 御飯 みそ汁(おつゆ麩・しろな) だし巻卵 カリフラワーの辛子マヨ和え 牛乳 | 卵雑炊 さつま揚げと里芋の煮物 小松菜のなめたけ和え 牛乳 | 御飯 みそ汁(しめじ・豆苗) 彩りはんぺんの含め煮 キャベツのごまドレッシング和え 牛乳 |
| 昼 | 御飯 中華スープ(春雨・赤ピーマン) 麻婆豆腐 しろなのナムル 杏仁フルーツ | 御飯 みそ汁(かぶ・大根葉) 白身魚の香味蒸し 里芋の煮物 キャベツのレモンサラダ | 御飯 お吸い物(しめじ・カワレ) 揚げ豆腐の野菜あん カリフラワーの甘酢和え うずら豆 | キーマカレー クリームポタージュ ピーマンのソテー ジョア(プレーン) | 御飯 お吸物(まいたけ・絹さや) 鶏肉の葱塩炒め かぼちゃの甘煮 キャベツサラダ | 御飯 お吸物(素麺・大根葉) 白身魚の南蛮漬け かぶの信田煮 畑菜の生姜醤油和え | 御飯 コンソメスープ(あさり・うまい菜) ハンバーグ ジャーマンポテト コンポート(黄桃) |
| 夕 | 御飯 みそ汁(若布・油揚げ) さばのみりん焼き 切干大根の炒め煮 いんげんのくるみ和え | 御飯 かつとじ れんこんのピリ辛炒め チゲン菜のごま醤油和え コンポート(マンゴー) | 御飯 みそ汁(きぬさや・小花麩) たらの山椒焼き ひじきの煮物 納豆 | 御飯 豚肉のんにく醤油炒め 大根のホタテあんかけ 香の物(きゅうり漬け) フルーツ(バナナ) | 御飯 みそ汁(白玉麩・カワレ) 鮭のチャンチャン焼き きざみ昆布の炒り煮 白菜の磯和え | 御飯 豆腐ステーキ(肉みそ) ブロッコリーソテー オニオンサラダ コンポート(パイ) | 御飯 五目卵焼き(和風あん) 冬瓜の土佐煮 蒲鉾と白菜の柚子こしょう和え きやらぶき |
| 一日合計 | エネルギー 1562kcal 蛋白質 53.6g 脂質 42.6g 炭水化物 234.1g 食塩 6.9g | エネルギー 1589kcal 蛋白質 56.9g 脂質 33.2g 炭水化物 258.9g 食塩 7g | エネルギー 1596kcal 蛋白質 64.5g 脂質 38.9g 炭水化物 242.5g 食塩 7.1g | エネルギー 1585kcal 蛋白質 58.5g 脂質 36.1g 炭水化物 249.2g 食塩 7.4g | エネルギー 1534kcal 蛋白質 63.4g 脂質 38.4g 炭水化物 229g 食塩 7.9g | エネルギー 1480kcal 蛋白質 59.4g 脂質 40g 炭水化物 213.8g 食塩 6.8g | エネルギー 1524kcal 蛋白質 54.6g 脂質 37.4g 炭水化物 234.2g 食塩 7g |

