



12月週間献立表



★：厨房炊飯

	日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
朝食	ご飯 味噌汁 里芋とふわっと揚げの煮物 かぼちゃサラダ 漬物 コーヒー牛乳	ご飯 味噌汁 竹輪といんげんの炒めもの のり納豆 牛乳	ご飯 味噌汁 豆腐の煮物 煮豆 牛乳	ご飯 味噌汁 つみれと厚揚げの煮物 小松菜のおひたし 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 卵と野菜の炒め物 ふきの煮物 牛乳	ご飯 味噌汁 小松菜とちくわのごま醤油炒め 豆乳入り卵の花 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 はんぺんといんげんの煮物 モロヘイヤの和え物 漬物 ヤクルト
昼食	三色丼 味噌汁 ブロッコリーサラダ バナナ	ご飯 ワンタンスープ チンジャオロースー 青梗菜の中華煮 棒棒鶏	ご飯 味噌汁 アジの竜田揚げ カリフラワーの和風炒め 春菊の土佐和え	★味噌煮込みうどん 五目卵焼き 蓮根のマヨサラダ	ご飯 コンソメスープ チキンカツのトマトソースがけ スイートポテトサラダ メロンムース	ご飯 味噌汁 鱈の明太子マヨネーズ焼き 玉ねぎとひじきの和え物 みかん	ご飯 中華スープ 中華風あんかけオムレツ ウィンナーの中華炒め マカロニサラダ
夕食	ご飯 味噌汁 厚揚げと菜花の炒め 水菜のわさびドレサラダ	ご飯 味噌汁 鱈の照り焼き 大根のなめ茸和え	ご飯 味噌汁 豚肉のガーリックバター炒め 金平ごぼう	ご飯 すまし汁 ぶりの利休焼き 白菜のポン酢和え	ご飯 すまし汁 鱈のゆずみそ焼き 梅和え	ご飯 すまし汁 大葉味噌煮込みハンバーグ 青梗菜のお浸し	ご飯 味噌汁 鶏の治部煮 もやしとカニカマのわさび和え
3時	ハッピーターン	オレンジケーキ	栗ようかん	練乳あずきプリン	ぽたぽた焼き	まんじゅう（白）	苺パイ
	1杯* - 1578kcal 蛋白質 52.5g 脂質 39.5g 食塩 6g	1杯* - 1527kcal 蛋白質 57.2g 脂質 34.7g 食塩 6.8g	1杯* - 1565kcal 蛋白質 50.2g 脂質 37g 食塩 6.4g	1杯* - 1523kcal 蛋白質 60.7g 脂質 44g 食塩 9.1g	1杯* - 1555kcal 蛋白質 54g 脂質 38.5g 食塩 6.3g	1杯* - 1521kcal 蛋白質 50.3g 脂質 33.8g 食塩 9.5g	1杯* - 1559kcal 蛋白質 54.6g 脂質 36.3g 食塩 8.2g
	8	9	10	11	12	13	14
朝食	ご飯 味噌汁 さつま揚げの生姜炒め 切り干し大根サラダ 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 魚肉ソーセージと青梗菜の炒め 大根の塩こんぶ和え 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 車麩の煮物 とろろ 牛乳	ご飯 味噌汁 ハムといんげんの炒めもの 煮豆 牛乳	ご飯 味噌汁 ほうれん草と厚揚げの煮物 青梗菜のマヨ和え 漬物 ヤクルト	ご飯 味噌汁 スクランブルエッグ 梅納豆 牛乳	ご飯 味噌汁 和風ポトフ さつまいものハニーマスタード 漬物 ジョア
昼食	ご飯 味噌汁 カレイの煮付け さつま芋の甘煮 かぶとほうれん草のごま醤油和え	オムハヤシ エビフライ コールスローサラダ コーヒーゼリー	ご飯 味噌汁 肉豆腐 ごぼうとちくわの生姜炒め トマトの和風サラダ	ご飯 味噌汁 とんかつ さつま揚げの煮物 洋なし	★チャーハン わかめスープ 水餃子 ハムの中華サラダ	ご飯 味噌汁 塩麩から揚げ 蓮根の金平 ゆかり和え	ご飯 味噌汁 ホキの南蛮漬け 菜の花のごま和え ぶどう
夕食	ご飯 味噌汁 豚肉のにんにく炒め 水菜とかまぼこの土佐和え	ご飯 味噌汁 鱈の幽庵焼き ブロッコリーのピーナッツ和え	ご飯 味噌汁 カニカマのチャンプルー ひじきのごまドレ和え	ご飯 すまし汁 赤魚のきのこ蒸し カブの和えもの	ご飯 味噌汁 チキンボールのクリーム煮 ズッキーニのイタリアンサラダ	ご飯 味噌汁 鮭と野菜のオイスター炒め モロヘイヤの和え物	ご飯 味噌汁 鶏の照り焼き 青菜の煮びたし
3時	抹茶ロールケーキ	ソフトサラダ	りんごカステラ	どらやき	シベリア	煮りんご	ほうじ茶プリン
	1杯* - 1519kcal 蛋白質 58.4g 脂質 27.4g 食塩 7.4g	1杯* - 1569kcal 蛋白質 52.8g 脂質 39.7g 食塩 6.5g	1杯* - 1534kcal 蛋白質 52.5g 脂質 36.4g 食塩 7.1g	1杯* - 1594kcal 蛋白質 47.2g 脂質 32.6g 食塩 6.1g	1杯* - 1589kcal 蛋白質 47.4g 脂質 42g 食塩 8.3g	1杯* - 1577kcal 蛋白質 63g 脂質 44.4g 食塩 6.7g	1杯* - 1572kcal 蛋白質 52.3g 脂質 37.3g 食塩 7.1g

