



12月の献立



	11月28日(月)	11月29日(火)	11月30日(水)	12月01日(木)	12月02日(金)	12月03日(土)	12月04日(日)
朝	レーズンロール ｺﾝﾌﾙｰﾌﾟ (きぬさや・玉葱) スクランブルエッグ ほうれん草ソテー リンゴジュース	ご飯 味噌汁 (おつゆ麩・葉) キャベツの炒め物 なめたけおろし和え 牛乳	ご飯 味噌汁 (小松菜・白玉麩) 五目豆 白菜のお浸し 牛乳	キャロットロール クラムチャウダー ベーコンとキャベツのソテー 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 (白菜・貝割れ) いかつみれの含め煮 オクラのおかか和え 野菜ジュース	ご飯 味噌汁 (もやし・葉) 京がんもの煮物 なめ茸おろし 牛乳
昼	ご飯 わかめスープ 鶏肉と野菜のﾛｲｽﾀｰ炒め 厚揚げのチリソース 春雨サラダ	ご飯 パンプキンスープ たららのピカタ マカロニとベーコンのコンソメ煮 いんげんサラダ	ご飯 味噌汁 (豆腐・長葱) 豚テキ 秋野菜添え かぶの水晶煮 ショア	親子丼 味噌汁 (なめこ・葉) 青菜のごまよごし 高菜漬け	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	あんかけ焼きそば(野菜炒め) 餃子・シュウマイ もやしのナムル やわらか杏仁	海老ピラフ(エビフライ) コーンスープ ツナサラダ コンポート (黄桃)
夕	ご飯 味噌汁 (とろろ・しめじ) カレイの揚げおろし煮 ピリ辛こんにゃく りんご	ご飯 和風マーボー茄子 白和え コンポート (黄桃) さくら大根	ご飯 味噌汁 (畑菜・えのき) 鮭の山椒焼き じゃが芋のそぼろ煮 豆苗ともやしの和え物	ご飯 中華スープ 肉野菜炒め 春巻き キウイ	ご飯 鶏肉の治部煮 シェルマカロニサラダ 昆布佃煮 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 ｺﾝﾌﾙｰﾌﾟ (白菜・人参) 白身魚のバター醤油焼き 野菜のマリネ 洋風お浸し
	Iﾁｷﾞ - 1507kcal	Iﾁｷﾞ - 1585kcal	Iﾁｷﾞ - 1584kcal	Iﾁｷﾞ - 1542kcal	Iﾁｷﾞ - 1543kcal	Iﾁｷﾞ - 1490kcal	Iﾁｷﾞ - 1364kcal
	蛋白質 50.3g	蛋白質 59.2g	蛋白質 71.2g	蛋白質 59.3g	蛋白質 61.9g	蛋白質 58.6g	蛋白質 48g
	脂質 44.6g	脂質 42.8g	脂質 36.5g	脂質 49.1g	脂質 38.5g	脂質 37.2g	脂質 32.3g
	炭水化物 219.6g	炭水化物 234.2g	炭水化物 234g	炭水化物 209.5g	炭水化物 228.5g	炭水化物 221.5g	炭水化物 213.9g
	食塩 7.9g	食塩 7.1g	食塩 8.8g	食塩 7.6g	食塩 7.6g	食塩 8.8g	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05日(月)	12月06日(火)	12月07日(水)	12月08日(木)	12月09日(金)	12月10日(土)	12月11日(日)
朝	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 リンゴジュース	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（おつゆ麴・豆苗） さんまの蒲焼 小松菜としいたけのお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁（かぶ・葉） 肉団子と野菜の煮物 なめたけおろし和え 野菜ジュース	コーヒーロール コッパ・ブ（椎茸・白菜） ウインナーソテー ほたてサラダ 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	ご飯 味噌汁（もやし・わかめ） 鰯つみれの煮物 春菊のお浸し 牛乳
昼	ご飯 豚汁 かれの柚香煮 南瓜のそぼろあんかけ 野沢菜漬	ご飯 清汁（小花麴・三つ葉） 鶏肉の味噌焼き 山菜巾着と野菜の煮物 高菜漬	ハヤシライス コンソメスープ 胡瓜のピクルス ジョア（ブルーベリー）	茶そば 野菜かき揚げ 胡瓜の酢の物 コンポート（りんご）	郷土料理＊岡山県 ヒルゼン 蒜山おこわ・味噌汁 あみだいこん 青菜のポン酢和え ももまんじゅう	ご飯 味噌汁（豆腐・長葱） あぶらかれの香味ソースかけ 挽肉と春雨の炒め物 青菜の辛子和え	ご飯 コッパ・ブ（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）
夕	ご飯 麻婆豆腐 水ギョーザ 大根の昆布風味 ハスカップゼリー	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（玉葱・豆苗） 千草焼き 大豆と昆布の煮物 バナナ	しそご飯 味噌汁（もやし・わかめ） 豆腐ステーキ きのこあんかけ 金平ごぼう みつ豆	茶飯 おでん 胡麻いんげん みかん	ご飯 鶏肉の山椒焼き 南瓜の煮物 かぶの柚子みそ和え パインアップル	ご飯 たらちり鍋風 ポン酢おろし とうふチャンプル さといものとも和え
