



# 12月の献立



	11月26日(月)	11月27日(火)	11月28日(水)	11月29日(木)	11月30日(金)	12月01日(土)	12月02日(日)	
朝	食パン 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(えのき・水菜) オムレツ なすの和風サラダ 牛乳	御飯 みそ汁(おつゆ麩・若布) ちくわの炒め煮 ほうれん草のごま和え 牛乳	卵雑炊 里芋と角天の含め煮 梅干し 野菜ジュース	御飯 みそ汁(さつま芋・玉葱) 厚揚げの煮物 いんげんの和風和え 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 牛乳	御飯 みそ汁(里芋・油揚げ) チンゲン菜炒め 大根の柚子風味和え 牛乳	
昼	御飯 中華スープ(冬瓜・大根葉) 八宝菜 焼きビーフン ほうれん草のナムル	御飯 みそ汁(椎茸・葱) 焼き肉 ひじきの煮物 浅漬け(白菜)	御飯 みそ汁(しめじ・絹さや) めだいの照り焼き かぼちゃの煮物 しろなのお浸し	キーマカレー コンソメスープ(しろな・コーン) フレンチサラダ 選択食	御飯 中華スープ(春雨・椎茸) 豚肉のごま味噌炒め ブロッコリーのかにあんかけ もやしのナムル	◆ 乙子の朔日 ◆ 赤飯・味噌汁 あじの生姜煮 きんぴらごぼう なすの浅漬け	御飯 コンソメスープ(ほうれん草・マツタケ) 鶏肉のケチャップ焼き アスパラのソテー キャベツのサラダ	
夕	御飯 みそ汁(じゃが芋・豆苗) ぶり大根 いんげんのおかか和え コンポート(みかん)	御飯 豆腐ハンバーグ じゃが芋の含め煮 キャベツのゆかり和え コンポート(洋梨)	御飯 コンソメスープ(ミックスパズ・椎茸) 揚げ鶏のタルタルソース ベーコンともやしの炒め物 野菜サラダ	御飯 赤魚の煮付け れんこんきんぴら 納豆 フルーツ(バナナ)	茶飯 おでん ほうれん草とツナの和え物 青しその実 コンポート(りんご)	御飯 清汁(白玉麩・さや) 豚肉のゆず胡椒炒め さつま芋の煮物 三色和え	御飯 さばのみりん焼き ひじきの煮物 きゅうりの酢の物 コンポート(黄桃)	
一日合計	エネルギー	1466kcal	1528kcal	1553kcal	1397kcal	1525kcal	1460kcal	1435kcal
	蛋白質	54.6g	50.4g	60.4g	55.6g	53.6g	60.7g	56.5g
	脂質	34.1g	42.5g	44g	30.3g	38.4g	29.3g	35.6g
	炭水化物	225.8g	228.3g	221.9g	218.9g	233.2g	230.5g	213.3g
	食塩	7.3g	8g	8.1g	8.2g	8.6g	8.9g	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03日(月)	12月04日(火)	12月05日(水)	12月06日(木)	12月07日(金)	12月08日(土)	12月09日(日)							
朝	黒糖食パン ミネストローネ 花野菜サラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(さつま芋・えのき) ちくわの炒め煮 小松菜のわさび和え 牛乳	御飯 みそ汁(キャベツ・大根葉) かにかま入りふんわり卵 ほうれん草のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(もやし・貝割れ) 厚揚げの含め煮 ちくわと青梗菜の生姜和え 野菜ジュース	卵雑炊 野菜炒め 赤しその実 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・貝割れ) がんと冬瓜の煮物 ブロッコリーのおかか和え 牛乳	御飯 みそ汁(大根・うずまき麩) じゃが芋のそぼろ炒め 二色浸し 牛乳							
