



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	ご飯 味噌汁(玉葱・葉) 野菜つみれの煮物 小松菜の和え物 牛乳	ご飯 味噌汁(もやし・わかめ) 鰯つみれの煮物 ブロッコリーのお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁(もやし・万葱) ちくわと野菜の煮物 オクラのかつおポン酢 牛乳	黒糖ロール クリームポタージュ スクランブルエッグ ほうれん草ソテー 野菜ジュース	ご飯 味噌汁(じゃが芋・さや) アジの塩焼き ちんげん菜のきのこ和え 牛乳	ご飯 味噌汁(さつま芋・葉) キャベツの炒め物 かぶの昆布和え 牛乳	ご飯 味噌汁(わかめ・白玉麩) 五目豆 小松菜のお浸し 牛乳
昼	ボークカレー コンソメスープ チーズサラダ りんごジュース	ご飯 味噌汁(畑菜・えのき) 鶏肉の照り焼き チンゲン菜と揚げの煮浸し 白菜ゆかり和え	ご飯 清汁(なると・貝割れ) 豆腐とえびの旨煮 精進揚げ 漬物(千切沢庵)	カレーうどん さつま芋のサラダ フルーツミックス	ご飯 わかめスープ 鶏肉と野菜のオイル炒め 厚揚げの甘酢生姜だれ 春雨サラダ	スパゲティミートソース コンソメスープ(たまねぎ・マツタケ) フレンチサラダ グレープゼリー	ご飯 味噌汁(豆腐・長葱) 豚の塩麹ソテー かぶの水晶煮 漬物(しば漬)
夕	ご飯 凍り豆腐の肉詰め煮 しぎ茄子 キャベツのおかか和え フルーツカクテル	ご飯 清汁(白玉麩・貝割れ) ホキのもろみ焼き とうふチャンプル グレープゼリー	ご飯 松風焼き 五目ひじき かぶのしそ風味 バナナ	ご飯 豚肉の辛子味噌焼き 昆布とがんもの煮物 カリフラワーの梅風味 オレンジジュース	ご飯 豆腐ステーキきのこあんかけ 金平ごぼう 酢味噌和え コンポート(りんご)	茶飯 おでん 白和え きゃらぶき みかん	ご飯 味噌汁(もやし・あげ) 鮭の山椒焼き じゃが芋の煮物 コンポート(マンゴー)
	I補給 - 1627kcal	I補給 - 1402kcal	I補給 - 1502kcal	I補給 - 1538kcal	I補給 - 1543kcal	I補給 - 1539kcal	I補給 - 1511kcal
	蛋白質 60g	蛋白質 65.6g	蛋白質 59.3g	蛋白質 50.5g	蛋白質 66.7g	蛋白質 54.1g	蛋白質 65.5g
	脂質 43.2g	脂質 29.6g	脂質 33.1g	脂質 48.4g	脂質 37g	脂質 37.1g	脂質 34.2g
	炭水化物 244.2g	炭水化物 210g	炭水化物 238.1g	炭水化物 220.7g	炭水化物 228.1g	炭水化物 240.2g	炭水化物 226.9g
	食塩 8.8g	食塩 7.7g	食塩 8.5g	食塩 8.5g	食塩 7.2g	食塩 12.8g	食塩 8.9g

※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。

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	ご飯 味噌汁(白菜・貝割れ) 肉詰めいなりの含め煮 オクラのおかか和え 牛乳	ご飯 味噌汁(南瓜・長葱) ハンパンの卵とし 茄子の生姜和え 牛乳	ご飯 味噌汁(もやし・葉) 京がんもの煮物 なめ茸おろし 牛乳	ツイストパン クラムチャウダー ベーコンとキャバツのソテー 野菜ジュース	ご飯 味噌汁(畑菜・えのき) さつま揚げと野菜炒め物 カリフラワーのゆかり和え 牛乳	ご飯 味噌汁(わかめ・じゃが芋) 厚焼き卵 豆苗のお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁(おつゆ麩・万葱) さんまの蒲焼 小松菜としいたけのお浸し 牛乳
昼	親子丼 味噌汁(なめこ・葉) 青菜のごまよごし うぐいす豆	ご飯 清汁(とろろ昆布・揚げ) 赤魚の西京漬け焼き 豚と根菜の煮物 わかめの酢の物	ご飯 味噌汁(さつま芋・万葱) 鶏の唐揚げ 豆とひじきのマスタード和え 漬物(桜大根)	海老ピラフミートボール添え コーンスープ ツナサラダ コンポート(黄桃)	ご飯 豚汁 かれいの柚香煮 南瓜のそぼろあんかけ 野沢菜漬	ご飯 清汁(小花麩・貝割れ) 鶏肉の味噌焼き 山菜巾着と野菜の煮物 高菜漬け	ハヤシライス コンソメスープ チキンサラダ ショア
夕	ご飯 中華スープ 肉野菜炒め シュウマイ キウイ	ご飯 味噌汁(畑菜・えのき) 鶏肉の治部煮 シェルマカロニサラダ コンポート(パイナップル)	ご飯 味噌汁(豆腐・わかめ) 鯖の煮付け チンゲン菜の胡麻酢和え オレンジ	ご飯 白身魚のバター醤油焼き 長芋の煮物 洋風お浸し ぶどうジュース	ご飯 卵スープ 麻婆豆腐 焼売 シークワサーゼリー	ご飯 鮭の石狩鍋 ブロッコリーの煮浸し なすのとしめじの生姜サラダ コンポート(洋梨)	ご飯 味噌汁(里芋・きぬさや) 干草焼き 大豆と昆布の煮物 バナナ
	I補給 - 1580kcal	I補給 - 1516kcal	I補給 - 1477kcal	I補給 - 1524kcal	I補給 - 1510kcal	I補給 - 1485kcal	I補給 - 1602kcal
	蛋白質 61.3g	蛋白質 60.7g	蛋白質 61.7g	蛋白質 53.7g	蛋白質 64g	蛋白質 68.1g	蛋白質 65.5g
	脂質 42.7g	脂質 36.5g	脂質 39g	脂質 36.9g	脂質 35.3g	脂質 29.8g	脂質 45.1g
	炭水化物 229.9g	炭水化物 228.6g	炭水化物 212.1g	炭水化物 239.5g	炭水化物 226.9g	炭水化物 228.6g	炭水化物 226g
	食塩 8.3g	食塩 8.4g	食塩 8.5g	食塩 6.9g	食塩 7.4g	食塩 8.9g	食塩 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。