	I補 ⁺ - 1458kcal	I補 ⁺ - 1498kcal	I補 ⁺ - 1529kcal	I補 ⁺ - 1510kcal	I補 ⁺ - 1517kcal	I補 ⁺ - 1480kcal	I補 ⁺ - 1486kcal
	蛋白質 57.9g	蛋白質 68.1g	蛋白質 57.7g	蛋白質 42.8g	蛋白質 63.8g	蛋白質 59.2g	蛋白質 58.7g
	脂質 24.7g	脂質 30.7g	脂質 39.5g	脂質 30.5g	脂質 37.6g	脂質 35.4g	脂質 38g
	炭水化物 244.2g	炭水化物 229.1g	炭水化物 227.7g	炭水化物 262g	炭水化物 224.8g	炭水化物 222.6g	炭水化物 222.6g
	食塩 7.6g	食塩 8.2g	食塩 8g	食塩 8.3g	食塩 9.5g	食塩 7.6g	食塩 8.6g

※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12日(月)	12月13日(火)	12月14日(水)	12月15日(木)	12月16日(金)	12月17日(土)	12月18日(日)
朝	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 リンゴジュース	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 三つ葉のお浸し 牛乳	黒糖ロール クリーム煮 チンゲン菜の炒め 野菜ジュース	ご飯 味噌汁（もやし・豆苗） さつま揚げと野菜の煮物 ハンパンの酢味噌和え 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	ご飯 味噌汁（渦巻き麩・えのき） 魚肉ソーセージと野菜のソテー 茄子の生姜和え 牛乳
昼	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 ジョア（ストロベリー）	ご飯 味噌汁（しろな・えのき） 鰯の南蛮漬け 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 落花生和え	ご飯 コリアンダー（レタス・人参） メンチ&カニコロッケ むき海老のソテー コンポート（マンゴー）	鶏ごぼうご飯 味噌汁（豆腐・わかめ） 鯖の漬け焼き さつま芋のりんご煮 浅漬け	クリームパスタ コリアンダー（ほうれん草・ピーマン） カリフラワーサラダ 青梅ゼリー	ご飯 味噌汁（玉葱・揚げ） ぶりの照り煮 二色浸し デザートセレクト
夕	ご飯 カレーの煮付け むきえびともやしのソテー 小松菜のクルミ和え 漬物（赤しその実）	ご飯 清汁（おつゆ麩・白菜） 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 肉団子の甘酢あん もやしの胡麻よごし キウイ	ご飯 味噌汁（白玉麩・畑菜） 鯖の塩焼き ささ身の磯香和え 昆布佃煮	ご飯 コンソメスープ 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 鮭の和風ムニエル 炊き合わせ チンゲン菜のお浸し 漬物（桜大根）	ご飯 すき焼き 温泉卵 大根のしそ風味和え バナナ
	I補 ⁺ - 1491kcal	I補 ⁺ - 1466kcal	I補 ⁺ - 1492kcal	I補 ⁺ - 1475kcal	I補 ⁺ - 1539kcal	I補 ⁺ - 1576kcal	I補 ⁺ - 1718kcal
	蛋白質 60.8g	蛋白質 60.6g	蛋白質 56.2g	蛋白質 56.4g	蛋白質 63.3g	蛋白質 65.5g	蛋白質 68.7g
	脂質 32g	脂質 35.2g	脂質 37.9g	脂質 38.1g	脂質 33.3g	脂質 39.9g	脂質 54.7g
	炭水化物 233g	炭水化物 217.7g	炭水化物 225.3g	炭水化物 218.3g	炭水化物 235.8g	炭水化物 230.5g	炭水化物 230.9g
	食塩 6.9g	食塩 8.2g	食塩 7.6g	食塩 7.1g	食塩 9.3g	食塩 10.3g	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19日(月)	12月20日(火)	12月21日(水)	12月22日(木)	12月23日(金)	12月24日(土)	12月25日(日)
朝	ご飯 味噌汁（三つ葉・南瓜） 肉詰めいなりの煮物 おくらの梅おかかかえ リンゴジュース	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・三つ葉） ツナと野菜の彩りソテー ハンパンの酢味噌和え 牛乳	胚芽ロール コッパ・ポ（コソ・きぬさや） ベーコンエッグ 花野菜サラダ 野菜ジュース	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（さつまいも・いんげん） 野菜のソテー モハヤのごま風味和え 牛乳
