



# 12月の献立



	11月27日(月)	11月28日(火)	11月29日(水)	11月30日(木)	12月01日(金)	12月02日(土)	12月03日(日)	
朝	デニッシュロール クラムチャウダー かに風味サラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(うすまき麩・貝割) ちくわの含め煮 ほうれん草とツナの和え物 牛乳	御飯 みそ汁(あさり・葱) 厚揚げの煮物 白菜のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・豆苗) 目玉焼き 畑菜のなめたけ和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(青梗菜・うすまき麩) 野菜炒め なすの生姜和え 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・絹さや) オムレツ ブロッコリーとツナのサラダ 牛乳	御飯 みそ汁(畑菜・おつゆ麩) 炒り豆腐 ほうれん草のごま和え 牛乳	
昼	豚丼 みそ汁(大根・大根葉) 小松菜としらすの炒め物 コンポート(みかん)	御飯 みそ汁(キャベツ・しめじ) めだいの照り焼き かぼちゃの煮物 しろなのお浸し	御飯 中華スープ(春雨・椎茸) 豚肉のごま味噌炒め 青梗菜のナムル 焼き餃子	チキンカレー コリアンスープ(たまねぎ・マッシュルーム) コールスローサラダ 選:デザート	赤飯・味噌汁 さばの生姜煮 れんこんきんぴら 大根の和風和え	御飯 コンソメスープ(うまい菜・コーン) 鶏肉のカレー風味焼き エンドウマメのソテー マカロニサラダ	御飯 清汁(素麺・貝割れ) めだいの葱みそ焼き 豚肉とごぼうの旨煮 キャベツのゆかり和え	
夕	御飯 清汁(白玉麩・さや) 豆腐ハンバーグ なすとピーマンの炒め物 白菜のしょうが酢和え	御飯 コリアンスープ(白菜・人参) 揚げ鶏のタルタルソース もやしとハムの炒め物 野菜サラダ	御飯 ぶり大根 ブロッコリーのかにあんかけ 納豆 フルーツ(バナナ)	御飯 たらの西京焼 きざみ昆布の炒り煮 ほうれん草の和え物 コンポート(みかん)	御飯 豚肉のゆず胡椒炒め しろなのおかか和え 昆布佃煮 コンポート(黄桃)	御飯 みそ汁(さつま芋・葱) 鮭のみりん焼き なすの含め煮 浅漬(白菜)	御飯 和風卵焼き かぼちゃの煮物 いんげんの和風マヨ和え 納豆	
一口合計	エネルギー	1427kcal	1520kcal	1662kcal	1440kcal	1510kcal	1552kcal	1557kcal
	蛋白質	46.1g	61.3g	70.7g	52.7g	58.4g	64.3g	62.1g
	脂質	35.3g	40g	46.5g	22.8g	38.9g	44.4g	42.8g
	炭水化物	224.6g	224g	234.2g	253.5g	227.9g	218.2g	225.2g
	食塩	7.6g	8.4g	8.2g	8.3g	8g	7.8g	8g

※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04日(月)	12月05日(火)	12月06日(水)	12月07日(木)	12月08日(金)	12月09日(土)	12月10日(日)	
朝	レーズンロール <small>備考:チキンボールのコンソメ煮</small> コーンサラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(もやし・豆苗) 五目おから 白菜のお浸し 牛乳	卵雑炊 さつま揚げといんげんの炒め 香の物(たくあん) 牛乳	御飯 みそ汁(なめこ・葱) がんもの煮物 白菜の梅しそ和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(南瓜・豆苗) 高野豆腐の含め煮 ブロッコリーサラダ 牛乳	御飯 みそ汁(おつゆ麩・葱) 肉詰めいなりの煮物 春菊の和え物 牛乳	御飯 みそ汁(里芋・豆苗) 大根と鶏肉の煮物 もやしのポン酢和え 牛乳	