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	ご飯 味噌汁(大根・葉) 肉団子と野菜の煮物 ブロッコリーのかつおボン酢 牛乳	ご飯 味噌汁(おつゆ麩・貝割れ) 五目卵焼き 春菊ごま和え 牛乳	ご飯 味噌汁(とろろ昆布・えのき) ちくわとなすのさっと煮 キャベツのしその実和え 牛乳	バターロール コンソメスープ ウインナーソテー ほたてサラダ 野菜ジュース	ご飯 味噌汁(しめじ・揚げ) 卵の炒め物 カリフラワーの和え物 牛乳	ご飯 味噌汁(南瓜・玉葱) はんぺんと青菜の煮浸し 卵の花 牛乳	ご飯 味噌汁(白菜・豆苗) 厚揚げのそぼろ炒め 小松菜のお浸し 牛乳
昼	ご飯 味噌汁(キャベツ・万葱) 鯖の生姜焼き 白菜の土佐煮 ポテトサラダ	豚丼 味噌汁(里芋・さや) ひじき煮 切干大根の甘酢和え	ご飯 味噌汁(豆腐・長葱) あぶらかれいの香味ソースかけ 挽肉と春雨の炒め物 青菜の辛子和え	ご飯 コンソメスープ(ほうれん草・マッシュ) 和風あんかけハンバーグ ごぼうサラダ コンポート(みかん)	あんかけ焼きそば 餃子&焼売 やわらか杏仁	十五穀米 味噌汁(ほうれん草・えのき) 鱈の南蛮漬け 煮奴 漬物(桜大根)	ご飯 かき玉汁 赤魚の粕漬け焼き れんこんの味噌炒め コンポート(パイナップル)
夕	ご飯 鶏肉の山椒焼き 南瓜の煮物 かぶの柚子みそ和え りんごジュース	ご飯 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) ぶり大根 青菜炒め コンポート(洋梨)	ご飯 コンソメスープ(レタス・ツツジ) チキンの焼き南蛮 カリフラワーコンソメ煮 ミックスフルーツ	ご飯 たらちり鍋風 ボン酢おろし 筍のピリ辛炒め さといものとも和え	ご飯 味噌汁(豆腐・なめこ) カレイの煮付け 海老ともやしのソテー 小松菜のクルミ和え	ご飯 味噌汁(おつゆ麩・葉) 豚肉の生姜焼き じゃが芋まさご和え オレンジ	ご飯 中華スープ(長葱・ワカメ) 肉団子の甘酢あん もやしの胡麻よごし キウイ
	I栄養 - 1525kcal	I栄養 - 1578kcal	I栄養 - 1528kcal	I栄養 - 1503kcal	I栄養 - 1548kcal	I栄養 - 1513kcal	I栄養 - 1555kcal
	蛋白質 64g	蛋白質 63.8g	蛋白質 60.3g	蛋白質 53.3g	蛋白質 63.7g	蛋白質 64.2g	蛋白質 59.2g
	脂質 36.6g	脂質 40.6g	脂質 41.4g	脂質 48.1g	脂質 45.2g	脂質 36.7g	脂質 41.3g
	炭水化物 228.1g	炭水化物 230.5g	炭水化物 218.5g	炭水化物 211.3g	炭水化物 215.6g	炭水化物 223.6g	炭水化物 228.6g
	食塩 8g	食塩 9.4g	食塩 8.4g	食塩 8.2g	食塩 8.4g	食塩 8.4g	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。