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[]内のメニューとなります。



12月の献立



| | 12月14日(月) | 12月15日(火) | 12月16日(水) | 12月17日(木) | 12月18日(金) | 12月19日(土) | 12月20日(日) |
|------|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝 | 食パン マカロニのトマト煮 インゲンのソテー リンゴジュース | 御飯 みそ汁(冬瓜・うずまき麩) 卵とじ チゲン菜とベーコンの炒め物 牛乳 | 御飯 みそ汁(豆腐・大根葉) ウィンナーソテー 春菊のごまよごし 牛乳 | 御飯 みそ汁(大根・おつゆ麩) スクランブルエッグ カリフラワーサラダ 野菜ジュース | 御飯 みそ汁(たまねぎ・水菜) 厚揚げのねぎあんかけ キャベツの和え物 牛乳 | 御飯 みそ汁(豆腐・しめじ) 厚焼き卵 オクラのお浸し 牛乳 | 御飯 みそ汁(畑菜・おつゆ麩) がんもの煮物 白菜のお浸し 牛乳 |
| 昼 | けんちんうどん ちくわの磯辺揚げ 小松菜の錦糸和え ババロア(チョコ) | 御飯 お吸物(しめじ・豆苗) 白身魚の照り焼き なすのみそ炒め もやしの和え物 | 御飯 中華スープ(ほうれん草・長葱) 中華風卵焼き 焼ビーフン きやらぶき | 三色丼 お吸い物(若布・豆苗) ふろふき大根 キャベツの甘酢漬け | チキンカレー コンソメスープ(白菜・椎茸) アスパラベーコン ジョア(マスカット) | 🌍世界の料理*イギリス🌍 御飯、コンソメスープ(うまい菜・人参) フィッシュ&チップス ウィンナーと白菜のソテー マカロニのさっぱりサラダ | 御飯 みそ汁(南瓜・キャベツ) 鶏肉のカレー風味焼き なすの揚げ浸し もやしの和え物 |
| 夕 | 御飯 みそ汁(キャベツ・えのき) ぶりの塩麩焼き さつま芋の煮物 いんげんのドレッシング和え | 御飯 鶏肉のタルタル焼き オクラとしめじの炒め物 青菜のドレッシング和え フルーツ(バナナ) | 御飯 かれの生姜煮 かぶのそぼろがけ ブロッコリーサラダ コンポート(みかん) | 御飯 みそ汁(うまい菜・椎茸) 鶏肉の竜田揚げ なすの含め煮 うずら豆 | 御飯 みそ汁(白玉麩・葱) めばるの七味焼き 小松菜の煮浸し コンポート(りんご) | 御飯 豚肉の南部焼き じゃことチゲン菜の炒め物 コールスローサラダ フルーツ(オレンジ) | 御飯 たらの生姜煮 切干大根の炒め煮 ほうれん草の柚子こしょう和え 納豆 |
| 一日合計 | エネルギー 1513kcal 蛋白質 50.8g 脂質 36.5g 炭水化物 241.1g 食塩 7.4g | エネルギー 1574kcal 蛋白質 69.9g 脂質 40.2g 炭水化物 227.6g 食塩 6.3g | エネルギー 1564kcal 蛋白質 58.6g 脂質 42.2g 炭水化物 232.4g 食塩 6.6g | エネルギー 1513kcal 蛋白質 59.3g 脂質 33.2g 炭水化物 236.8g 食塩 7.8g | エネルギー 1513kcal 蛋白質 60.6g 脂質 36.2g 炭水化物 229.1g 食塩 7.6g | エネルギー 1589kcal 蛋白質 56g 脂質 45.4g 炭水化物 233.2g 食塩 6.6g | エネルギー 1480kcal 蛋白質 66.6g 脂質 32.7g 炭水化物 223.8g 食塩 7.4g |

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[]内のメニューとなります。



12月の献立



| | 12月21日(月) | 12月22日(火) | 12月23日(水) | 12月24日(木) | 12月25日(金) | 12月26日(土) | 12月27日(日) |
|------|--|---|---|---|---|---|---|
| 朝 | キャロット食パン クリーム煮 さつまいもサラダ リンゴジュース | 御飯 みそ汁(小花麩・豆苗) 炒り豆腐 ほうれん草のピナツ和え 牛乳 | 御飯 みそ汁(もやし・貝割) オムレツ オクラのなめたけ和え 牛乳 | 御飯 みそ汁(さつまいも・大根葉) 厚揚げの含め煮 青菜のごま和え 野菜ジュース | 御飯 みそ汁(里芋・若布) 白菜とツナの炒め物 たくあん 牛乳 | 卵雑炊 肉詰めいなりの煮物 さつま揚げといんげんの炒め 牛乳 | 御飯 みそ汁(うまい菜・おつゆ麩) 豆腐の煮物 キャベツのゆかり和え 牛乳 |
| 昼 | ❄️ 冬至 ❄️ かぼちゃ御飯 みそ汁(あさり・葱) さわらのさっぱり煮 <small>根菜の甘辛炒め、浅漬け(かぶ)</small> | 御飯 コンソメスープ(マッシュルーム・人参) ミートローフ ハムとキャベツのソテー なすとツナのサラダ | ナポリタン コンソメスープ(畑菜・赤ピーマン) もやしソテー ピクルス | 御飯 みそ汁(若布・長葱) ひらすのバター醤油焼き さつま揚げとかぶの煮物 白菜ときゅうりの和え物 | 🎄 クリスマスランチ 🎄 コーン御飯/オニオンスープ 鶏肉のクリームソースかけ グリーンサラダ クリスマスケーキ | 御飯 お吸い物(とろろ・カワレ) あじの和風ムニエル ごぼうの炒り煮 小松菜のお浸し | 御飯 みそ汁(かぶ・葱) 鶏肉の磯辺揚げ チゲン菜炒め うぐいす豆 |
| 夕 | 御飯 みそ汁(玉葱・大根葉) チキンカツ 大豆とひじきの煮物 野菜サラダ | 御飯 みそ汁(南瓜・きぬさや) 白身魚のみそチーズ焼き かぼちゃのいとこ煮 チゲン菜のからし和え | 御飯 焼き肉 冬瓜のくず煮 畑菜のお浸し コンポート(りんご) | 🍷 クリスマスディナー 🍷 御飯/トマトスープ 煮込みハンバーグ マカロニサラダ ストロベリームース | 御飯 みそ汁(おつゆ麩・しいたけ) 白身魚の生姜醤油焼き 青菜の煮浸し 納豆 | 御飯 青椒肉絲 海鮮焼売 もやしのナムル コンポート(マンゴー) | 御飯 かに入り卵焼き和風あんかけ 里芋のごま煮 ブロッコリーの香味和え フルーツ(バナナ) |
| 一日合計 | エネルギー 1564kcal 蛋白質 52.8g 脂質 35g 炭水化物 254.5g 食塩 8.3g | エネルギー 1596kcal 蛋白質 64.9g 脂質 39.3g 炭水化物 240.8g 食塩 7.9g | エネルギー 1553kcal 蛋白質 55.5g 脂質 42.5g 炭水化物 235.3g 食塩 7.9g | エネルギー 1550kcal 蛋白質 50.3g 脂質 36.7g 炭水化物 245.3g 食塩 7.3g | エネルギー 1488kcal 蛋白質 63g 脂質 34.3g 炭水化物 227.3g 食塩 7.1g | エネルギー 1457kcal 蛋白質 62.8g 脂質 40.7g 炭水化物 205g 食塩 7.6g | エネルギー 1520kcal 蛋白質 61.1g 脂質 33.4g 炭水化物 238.8g 食塩 5.9g |