昼	御飯 みそ汁(しろな・あさり) めぬけの香味焼き 冬瓜のくす煮 香の物(赤しその実漬)	御飯 中華スープ(若布・葱) 八宝菜 海鮮しゅうまい もやしの中華和え	御飯 清汁(はんぺん・豆苗) 鶏肉のごま醤油焼き ふろふき大根 きゃらぶき	御飯 みそ汁(うずまき麩・玉葱) ぶりの照り焼き さつま芋の煮物 しろなのお浸し	焼きそば[野菜炒め] 中華入-ブ(白菜・コーン) 揚げ餃子 小松菜とえのきの和え物	十五穀米 みそ汁(かぶ・大根葉) 白身魚の香味蒸し 里芋の煮物 青梗菜のお浸し	ポークカレー コンソメ-ブ(チゲソイ・人参) コールスローサラダ ジョア(マスカット)							
夕	御飯 彩り擬製豆腐 れんこんのピリ辛炒め 香の物(たくあん) コンポート(みかん)	御飯 いわし磯香フライ・メンチカツ 切干大根の炒め煮 納豆 コンポート(洋梨)	御飯 みそ汁(冬瓜・椎茸) 白身魚のマヨネーズ焼き かぼちゃの煮物 小松菜としめじの和え物	御飯 コンソメスープ(マツタケ・枝豆) 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 めばるの七味焼き 青菜のお浸し 香の物(しば漬) フルーツ(オレンジ)	御飯 清汁(素麺・豆苗) かつとじ いんげんの和風マヨ和え もやしとにらのごま醤油和え	御飯 みそ汁(白菜・しめじ) 赤魚の粕漬焼き ひじきと大豆の煮物 しろなの生姜醤油和え							
一日合計	E補給 -	1276kcal	E補給 -	1639kcal	E補給 -	1524kcal	E補給 -	1449kcal	E補給 -	1280kcal	E補給 -	1563kcal	E補給 -	1551kcal
	蛋白質	46.7g	蛋白質	55.3g	蛋白質	57.5g	蛋白質	57.2g	蛋白質	52.6g	蛋白質	57.8g	蛋白質	60.8g
	脂質	23.9g	脂質	44.4g	脂質	46.1g	脂質	29.9g	脂質	33.4g	脂質	41.4g	脂質	37.1g
	炭水化物	211.7g	炭水化物	245.7g	炭水化物	213g	炭水化物	229.5g	炭水化物	183.4g	炭水化物	233.6g	炭水化物	237.4g
	食塩	6.9g	食塩	8.3g	食塩	7g	食塩	8.6g	食塩	9.6g	食塩	8.4g	食塩	9.5g

※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10日(月)	12月11日(火)	12月12日(水)	12月13日(木)	12月14日(金)	12月15日(土)	12月16日(日)	
朝	食パン マカロニのトマト煮 チンゲン菜ソテー(小松菜) リンゴジュース	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 いんげんの和風和え 牛乳	御飯 みそ汁(さつま芋・葱) 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(玉葱・若布) いわし蒲焼き もやしのサラダ 牛乳	御飯 みそ汁(冬瓜・うずまき麩) 青梗菜とベーコンの炒め物 浅漬け(白菜) 牛乳	御飯 みそ汁(豆腐・大根葉) ウィンナーソテー 春菊のお浸し 牛乳	
昼	御飯 みそ汁(卵・豆苗) さばのおろし煮 きんぴらごぼう 野菜の青じそ和え	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 白菜の磯和え	三色丼 清汁(素麺・豆苗) ふろふき大根 キャベツの甘酢和え	御飯 コンソメスープ(しろな・あさり) 煮込みハンバーグ ジャーマンポテト コンポート(みかん)	けんちんうどん はんぺんの磯辺揚げ 青菜のお浸し バナナムース	麦ご飯 みそ汁(じゃが芋・しめじ) めだいの照り焼き シルバーサラダ とろろ芋	御飯 中華スープ(ワカメ・ごま) 焼き肉 里芋の煮っころがし ほうれん草のナムル	
夕	御飯 豚肉のにんにく醤油炒め かぶのかにあんかけ 香の物(赤しその実漬け) コンポート(りんご)	御飯 清汁(とろろ・貝割れ) あじの山椒焼き キャベツのおかか和え 納豆	御飯 コンソメスープ(ミックス・椎茸) 鶏肉のタルタル焼き ブロッコリーソテー オニオンサラダ	御飯 干草焼き 冬瓜の土佐煮 白菜の柚子こしょう和え 昆布佃煮	御飯 みそ汁(南瓜・豆苗) ぶりの塩麴焼き いんげんのごまマヨ和え フルーツ(パイナップル)	御飯 鶏肉の梅みそ焼き きざみ昆布の炒り煮 もやしのわさび和え コンポート(黄桃)	茶飯 おでん 昆布佃煮 ブロッコリーサラダ みかん	