昼	焼きそば[野菜炒め] 中華スープ(若布・葱) 海鮮しゅうまい もやしのサラダ	御飯 みそ汁(貝割れ・うすまき麩) 鶏肉のごま醤油焼き 冬瓜のくず煮 浅漬け(胡瓜)	御飯 みそ汁(玉葱・にら) ぶりの照り焼き さつま芋の煮物 しろなの和え物	御飯 中華スープ(春雨・椎茸) 豚肉と野菜のオイスター炒め ほうれん草のナムル 杏仁フルーツ	御飯 みそ汁(さつま芋・葱) 白身魚の香味蒸し ひじきの煮物 もやしの和え物	御飯 ビーフシチュー コールスローサラダ ジョア(マスカット)	御飯 みそ汁(あさり・若布) さばのおろし煮 きんぴらごぼう ほうれん草のおかか和え	
夕	御飯 コンソメスープ(玉葱・しめじ) エビフライ・メンチカツ 野菜サラダ メロン	御飯 白身魚のマヨネーズ焼き 里芋の煮物 小松菜としめじの和え物 コンポート(ミックスフルーツ)	御飯 コンソメスープ(にんじん・コーン) チキンステーキ かぶのコンソメ煮 ブロッコリーサラダ	御飯 清汁(はんぺん・貝割) しいらの七味焼き 切干大根の炒め煮 香の物(しば漬)	御飯 かつとじ れんこんの甘辛炒め 野菜の甘酢漬 コンポート(りんご)	御飯 赤魚の照り煮 なすのみそ炒め 納豆 フルーツ(バナナ)	御飯 みそ汁(えのき・椎茸) 豚肉のにんにく醤油炒め かぶのかにあんかけ 香の物(青しその実漬)	
一口合計	エネルギー	1518kcal	1429kcal	1395kcal	1355kcal	1610kcal	1609kcal	1519kcal
	蛋白質	46.3g	59.9g	60g	52.4g	60.6g	69.2g	66.3g
	脂質	38.6g	31.5g	38.1g	27.8g	37.3g	43.3g	37.9g
	炭水化物	240.9g	221.2g	197.2g	219.3g	253.8g	230.6g	223g
	食塩	9.2g	7.1g	8.5g	7.8g	7.7g	7.2g	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11日(月)	12月12日(火)	12月13日(水)	12月14日(木)	12月15日(金)	12月16日(土)	12月17日(日)	
朝	黒糖ロール クリーム煮 チンゲン菜ソテー(小松菜) リンゴジュース	御飯 みそ汁(豆腐・揚げ) オムレツ いんげんのごま和え 牛乳	御飯 みそ汁(うすまき麩・豆苗) ちくわの含め煮 ほうれん草とツナの和え物 牛乳	御飯 みそ汁(あさり・葱) 厚揚げの煮物 ほうれん草のお浸し 野菜ジュース	御飯 みそ汁(あげ・豆苗) スクランブルエッグ 畑菜のなめたけ和え 牛乳	御飯 みそ汁(おつゆ麩・大根葉) ちくわとさつま芋の煮物 しらすと青梗菜の炒め物 牛乳	御飯 みそ汁(白菜・若布) 絹さやの卵とじ もやし和え物(キャベツ) 牛乳	
昼	御飯 みそ汁(しめじ・大根葉) 鶏肉の葱塩炒め かぼちゃの甘煮 浅漬け(白菜)	御飯 清汁(はんぺん・貝割れ) さわらの粕漬焼き ふろふき大根 茄子のごま和え	御飯 コンソメスープ(ミックスパスタ・椎茸) ハンバーグ ジャーマンポテト コンポート(黄桃)	御飯 クリームパスタ[シチュー] コンソメスープ(じゃが芋・玉葱) カリフラワー炒め トマトサラダ	御飯 みそ汁(白玉麩・しめじ) めだいの照り焼き 冬瓜のくす煮 シルバーサラダ	御飯 中華スープ(卵・葱) 焼き肉 里芋の煮っころがし 白菜のナムル	御飯 みそ汁(キャベツ・椎茸) 揚げ魚の野菜あんかけ れんこんきんぴら いんげんのピーナッツ和え	