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[]内のメニューとなります。



12月の献立



| | 12月28日(月) | 12月29日(火) | 12月30日(水) | 12月31日(木) | 01月01日(金) | 01月02日(土) | | | |
|------|--|--|--|--|---|---|----------|-------|------|
| 朝 | 黒糖食パン マカロニのトマト煮 いんげんのイタリアンサラダ リンゴジュース | 御飯 みそ汁(じゃが芋・豆苗) かにかま入りふんわり卵 青菜のおかか和え 牛乳 | 御飯 みそ汁(もやし・大根の葉) 厚揚げの含め煮 ほうれん草の磯和え 牛乳 | 御飯 みそ汁(玉葱・えのき) とりつくね しろなのからし和え 野菜ジュース | 御飯 お吸物(かまぼこ・しめじ) 錦糸卵の海老しんじょう 白菜のゆかり和え 牛乳 | 御飯 みそ汁(おつゆ麩・貝割) がんもの煮物 春菊のごまよごし 牛乳 | | | |
| 昼 | 御飯 みそ汁(うまい菜・えのき) たらの香味焼き じゃが芋の含め煮 香の物(赤しその実漬け) | シーフードカレー コンソメスープ(白菜・椎茸) ピーマンとツナの炒め物 選択食 | 御飯 みそ汁(小松菜・うずまき麩) ホキのマスタード焼き かぶの煮物 香の物(胡瓜漬け) | ♪ 大晦日 ♪ 年越しそば 海老の天ぷら ちくわとごぼうの甘辛炒め 白菜のゆかり和え | 🏮正月🏮 おせち:赤飯 初春汁/祝い肴 紅白なます 煮しめ | 🏮正月🏮 おせち:御飯 沢煮椀雑煮仕立て 松風焼き/茶碗蒸し 丑年饅頭 | | | |
| 夕 | 十五穀米 豚肉の味噌炒め 冬瓜のえびあんかけ もやしの柚子こしょう和え コンポート(みかん) | 御飯 さわらの生姜煮 キャベツのベーコンソテー カリフラワーの甘酢漬け 三色和え | 御飯 ポークチャップ ソーセージといんげんのソテー 人参サラダ コンポート(パイン) | 御飯 みそ汁(大根・ねぎ) さばの塩麴焼き 肉じゃが キャベツの磯和え | 御飯 清汁(生麩・カワレ) 赤魚の柚庵焼き きざみ昆布の煮物 ほうれん草の錦糸和え | 御飯 お吸物(素麺・大根葉) 鶏肉の照り焼き 青菜と揚げの煮浸し コンポート(こゆず) | | | |
| 一日合計 | エネルギー | 1527kcal | 1593kcal | 1590kcal | 1535kcal | 1504kcal | 1548kcal | エネルギー | kcal |
| | 蛋白質 | 51.9g | 57.8g | 59.6g | 55.7g | 59.6g | 63.1g | 蛋白質 | g |
| | 脂質 | 41.5g | 44.9g | 47g | 37.7g | 30.7g | 29.1g | 脂質 | g |
| | 炭水化物 | 227.4g | 232.9g | 225g | 239.3g | 239.9g | 250.8g | 炭水化物 | g |
| | 食塩 | 6g | 8g | 6g | 8.9g | 8.6g | 8.4g | 食塩 | g |

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[]内のメニューとなります。