一日合計	エネルギー	1454kcal	1489kcal	1539kcal	1419kcal	1501kcal	1457kcal	1540kcal
	蛋白質	55.1g	65.1g	63.1g	50.6g	56g	55.7g	55.8g
	脂質	34.5g	39.5g	39.8g	29g	46g	35.7g	43.1g
	炭水化物	220.7g	212.3g	224.8g	230g	210.1g	220.4g	224.4g
	食塩	6.7g	8g	7.7g	7.7g	8.8g	7.1g	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17日(月)		12月18日(火)		12月19日(水)		12月20日(木)		12月21日(金)		12月22日(土)		12月23日(日)		
朝	キャロット食パン	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	
	クリーム煮	みそ汁(里芋・オクラ)	みそ汁(豆腐・しめじ)	みそ汁(畑菜・おつゆ麩)	みそ汁(里芋・えのき)	みそ汁(玉葱・しめじ)	みそ汁(もやし・貝割)	野菜つみれの煮物	焼き豆腐の煮物	ほうれん草の煮物	ほうれん草のお浸し	オクラのなめたけ和え	炒り豆腐	
	ポテトサラダ	厚揚げのねぎあんかけ	スクランブルエッグ	がんもの煮物	野菜つみれの煮物	ほうれん草のお浸し	オクラのなめたけ和え	春菊のおかか和え	ほうれん草のお浸し	ほうれん草のお浸し	ほうれん草のお浸し	オクラのなめたけ和え	炒り豆腐	
	リンゴジュース	ほうれん草の和え物	カリフラワーサラダ	白菜のお浸し	春菊のおかか和え	ほうれん草のお浸し	オクラのなめたけ和え	春菊のおかか和え	ほうれん草のお浸し	ほうれん草のお浸し	ほうれん草のお浸し	オクラのなめたけ和え	炒り豆腐	
	牛乳	牛乳	牛乳	野菜ジュース	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼	御飯	ひき肉と豆のトマトカレー	郷土料理*和歌山県	御飯	クリームパスタ[シチュー]	◎ 冬至 ◎	御飯	御飯	◎ 冬至 ◎	御飯	御飯	御飯	御飯	
	みそ汁(椎茸・油揚げ)	ポタージュースープ	御飯・清汁	コンソメスープ(玉葱・ｺｰﾝ)	コンソメスープ(ｷﾞﾊﾞｯｽﾞ・えのき)	御飯・味噌汁	中華スープ(若布・長葱)	みそ汁(椎茸・油揚げ)	コンソメスープ(ｷﾞﾊﾞｯｽﾞ・えのき)	御飯・味噌汁	中華スープ(若布・長葱)	中華スープ(若布・長葱)	中華スープ(若布・長葱)	
	たらの野菜あんかけ	ベーコンともやしの炒め物	しいらの金山寺味噌焼き	鶏肉のカレー風味焼き	カリフラワーソテー	かれいの柚香煮	八宝菜	たらの野菜あんかけ	鶏肉のカレー風味焼き	かぼちのいとこ煮	かぼちのいとこ煮	八宝菜	八宝菜	
	れんこんきんぴら	ツナサラダ	胡麻とうふ	なすの揚げ浸し	ジョア(ストロベリー)	かぼちのいとこ煮	焼き餃子	れんこんきんぴら	なすの揚げ浸し	レンコンの酢の物	レンコンの酢の物	焼き餃子	焼き餃子	
	いんげんのピーナッツ和え	ちくわの梅肉和え	もやしの和え物	もやしの和え物	もやしの和え物	レンコンの酢の物	春雨サラダ	いんげんのピーナッツ和え	ちくわの梅肉和え	ちくわの梅肉和え	もやしの和え物	もやしの和え物	もやしの和え物	
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	
	かきたま汁	みそ汁(冬瓜・貝割)	みそ汁(大根・大根菜)	さばの味噌煮	とんかつ	清汁(とろろ・みつば)	みそ汁(えのき・絹さや)	かきたま汁	みそ汁(冬瓜・貝割)	みそ汁(大根・大根菜)	さばの味噌煮	とんかつ	とんかつ	