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	ご飯 味噌汁 (ワケメシ・エノキ) 魚肉ソーセージと野菜のソテー 茄子の生姜和え 牛乳	ご飯 味噌汁 (もやし・豆苗) さつま揚げと野菜の煮物 ハムと大根のポン酢和え 牛乳	ご飯 味噌汁 (なめこ・畑菜) 出し巻き卵 いんげんと挽肉の炒め物 牛乳	黒糖食パン クリーム煮 チンゲン菜の炒め 野菜ジュース	ご飯 味噌汁 (わかめ・南瓜) 肉詰めいなりの煮物 カリフラワーの梅おかか和え 牛乳	ご飯 味噌汁 (かぶ・葉) 絹さやとしらすの卵とじ 小松菜のわさび和え 牛乳	ご飯 味噌汁 (とろろ・貝割れ) ツナと野菜の彩りソテー オクラのお浸し 牛乳
昼	ご飯 卵スープ 鶏肉のパン粉焼き マカロニサラダ コンポート (みかん)	鶏ごぼうご飯 味噌汁 (豆腐・わかめ) 鱈の漬け焼き かぼちゃのいとこ煮 浅漬け 	ご飯 コリアンブ (ほうれん草・ピーマン) ミートローフ カリフラワーサラダ 青梅ゼリー	ご飯 コリアンブ (レタス・人参) いかメンチ&カレーコロッケ 海老のソテー コンポート (マンゴー)	エビピラフ コリアンブ (たまねぎ・マッシュルーム) 白身魚のピザ焼き サーモンマリネ  デザートセレクト 	ポークカレー コリアンブ (キャベツ・シタ) グリーンサラダ ライチゼリー	ご飯 味噌汁 (大根・ワカメ) 牛肉の焼肉風炒め ひじき煮 漬物 (千切沢庵)
夕	ご飯 味噌汁 (白玉麩・畑菜) めばるの塩焼き ささ身の磯香和え 昆布佃煮	ご飯 コリアンブ (玉ねぎ・椎茸) ポークソテー キャベツのコールスロー フルーツカクテル	ご飯 味噌汁 (大根・葉) 鮭の和風ムニエル 炊き合わせ コンポート(パイン)	ケチャップライス オニオンスープ グリルドチキン グリーンサラダ デザート 	ご飯 すき焼き 温泉卵 大根のしそ風味和え バナナ	ご飯 鶏とさつま芋の甘辛炒め チンゲン菜の生姜醤油和え ふりかけ りんご	ご飯 鱈の蒲焼き かぶの蟹あん 胡麻いんげん オレンジ
	I補給 - 1372kcal	I補給 - 1484kcal	I補給 - 1625kcal	I補給 - 1550kcal	I補給 - 1729kcal	I補給 - 1532kcal	I補給 - 1431kcal
蛋白質	59.8g	蛋白質 59.7g	蛋白質 66.2g	蛋白質 50.4g	蛋白質 78.3g	蛋白質 56.9g	蛋白質 55.6g
脂質	30.9g	脂質 31.9g	脂質 44.6g	脂質 40.7g	脂質 51g	脂質 35.4g	脂質 38.5g
炭水化物	205.4g	炭水化物 230.8g	炭水化物 231g	炭水化物 238.9g	炭水化物 234.7g	炭水化物 239.4g	炭水化物 210.8g
食塩	7.4g	食塩 8.4g	食塩 7.8g	食塩 7.6g	食塩 9.2g	食塩 8.2g	食塩 7.9g

※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。

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)
朝	レーズンロール ミネストローネ 花野菜サラダ 牛乳	ご飯 味噌汁(畑菜・もやし) 豆腐のそぼろかけ キャベツのあっさり漬 牛乳	ご飯 味噌汁(豆腐・わかめ) 車麩の煮物 かに風味和え 牛乳	ご飯 味噌汁(じゃが芋・万葱) 野菜のソテーミートボール添え 卵の花 野菜ジュース
昼	十五穀米 清汁(小花麩・貝割れ) 白身魚の味噌焼き 里芋の煮物 オクラめかぶ	ご飯 味噌汁(なめこ・万葱) 豚のバーベキュー炒め 大根サラダ コンポート(みかん)	ご飯 豚汁 鯖の照り焼き なすのお浸し 人参浅漬け	ご飯 清汁(白玉麩・小松菜) みそカツ もやしの和え物 ゆず浸し
夕	ご飯 コリアンブ(椎茸・玉葱) 鶏肉のマスタード焼き かぼちゃサラダ コンポート(パイナップル)	ご飯 白身魚磯風味フライ ほうれん草のお浸し きのこソテー ぶどうジュース	三色丼 あさりと大根の炒め物 白菜ポン酢 ハスカップゼリー	年越しそば かき揚げとさつま芋の天ぷら 白滝と人参の炒り煮 キウイ
	I初キ - 1555kcal	I初キ - 1552kcal	I初キ - 1553kcal	I初キ - 1577kcal
	蛋白質 61.1g	蛋白質 64.8g	蛋白質 66.3g	蛋白質 50g
	脂質 49.5g	脂質 37.3g	脂質 39.8g	脂質 36.3g
	炭水化物 212.5g	炭水化物 236.3g	炭水化物 220g	炭水化物 258g
	食塩 6.4g	食塩 7.3g	食塩 7.8g	食塩 8.3g



良
い
お
年
を



※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。