



# 12月の献立



	11月29日(月)	11月30日(火)	12月01日(水)	12月02日(木)	12月03日(金)	12月04日(土)	12月05日(日)	
朝	食パン マカロニのトマト煮 ポテトサラダ リンゴジュース	卵雑炊 厚揚げの煮物 いんげんのピーナッツ和え 牛乳	御飯 みそ汁(もやし・大根葉) 卵とじ ブロッコリーの香味和え 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・油揚げ) はんぺんの煮物 青菜の和え物 野菜ジュース	御飯 みそ汁(南瓜・しめじ) かぶのそばろ煮 大根の柚子風味和え 牛乳	御飯 みそ汁(豆腐・椎茸) ちくわの炒め煮 オクラのなめたけ和え 牛乳	卵雑炊 がんと冬瓜の煮物 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・カワル) 豚肉の中華炒め ブロッコリーのかにあんかけ 選択食	チキンカレー アスパラのソテー フレンチサラダ ジョア(マスカット)	赤飯 みそ汁(豆腐・若布) 赤魚の生姜煮 れんこんきんぴら かにかまと小松菜の和え物	御飯 コンソメスープ(マッシュルーム・コーン) チキンステーキ アスパラのソテー ミモザサラダ	御飯 お吸い物(白玉麩・カワル) 白身魚の葱みそ焼き じゃが芋の煮物 ほうれん草のお浸し	御飯 コンソメスープ(白菜・人参) ポークチャップ アスパラベーコン ジョア(プレーン)	御飯 お吸物(はんぺん・かぶ葉) 鶏肉のごま醤油焼き レバーとごぼうの炒り煮 香の物(しば漬)	
夕	御飯 ぶり大根 れんこんきんぴら もずく酢 コンポート(黄桃)	御飯 かれの煮付け なすの揚げ浸し 三色和え フルーツ(バナナ)	御飯 お吸物(素麺・葱) 豚肉ときのこの炒め物 かぶの含め煮 畑菜のお浸し	御飯 さばのみりん焼き 里芋の煮っころがし 白菜の青じそ和え 納豆	御飯 豚肉と野菜のオイスター炒め かに焼売 いんげんの中華マヨサラダ コンポート(パイン)	御飯 みそ汁(もやし・若布) 白身魚のチーズ焼き かぼちゃの煮物 小松菜の和え物	御飯 いわし磯香フライ・メンチカツ なすの含め煮 チキンサラダ コンポート(黄桃)	
一日合計	エネルギー	1587kcal	1451kcal	1580kcal	1524kcal	1586kcal	1589kcal	1482kcal
	蛋白質	56.4g	63.1g	70.2g	63.9g	57.5g	68.2g	61.2g
	脂質	42.1g	39.6g	46.3g	35.5g	50.7g	44.7g	47.3g
	炭水化物	248.8g	216.5g	234.6g	244.9g	234g	239.9g	211.2g
	食塩	6.8g	7.9g	7.7g	7.9g	7g	6.8g	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06日(月)	12月07日(火)	12月08日(水)	12月09日(木)	12月10日(金)	12月11日(土)	12月12日(日)	
朝	キャロット食パン クラムチャウダー スナップエンドウのサラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(若布・えのき) 野菜炒め もやしのドレッシング和え 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・カイワレ) 厚焼き卵 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 野菜ジュース	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 牛乳	御飯 みそ汁(おつゆ麩・しろな) だし巻卵 キャベツの辛子マヨ和え 牛乳	御飯 みそ汁(もやし・絹さや) さつま揚げと里芋の煮物 小松菜のなめたけ和え 牛乳	
昼	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 うずら豆	御飯 中華スープ(人参・コーン) 麻婆豆腐 焼きビーフン しろなのナムル	御飯 みそ汁(かぶ・かぶ葉) たらの香味蒸し 里芋の煮物 ブロッコリーサラダ	シーフードカレー マカロニサラダ カリフラワーの甘酢和え 青りんごゼリー	御飯 お吸物(まいたけ・絹さや) さばの味噌煮 きんぴらごぼう 小松菜のゆず風味和え	御飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) 鶏肉の葱塩炒め かぼちゃの甘煮 白菜の磯和え	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	
夕	御飯 コンソメスープ(卵・畑菜) 鶏肉のトマトソースがけ えびとかぶのコンソメ煮 ブロッコリーサラダ	御飯 かれの七味焼き 切干大根の炒め煮 いんげんのくるみ和え コンポート(りんご)	御飯 とんかつ 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 赤魚の山椒焼き ひじきの煮物 しろなのおかか和え 納豆	御飯 豚肉のにんにく醤油炒め 冬瓜のかにあんかけ 香の物(きゅうり漬け) コンポート(みかん)	御飯 お吸物(白玉麩・カイワレ) めぬけの梅肉焼き なすとピーマンの炒め物 カリフラワーの中華サラダ	御飯 コンソメスープ(ほうれん草・椎茸) 豆腐ステーキ ブロッコリーソテー オニオンサラダ	
一日合計	エネルギー	1549kcal	1578kcal	1496kcal	1478kcal	1555kcal	1508kcal	1534kcal
	蛋白質	57.9g	62.4g	55.1g	54.8g	61.9g	59g	60.8g
	脂質	38.8g	49.7g	35.5g	29.9g	50.2g	44.3g	41g
	炭水化物	246g	229.7g	246.7g	254.7g	225.1g	228.4g	241.4g
	食塩	6.7g	7.2g	7.5g	7.8g	7g	7.1g	7.2g