	鶏肉の竜田揚げ	あじの蒲焼	鶏肉の南部焼き	切干大根の炒め煮	ひじきの煮物	和風卵焼き	鶏肉の塩麴焼き	鶏肉の竜田揚げ	あじの蒲焼	鶏肉の南部焼き	切干大根の炒め煮	ひじきの煮物	ひじきの煮物	
	青梗菜とじゃこ炒め	なすの含め煮	小松菜の煮浸し	ほうれん草のごま和え	納豆	小松菜とハムのドレッシング和え	じゃが芋の含め煮	青梗菜とじゃこ炒め	なすの含め煮	小松菜の煮浸し	ほうれん草のごま和え	納豆	納豆	
	フルーツ(バナナ)	白菜の磯和え	マカロニサラダ	フルーツ(パイン)	コンポート(みかん)	まぐろ佃煮	畑菜としらすのお浸し	フルーツ(バナナ)	白菜の磯和え	マカロニサラダ	フルーツ(パイン)	コンポート(みかん)	コンポート(みかん)	
一日合計	1人1食	1488kcal	1人1食	1590kcal	1人1食	1553kcal	1人1食	1399kcal	1人1食	1645kcal	1人1食	1383kcal	1人1食	1522kcal
	蛋白質	60.7g	蛋白質	59.7g	蛋白質	70.4g	蛋白質	55.4g	蛋白質	57.3g	蛋白質	56g	蛋白質	62.1g
	脂質	34.3g	脂質	44.6g	脂質	41.8g	脂質	32.9g	脂質	41.1g	脂質	23.8g	脂質	37.7g
	炭水化物	227.2g	炭水化物	229.2g	炭水化物	213.6g	炭水化物	212.6g	炭水化物	258.9g	炭水化物	229.7g	炭水化物	224.5g
	食塩	7.5g	食塩	9.2g	食塩	7.6g	食塩	6.5g	食塩	8.4g	食塩	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。

※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24日(月)		12月25日(火)		12月26日(水)		12月27日(木)		12月28日(金)		12月29日(土)		12月30日(日)												
朝	食パン	卵雑炊	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯											
	クラムチャウダー	白菜とツナの炒め物	みそ汁(もやし・水菜)	みそ汁(うまい菜・おつゆ麩)	みそ汁(玉葱・しめじ)	みそ汁(大根・若布)	みそ汁(もやし・大根の葉)	かにか風味サラダ	豆腐の含め煮	厚焼き卵	厚揚げの含め煮	ほうれん草のなめたけ和え	リンゴジュース	牛乳										
	かに風味サラダ	梅干し	大根きんぴら	肉詰めいなりの煮物	豆腐の含め煮	厚焼き卵	厚揚げの含め煮	なすのお浸し	小松菜のお浸し	ほうれん草のなめたけ和え	小松菜のお浸し	ほうれん草のなめたけ和え	リンゴジュース	牛乳										
	リンゴジュース	牛乳	いんげんの和風和え	キャベツのゆかり和え	なすのお浸し	小松菜のお浸し	ほうれん草のなめたけ和え	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳										
昼	御飯	☆クリスマスランチ☆	御飯	御飯	チキンカレー	御飯	チキンカレー	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯											
	赤だし味噌汁	バターライス・コンソメスープ	清汁(とろろ・貝割れ)	みそ汁(あさり・葉)	トマトスープ	みそ汁(豆腐・貝割れ)	みそ汁(小松菜・うずまき麩)	赤だし味噌汁	赤魚の煮付け	鶏肉のピザ焼き	鶏肉の照り焼き	白身魚のマスタード焼き	れんこんのピリ辛炒め	サーモンマリネ	鶏肉の照り焼き	白身魚のマスタード焼き	かぶの煮物	コンポート(黄桃)	クリスマスケーキ	クリスマスケーキ	デザートセレクト	香の物(胡瓜漬け)		
	赤魚の煮付け	鶏肉のピザ焼き	白身魚の和風ムニエル	かに入り卵焼き和風あんかけ	いんげんのソテー	鶏肉の照り焼き	白身魚のマスタード焼き	かぶの煮物	れんこんのピリ辛炒め	サーモンマリネ	鶏肉の照り焼き	白身魚のマスタード焼き	かぶの煮物	コンポート(黄桃)	クリスマスケーキ	クリスマスケーキ	デザートセレクト	香の物(胡瓜漬け)						