昼	ご飯 卵スープ 鶏肉のパン粉焼き かぼちゃサラダ コンポート（みかん）	ポークカレー コッパ・ポ（キャベツ・シメジ） グリーンサラダ マスカットゼリー	冬至 ほうとう風うどん 南瓜のいとこ煮 レンコンの酢の物 ゆずムース	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（黄桃）	ご飯 豚汁 鰯の照り焼き なすのお浸し 人参浅漬け	クリスマス バターライス・コーンポタージュ ミートローフ ポテトサラダ 蒸しパンケーキ（プレーン）
夕	ご飯 鯖のおろし煮 金平ごぼう ちくわとほうれん草の和え物 高菜漬け	ふりかけご飯 味噌汁（しろ菜・えのき） 鶏とさつま芋の甘辛炒め 白菜の生姜醤油和え りんご	ご飯 鰯の蒲焼き かぶの蟹あん 胡麻いんげん オレンジ	ご飯 コッパ・ポ（椎茸・玉葱） 鶏肉のマスタード焼き マカロニサラダ コンポート（パイナップル）	ご飯 コッパ・ポ（レタス・にんじん） 白身魚磯風味フライ きのこソテー ほうれん草のお浸し	クリスマスイブ ケチャップライス クリームシチュー グリーンサラダ フルーツポンチ	ご飯 鰯の煮付け 白滝と人参の炒り煮 漬物（赤しその実） キウイ
	I補キ - 1550kcal	I補キ - 1552kcal	I補キ - 1472kcal	I補キ - 1452kcal	I補キ - 1504kcal	I補キ - 1464kcal	I補キ - 1511kcal
	蛋白質 59.7g	蛋白質 57.9g	蛋白質 55.1g	蛋白質 53.5g	蛋白質 62g	蛋白質 56.6g	蛋白質 53.9g
	脂質 36.9g	脂質 36.6g	脂質 26.5g	脂質 39.9g	脂質 36.7g	脂質 33.1g	脂質 44.3g
	炭水化物 234.6g	炭水化物 240.2g	炭水化物 248.7g	炭水化物 212.3g	炭水化物 225.2g	炭水化物 224.9g	炭水化物 219.7g
	食塩 7.7g	食塩 8.7g	食塩 8g	食塩 7.2g	食塩 7.5g	食塩 8.3g	食塩 6.9g

※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26日(月)	12月27日(火)	12月28日(水)	12月29日(木)	12月30日(金)	12月31日(土)	
朝	ご飯 味噌汁（キャベツ・えのき） がんもの煮物 かぶの昆布和え リンゴジュース	ご飯 味噌汁（しめじ・しろな） ちくわとさつま芋の煮物 しらすと白菜の和え物 牛乳	ご飯 味噌汁（玉葱・わかめ） 鮭の塩焼き 小松菜の生姜醤油和え 牛乳	レーズンロール マカロニのクリーム煮 ツナサラダ 野菜ジュース	ご飯 味噌汁（大根・葉） 厚揚げと野菜の炒め物 もやしのゆかり和え 牛乳	ご飯 味噌汁（しめじ・万葱） 高野豆腐の含め煮 春菊のごま和え 牛乳	
昼	チャーハン 中華スープ 海老のチリソース コンポート（マンゴー）	きつねそば 豆苗の炒め物 和え物のごま風味和え コンポート（りんご）	キャロットライス コンソメスープ（椎茸・白菜） スペイン風オムレツ フレッシュサラダ ハスカップゼリー	ご飯 中華スープ（長葱・ワカメ） 八宝菜 青菜のナムル 杏仁豆腐	ご飯 清汁（小花麴・三つ葉） 鮭のチャンチャン焼き 南瓜の煮物 キャベツ甘酢漬け	ご飯 コンソメスープ（じゃが芋・きぬさや） 白身魚のピカタ ブロッコリーバター醤油 かぶサラダ	
夕	ご飯 筑前煮 卵とうふ チンゲン菜ごま味噌和え しば漬け	ご飯 ポタージュスープ チキンの焼き南蛮 カリフラワーコンソメ煮 アスパラサラダ	ご飯 豚肉ともやしの塩麴炒め 信田巻き煮 キャベツと三つ葉磯和え 漬物（胡瓜漬）	ご飯 味噌汁（さつま芋・万葱） 肉豆腐 れんこんのきんぴら バナナ	里芋ご飯 味噌汁（玉葱・豆苗） 鶏もものこってり煮 胡瓜の変わりりしめじ和え グレープゼリー	大晦日 年越しそば さつまいもと大葉の天ぷら 白菜の三杯酢 みかん	
	I補 ⁺ - 1446kcal	I補 ⁺ - 1549kcal	I補 ⁺ - 1401kcal	I補 ⁺ - 1493kcal	I補 ⁺ - 1468kcal	I補 ⁺ - 1518kcal	I補 ⁺ - kcal
	蛋白質 52.4g	蛋白質 59.3g	蛋白質 51.6g	蛋白質 56.2g	蛋白質 65.5g	蛋白質 57.7g	蛋白質 g
	脂質 30.9g	脂質 35.7g	脂質 37.2g	脂質 35.1g	脂質 27.8g	脂質 40g	脂質 g
	炭水化物 232.2g	炭水化物 245g	炭水化物 207.3g	炭水化物 235g	炭水化物 230.9g	炭水化物 227.5g	炭水化物 g
	食塩 7.5g	食塩 8.9g	食塩 7.9g	食塩 7.2g	食塩 8.7g	食塩 7.1g	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。