※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13日(月)		12月14日(火)		12月15日(水)		12月16日(木)		12月17日(金)		12月18日(土)		12月19日(日)	
朝	黒糖食パン		卵雑炊		御飯		御飯		御飯		御飯		御飯	
	ミネストローネ		いわし蒲焼き		みそ汁(冬瓜・うずまき麩)		みそ汁(豆腐・大根葉)		みそ汁(大根・若布)		みそ汁(里芋・水菜)		みそ汁(豆腐・しめじ)	
昼	ブロッコリーのドレッシング和え		ほうれん草のお浸し		野菜つみれの含め煮		野菜炒め		厚焼き卵		厚揚げのねぎあんかけ		スクランブルエッグ	
	リンゴジュース		牛乳		フナゲン菜とベーコンの炒め物		春菊のごま和え		小松菜のお浸し		ほうれん草の和え物		カリフラワーサラダ	
夕	御飯		味噌ラーメン		御飯		御飯		かぼちゃ御飯		三色丼		🌍世界の料理*イタリア🌍	
	コンソメスープ(あさり・青菜)		餃子		お吸物(しめじ・かぶ葉)		中華スープ(ほうれん草・長葱)		赤だし味噌汁(椎茸・おつゆ麩)		お吸い物(素麺・大根葉)		バターライス	
一日合計	ハンバーグ		小松菜の錦糸和え		めだいの照り焼き		八宝菜		白身魚の野菜あんかけ		ふきと油揚げの煮物		アクアパッツァ	
	ジャーマンポテト		ジョア(ストロベリー)		なすのみそ炒め		焼ビーフン		れんこんきんぴら		キャベツの甘酢漬け		野菜のマリネ	
一日合計	グリーンサラダ		御飯		御飯		麦ご飯		御飯		御飯		御飯	
	みそ汁(玉葱・若布)		ぶりの塩麴焼き		鶏肉のタルタル焼き		かれいの生姜煮		鶏肉の竜田揚げ		あじの蒲焼		みそ汁(もやし・若布)	
一日合計	五目卵焼き		さつまいもの煮物		きざみ昆布の炒り煮		かぶのそぼろかけ		じゃことフナゲン菜の炒め物		なすの含め煮		鶏肉の南部焼き	
	冬瓜の土佐煮		いんげんの香味和え		畑菜の和風和え		ブロッコリーサラダ		うずら豆		白菜の磯和え		小松菜の煮浸し	
一日合計	蒲鉾と白菜の柚子醤油和え		コンポート(りんご)		フルーツ(オレンジ)		長芋とろろ		コンポート(マンゴー)		納豆		マカロニサラダ	
	エネルギー	1501kcal	エネルギー	1582kcal	エネルギー	1599kcal	エネルギー	1534kcal	エネルギー	1592kcal	エネルギー	1544kcal	エネルギー	1597kcal
一日合計	蛋白質	50.7g	蛋白質	71.9g	蛋白質	62.9g	蛋白質	60.5g	蛋白質	60.7g	蛋白質	67.8g	蛋白質	67.4g
	脂質	41.8g	脂質	51.1g	脂質	51.5g	脂質	38.1g	脂質	44.1g	脂質	41.2g	脂質	56.9g
一日合計	炭水化物	235.3g	炭水化物	213.9g	炭水化物	229.2g	炭水化物	246.3g	炭水化物	247.1g	炭水化物	232.1g	炭水化物	209.7g
	食塩	7.1g	食塩	7.9g	食塩	7.1g	食塩	7.3g	食塩	6.8g	食塩	7.8g	食塩	6.4g