	れんこんのピリ辛炒め	サーモンマリネ	鶏肉とごぼうの炒り煮	青梗菜炒め	かぼちゃサラダ	白菜と沢庵の和え物	かぶの煮物	香の物(胡瓜漬け)	コンポート(黄桃)	クリスマスケーキ	クリスマスケーキ	デザートセレクト	香の物(胡瓜漬け)											
夕	☆クリスマスディナー☆	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯											
	ライス・オニオンスープ	みそ汁(冬瓜・椎茸)	中華スープ(卵・葱)	清汁(はんぺん・豆苗)	豚肉の味噌炒め	さばの生姜煮	ポークチャップ	ライス・オニオンスープ	ミートローフ	めばるの生姜醤油焼き	青梗菜の煮浸し	海鮮焼売	たらの磯辺揚げ	冬瓜のえびあんかけ	カリフラワーのベーコンソテー	ソーセージといんげんのソテー	グリーンサラダ	青梗菜の煮浸し	海鮮焼売	ブロッコリーの香味和え	もやしの柚子こしょう和え	キャベツの甘酢和え	野菜サラダ	コンポート(洋梨)
	ミートローフ	めばるの生姜醤油焼き	青椒肉絲	たらの磯辺揚げ	冬瓜のえびあんかけ	カリフラワーのベーコンソテー	ソーセージといんげんのソテー	グリーンサラダ	青梗菜の煮浸し	海鮮焼売	ブロッコリーの香味和え	もやしの柚子こしょう和え	キャベツの甘酢和え	野菜サラダ	コンポート(洋梨)									
	チョコムース	かぶのしそ風味和え	フルーツ(メロン)	コンポート(りんご)	コンポート(マンゴー)	納豆	コンポート(洋梨)																	
一日合計	1478kcal	1379kcal	1474kcal	1398kcal	1696kcal	1572kcal	1573kcal																	
	55.8g	65.6g	58.6g	55.7g	55.3g	68.7g	55g																	
	28.9g	42.1g	38.6g	30.7g	46.5g	44.6g	47.6g																	
	240.1g	177.4g	214.4g	218.8g	255.7g	214.8g	221g																	
	7.3g	9.2g	7.5g	7.5g	7.5g	7.7g	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31日(月)													
朝	食パン												
	マカロニのトマト煮 チンゲン菜ソテー(小松菜) リンゴジュース												
昼	御飯												
	親子煮 ごぼうの甘辛炒め ブロッコリーのカレーマヨサラダ コンポート(みかん)												
夕	* 大晦日 *												
	年越しそば 天ぷら 肉じゃが キャベツの磯和え												
一日合計	1484kcal	1484kcal	1484kcal	1484kcal	1484kcal	1484kcal	1484kcal	1484kcal	1484kcal	1484kcal	1484kcal	1484kcal	1484kcal
	53.7g	53.7g	53.7g	53.7g	53.7g	53.7g	53.7g	53.7g	53.7g	53.7g	53.7g	53.7g	53.7g
	34.1g	34.1g	34.1g	34.1g	34.1g	34.1g	34.1g	34.1g	34.1g	34.1g	34.1g	34.1g	34.1g
	235.8g	235.8g	235.8g	235.8g	235.8g	235.8g	235.8g	235.8g	235.8g	235.8g	235.8g	235.8g	235.8g
	7.2g	7.2g	7.2g	7.2g	7.2g	7.2g	7.2g	7.2g	7.2g	7.2g	7.2g	7.2g	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。