夕	御飯 あじの山椒焼き 厚揚げの炒め煮 もやしのおかか和え コンポート(みかん)	御飯 コンソメスープ(たまねぎ・マッシュルーム) 鶏肉のタルタル焼き グリーンサラダ フルーツ(パイナップル)	御飯 清汁(小花麩・貝割れ) 干草焼き ぜんまい煮 白菜のドレッシング和え	御飯 鮭の塩麹焼き 備蓄:チキンボールのコンソメ煮 いんげんのごまマヨ和え コンポート(りんご)	御飯 清汁(豆腐・貝割) 鶏肉の梅みそ焼き ごぼうの炒り煮 フルーツ(オレンジ)	御飯 かれいの煮付け なすとピーマンの炒め物 納豆 コンポート(洋梨)	御飯 肉豆腐 青梗菜とじゃこ炒め 香の物(しば漬け) コンポート(ミックスフルーツ)	
一日合計	エネルギー	1411kcal	1535kcal	1525kcal	1580kcal	1523kcal	1621kcal	1545kcal
	蛋白質	55.1g	60.1g	54.6g	59.3g	65.9g	65.6g	57.7g
	脂質	29.4g	45.4g	35.5g	36.6g	39.8g	40.4g	38.4g
	炭水化物	225.9g	216.1g	239.3g	251.8g	220.4g	240.2g	235.2g
	食塩	6.2g	6.9g	8.8g	9g	7.7g	8.4g	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18日(月)	12月19日(火)	12月20日(水)	12月21日(木)	12月22日(金)	12月23日(土)	12月24日(日)
朝	胚芽ロール マカロニのトマト煮(野菜のトマ) 花野菜サラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(玉葱・しめじ) 大根と鶏肉の煮物 オクラのなめたけ和え(胡瓜) 牛乳	御飯 みそ汁(なす・葱) 高野豆腐の含め煮(豆腐の含め煮) いんげんのゆず胡椒和え 牛乳	御飯 みそ汁(冬瓜・豆苗) スクランブルエッグ 白菜のわさび和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(えのき・うずまき麩) 和風ミートボール いんげんのごま和え 牛乳	御飯 みそ汁(白菜・貝割れ) 野菜つみれと大根の煮物 春菊のお浸し 牛乳	卵雑炊 野菜炒め 青しその実 牛乳
昼	けんちんうどん[けんちん煮] はんぺんの磯辺揚げ 青菜のお浸し ジョア(プレーン)	御飯 清汁(はんぺん・豆苗) さばの味噌煮 大根のそぼろがけ コンポート(黄桃)	御飯 コンソメスープ(枝豆・春雨) 鶏肉のケチャップ焼き もやしのカレーソテー 白菜サラダ	御飯 みそ汁(豆腐・長葱) 鮭のみりん焼き 根菜の甘辛炒め うぐいす豆	冬至 鶏ごぼうご飯・味噌汁 肉かぼちゃ レンコンの酢の物 ゆずムース	御飯 わかめスープ 八宝菜 春雨サラダ 選択食(肉まん・あんまん)	御飯 みそ汁(豆腐・豆苗) あじの香味焼き 白菜の煮浸し 茶福豆
夕	御飯 赤魚の煮付け れんこんのピリ辛炒め しば漬け フルーツ(パイナップル)	御飯 みそ汁(白菜・若布) 豚肉の南部焼き さつま芋の煮物 小松菜のからし和え	茶飯 おでん 高菜漬 ほうれん草のごま和え コンポート(りんご)	御飯 みそ汁(あげ・若布) とんかつ ひじきの五目煮 フルーツ(バナナ)	御飯 白身魚のみそチーズ焼き かぼちゃのいところ煮 きゅうりと若布の和え物 納豆	御飯 みそ汁(えのき・絹さや) 鶏肉の山椒焼き じゃが芋の含め煮 コンポート(みかん)	クリスマスディナー 御飯・コンソメスープ ミートローフ カリフラワーソテー グリーンサラダ