※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20日(月)	12月21日(火)	12月22日(水)	12月23日(木)	12月24日(金)	12月25日(土)	12月26日(日)
朝	食パン コンソメ煮 ブロッコリーのドレッシング和え リンゴジュース	御飯 みそ汁(里芋・えのき) ちくわの炒り煮 春菊のおかか和え 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・大根葉) 炒り豆腐 ほうれん草のピュアツ和え 牛乳	御飯 みそ汁(豆腐・カワレ) オムレツ オクラのなめたけ和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(さつまいも・葱) さばの塩焼き 青菜のごま和え 牛乳	御飯 みそ汁(里芋・若布) さつまいも揚げといんげんの炒め キャベツのごまドレッシング和え 牛乳	御飯 みそ汁(もやし・水菜) 厚揚げの含め煮 白菜の生姜和え 牛乳
昼	キーマカレー なすの揚げ浸し もやしの和え物 フルーチェ(みかん)	御飯 みそ汁(あさり・葱) ぶりのみりん焼き 根菜の甘辛炒め 浅漬け(かぶ)	<b>冬至</b> けんちんうどん かぼちゃのいとし煮 チンゲン菜のからし和え ぶどうゼリー	御飯 みそ汁(若布・長葱) めだいのバター醤油焼き さつまいも揚げとかぶの煮物 白菜ときゅうりの和え物	御飯 お吸い物(白玉麩・椎茸) 赤魚の煮付け レバーと玉葱の炒め物 香の物(きゅうり漬け)	<b>クリスマスランチ</b> 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・大根葉) あじの和風ムニエル ごぼうの炒り煮 小松菜のお浸し
夕	御飯 みそ汁(南瓜・しめじ) さわらのさっぱり煮 切干大根の炒め煮 ほうれん草のゆず醤油和え	御飯 チキンカツ 大豆とひじきの煮物 野菜サラダ フルーツ(パイナップル)	御飯 白身魚のみそチーズ焼き ハムと小松菜のソテー もやしのドレッシング和え うぐいす豆	御飯 焼き肉 じゃが芋の含め煮 畑菜のお浸し コンポート(りんご)	<b>クリスマスディナー</b> 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 めばるの生姜醤油焼き チンゲン菜の煮浸し かぶのしそ風味和え 納豆	御飯 青椒肉絲(チンジャオロース) 豆腐シュウマイ しろなのナムル コンポート(マンゴー)
一日合計	エネルギー 1528kcal 蛋白質 48g 脂質 46.9g 炭水化物 233g 食塩 7g	エネルギー 1577kcal 蛋白質 59.3g 脂質 42.4g 炭水化物 248.2g 食塩 7.9g	エネルギー 1429kcal 蛋白質 54.9g 脂質 34.7g 炭水化物 234g 食塩 7.8g	エネルギー 1536kcal 蛋白質 55g 脂質 42.4g 炭水化物 240g 食塩 7g	エネルギー 1592kcal 蛋白質 61.3g 脂質 46g 炭水化物 238.3g 食塩 7.3g	エネルギー 1488kcal 蛋白質 62.2g 脂質 39.8g 炭水化物 231.8g 食塩 6.3g	エネルギー 1493kcal 蛋白質 62.2g 脂質 39.5g 炭水化物 232.7g 食塩 7.3g

※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27日(月)	12月28日(火)	12月29日(水)	12月30日(木)	12月31日(金)									
朝	食パン マカロニのトマト煮 ポテトサラダ リンゴジュース	卵雑炊 豆腐の含め煮 なすのお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(じゃが芋・若布) 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・大根葉) 厚揚げの含め煮 ほうれん草の磯和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(玉葱・えのき) とりつくね しろなのからし和え 牛乳									
昼	御飯 みそ汁(かぶ・葱) 鶏肉の磯辺揚げ チゲン菜炒め きやらぶき	御飯 みそ汁(油揚げ・かぶ葉) めぬけの葱塩焼き きざみ昆布の炒り煮 かぼちゃサラダ	サフランライス クリームシチュー ブロッコリーサラダ <b>選択食</b>	御飯 みそ汁(小松菜・うずまき麩) さばの塩麴焼き かぶの煮物 香の物(つぼ漬け)	<b>♪ 大晦日 ♪</b> 年越しそば 海老の天ぷら ちくわとごぼうの甘辛炒め キャベツの塩昆布和え									
夕	十五穀米 お吸物(白玉麩・カワル) 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	御飯 豚肉の味噌炒め 冬瓜のえびあんかけ もやしの柚子醤油和え コンポート(みかん)	御飯 みそ汁(玉葱・しめじ) さわらの生姜煮 キャベツのベーコンソテー オクラのなめたけ和え	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 フルーツ(バナナ)	御飯 白身魚のマスタード焼き れんこんきんぴら 白菜のゆかり和え コンポート(黄桃)									
一日合計	エネルギー	1480kcal	エネルギー	1512kcal	エネルギー	1571kcal	エネルギー	1524kcal	エネルギー	1590kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal
	蛋白質	52.8g	蛋白質	61.6g	蛋白質	64.7g	蛋白質	54.8g	蛋白質	59.5g	蛋白質	g	蛋白質	g
	脂質	40.3g	脂質	55.2g	脂質	47.6g	脂質	43.1g	脂質	43.1g	脂質	g	脂質	g
	炭水化物	232.8g	炭水化物	199.1g	炭水化物	232.5g	炭水化物	235.3g	炭水化物	249.4g	炭水化物	g	炭水化物	g
	食塩	6.2g	食塩	7.2g	食塩	6.9g	食塩	7.2g	食塩	7.6g	食塩	g	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。