※仕入れの都合上、献立を変更する場合がございます。予めご了承下さい。

12月週間献立表

★：厨房炊飯


	日 15	月 16	火 17	水 18	木 19	金 20	土 21
朝食	ご飯 味噌汁 かまぼこの卵とじ さつま揚げ入り切昆布 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 肉団子と春雨の炒め煮 煮豆 ヤクルト	ご飯 味噌汁 魚肉ソーセージと小松菜の炒め カリフラワーの生姜和え 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 大豆煮 キャベツのしらす和え 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 ベーコンとピーマンの炒め物 ゆかり納豆 ジョア 	ご飯 味噌汁 車麩と冬瓜の煮物 ブロッコリーサラダ 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 かぼちゃのそぼろ煮 キャベツの辛子和え 漬物 牛乳
昼食	ご飯 中華スープ プルコギ ナムル マンゴープリン	ご飯 味噌汁 鶏の胡椒ガーリック焼き じゃが芋たらこソテー ゆずムース	★チャーシュー麺 春巻き 胡瓜の中華サラダ パイン 	ご飯 味噌汁 アジフライ ズッキーニソテー れんこんの胡麻和え	ご飯 味噌汁 ホキと野菜のマヨ風味炒め 厚揚げと野菜の煮物 大根の和え物	大豆カレー ポテトサラダ 白桃 薬味 	ご飯 味噌汁 鱈の甘辛だれ カリフラワーの和風炒め 青梗菜のツナサラダ
夕食	ご飯  すまし汁 サバの味噌煮 ズッキーニの塩炒め	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 ごぼうの胡麻和え	ご飯  味噌汁 千草焼き なめ茸のわさび和え	ご飯 すまし汁 豚肉ともやしの炒め物 茄子田楽	ご飯 コンソメスープ チキンのパーベキューソテー ツナサラダ	ご飯 味噌汁 ホッケの塩焼き モロヘイヤの梅和え 	ご飯 味噌汁 豚肉のキムチ煮 小松菜のピーナッツ和え
3時	黒糖ケーキ	雪の宿	チョコパウムクーヘン	きなこミルク風ムース	人形焼	おしるこ 	甘酒ゴーフレット
	1杯* - 1531kcal 蛋白質 53.2g 脂質 43.1g 食塩 7.2g	1杯* - 1590kcal 蛋白質 52.4g 脂質 38g 食塩 6.1g	1杯* - 1528kcal 蛋白質 49.7g 脂質 46.7g 食塩 9.3g	1杯* - 1545kcal 蛋白質 50.4g 脂質 41.8g 食塩 6.6g	1杯* - 1573kcal 蛋白質 57.3g 脂質 40.4g 食塩 5.8g	1杯* - 1523kcal 蛋白質 53.9g 脂質 30.2g 食塩 7.7g	1杯* - 1526kcal 蛋白質 53.7g 脂質 36.5g 食塩 7.3g
	22	23	24	25	26	27	28
朝食	ご飯 味噌汁 厚揚げとじゃこの炒め物 ごぼうサラダ 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 ベーコンといんげんの炒めもの とろろ ヤクルト	ご飯 味噌汁 小松菜と竹輪の炒め カブ塩昆布和え 漬物 牛乳 	ご飯 味噌汁 がんと里芋の炊き合わせ かぼちゃサラダ 漬物 ヤクルト 	ご飯 味噌汁 春菊の炒り煮 煮豆 牛乳	ご飯 味噌汁 ツナじゃが おろし納豆 牛乳 	ご飯 味噌汁 チキンボールの和風あんかけ いんげんと白きくらげのナムル 漬物 牛乳
昼食	ご飯 味噌汁 ハムカツとメンチカツ つみれ煮 浅漬け	ご飯 すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き アスパラとエビのソテー ほうれんそうのポン酢和え	クリスマスイブ  ★ナポリタン コーンスープ ナゲットとフライドポテト ミモザサラダ 	クリスマス  ★サンドイッチ コンソメスープ タンドリーチキン コールスローサラダ/黄桃	ご飯 すまし汁 サバのごま味噌煮 蓮根の青のり炒め 和風のトマトサラダ	ご飯  味噌汁 チキン南蛮 カリフラワーのカレー炒め アスパラのチーズサラダ	ご飯  味噌汁 ブリ大根 白菜と蒸し鶏の炒め 青りんごゼリー
夕食	ご飯 味噌汁 白身魚のバター蒸し ブロッコリーサラダ	ご飯 中華スープ かに玉 舞茸の中華炒め	ご飯  味噌汁 カレイのおろし煮 モロヘイヤの桜エビ和え	ご飯 すまし汁 厚揚げの味噌炒め 白菜のゆかり和え 	ご飯 味噌汁 豚肉とかぶのとろみ炒め 切干大根の青じそ和え	ご飯 中華スープ 白身魚の中華焼き 菜花のピーナッツ和え	ご飯 味噌汁 豚肉の韓国風炒め ひじきとコーンのサラダ
3時	えびせんべい	ドーナツ	クリスマスプリンアラモード	クリスマスケーキ 	味しらべ	抹茶ようかん	まんじゅう（黒糖）
	1杯* - 1568kcal 蛋白質 50.1g 脂質 41.2g 食塩 7.7g	1杯* - 1522kcal 蛋白質 56g 脂質 40.8g 食塩 6g	1杯* - 1593kcal 蛋白質 50.6g 脂質 35.9g 食塩 7.2g	1杯* - 1579kcal 蛋白質 52g 脂質 57.2g 食塩 5.9g	1杯* - 1597kcal 蛋白質 54.5g 脂質 38.5g 食塩 6.5g	1杯* - 1542kcal 蛋白質 50.6g 脂質 36.9g 食塩 6.1g	1杯* - 1589kcal 蛋白質 55.1g 脂質 37.4g 食塩 6.8g