一口合計	I補給 - 1279kcal 蛋白質 50g 脂質 20.5g 炭水化物 219g 食塩 6.9g	I補給 - 1532kcal 蛋白質 60.5g 脂質 37g 炭水化物 233.1g 食塩 7.5g	I補給 - 1438kcal 蛋白質 59.5g 脂質 30.1g 炭水化物 226.7g 食塩 8.2g	I補給 - 1530kcal 蛋白質 57.5g 脂質 34.2g 炭水化物 244.8g 食塩 8g	I補給 - 1695kcal 蛋白質 67.7g 脂質 40g 炭水化物 259.9g 食塩 7.9g	I補給 - 1533kcal 蛋白質 58.6g 脂質 32.5g 炭水化物 245.8g 食塩 8g	I補給 - 1349kcal 蛋白質 58.1g 脂質 37.4g 炭水化物 190g 食塩 8.2g

※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25日(月)	12月26日(火)	12月27日(水)	12月28日(木)	12月29日(金)	12月30日(土)	12月31日(日)
朝	デニッシュロール クラムチャウダー かに風味サラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(さつま芋・しめじ) 厚揚げの煮物 長芋とろろ 牛乳	御飯 みそ汁(ワカメ・おつゆ麩) 炒り豆腐 いんげんのごま和え 牛乳	御飯 みそ汁(なす・豆苗) さつま揚げといんげんの炒め 白菜のお浸し 野菜ジュース	御飯 みそ汁(玉葱・若布) 高野豆腐の含め煮 小松菜とえのきの和え物 牛乳	御飯 みそ汁(もやし・大根葉) がんもの煮物 ほうれん草のなめたけ和え 牛乳	御飯 みそ汁(かぶ・かぶ葉) 炒り豆腐 じゃこの炒め物 牛乳
昼	クリスマスランチ バターライス・コンソメスープ 鶏の赤ワイン煮込み イタリアンサラダ いちごムース	御飯 清汁(素麺・貝割れ) あじの和風ムニエル さつま芋の甘煮 しろなのお浸し	御飯 みそ汁(あさり・葱) かに入り卵焼き和風あんかけ 青梗菜炒め 野菜の甘酢漬け	御飯 みそ汁(椎茸・油揚げ) めだいの塩麹焼き きざみ昆布の炒り煮 かぼちゃサラダ	御飯 かきたま汁 鶏肉の照り焼き ごぼうの炒り煮 あみえび佃煮	御飯 みそ汁(小松菜・うすまき麩) 白身魚のマスタード焼き かぶの煮物 浅漬け(胡瓜)	御飯 みそ汁(さつま芋・絹さや) 和風ハンバーグ ひじきの煮物 コンポート(黄桃)
夕	御飯 さわらの生姜醤油焼き 青梗菜の煮浸し 香の物(きゅうり漬け) コンポート(黄桃)	御飯 青椒肉絲 海鮮焼売 白菜のナムル 沢庵	御飯 清汁(白玉麩・さや) たらの磯部揚げ 里芋のごま煮 ブロッコリーの和え物	御飯 清汁(とろろ・貝割れ) 豚肉の味噌炒め 冬瓜のえびあんかけ ほうれん草のお浸し	御飯 さばの生姜煮 れんこんきんぴら キャベツと沢庵の和え物 納豆	御飯 コンソメスープ(椎茸・葱) ポークチャップ 野菜サラダ フルーツ(キウイ)	大晦日 年越しそば 天ぷら 肉じゃが キャベツの磯和え
一口合計	I補給 - 1365kcal 蛋白質 52.9g 脂質 27.7g 炭水化物 219g 食塩 6.5g	I補給 - 1554kcal 蛋白質 59.8g 脂質 34.2g 炭水化物 245.3g 食塩 7.1g	I補給 - 1477kcal 蛋白質 59.2g 脂質 37.2g 炭水化物 222.5g 食塩 6.9g	I補給 - 1454kcal 蛋白質 53.6g 脂質 34.6g 炭水化物 229.8g 食塩 8.7g	I補給 - 1528kcal 蛋白質 69.5g 脂質 38g 炭水化物 219.3g 食塩 7.6g	I補給 - 1448kcal 蛋白質 56.9g 脂質 39.3g 炭水化物 214.1g 食塩 6.9g	I補給 - 1461kcal 蛋白質 48.2g 脂質 31.7g 炭水化物 242.4g 食塩 9.1g

※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。