※仕入れの都合上、献立を変更する場合がございます。予めご了承下さい。

12月週間献立表


★：厨房炊飯

	日	月	火	水	木	金	土
	29	30	31				
朝食	ご飯 味噌汁 竹輪と春菊の炒め サツマイモサラダ 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 ハムのケチャップ炒め 煮豆 ジョア	ご飯 味噌汁 さつま揚げの炒め物 とろろ納豆 牛乳				
昼食	ご飯 コンソメスープ ロールキャベツ かぼちゃのクリーム煮 カリフラワーのマヨサラダ	ご飯 中華スープ 白身魚の酢豚風 春雨サラダ 杏仁ムース	ご飯 味噌汁 豚肉と大豆の炒め物 竹輪としらたきの煮物 トマトサラダ				
夕食	ご飯 すまし汁 肉じゃが なすとカニカマの和えもの	ご飯 味噌汁 高野豆腐の柳川風 青梗菜の土佐和え	大晦日 ★年越しそば 五目卵焼き りんご				
3時	ココアプリン	和のパンケーキ (きなこ黒蜜)	星たべよ				
	1杯* - 1552kcal 蛋白質 50.4g 脂質 36g 食塩 7.7g	1杯* - 1591kcal 蛋白質 48.9g 脂質 28.7g 食塩 5.3g	1杯* - 1570kcal 蛋白質 61.1g 脂質 41.2g 食塩 8g				



2024年もお世話になりました。

来年もよろしくお願いいたします。



栄養科

※仕入れの都合上、献立を変更する場合がございます。予めご了承下さい。