



献立表 令和5年 12月



12月31日 日曜日		12月1日 金曜日		12月2日 土曜日	
朝	ご飯 味噌汁 とろろね フルーツ(バナナ) 牛乳	食パン イチゴジャム 魚肉ソーセージと野菜のコンソメ フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯 味噌汁 鶏のそぼろ煮 フルーツ(カクテル) 牛乳	ご飯 味噌汁 鶏のそぼろ煮 フルーツ(カクテル) 牛乳	ご飯 味噌汁 鶏のそぼろ煮 フルーツ(カクテル) 牛乳
昼	かき揚げそば 肉じゃが キャベツの塩昆布和え	ご飯 コンソメスープ チキンステーキ アスパラのソテー ミモザサラダ	ご飯 お吸い物 白身魚の味噌味噌焼き 大豆とひじきの煮物 いんげんの和風マヨ和え	ご飯 お吸い物 白身魚の味噌味噌焼き 大豆とひじきの煮物 いんげんの和風マヨ和え	ご飯 お吸い物 白身魚の味噌味噌焼き 大豆とひじきの煮物 いんげんの和風マヨ和え
おやつ	焼きドーナツ(チョコ)	クレープ(チョコ)	酒饅頭	酒饅頭	酒饅頭
夕	味噌汁 鶏の塩焼 焼肉と牛蒡の甘辛炒め 白菜のゆかり和え	味噌汁 鶏のみりん焼き 里芋の煮ころがし 白菜の生姜和え	中華スープ 中華風卵焼き 牛蒡金平 青梗菜の華風お浸し	中華スープ 中華風卵焼き 牛蒡金平 青梗菜の華風お浸し	中華スープ 中華風卵焼き 牛蒡金平 青梗菜の華風お浸し
成分	エネルギー 1475 kcal たんぱく質 55.3 g 脂質 39.1 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1440 kcal たんぱく質 58.9 g 脂質 36.7 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1466 kcal たんぱく質 59.6 g 脂質 30.6 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1466 kcal たんぱく質 59.6 g 脂質 30.6 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1466 kcal たんぱく質 59.6 g 脂質 30.6 g 塩分 7.2 g
12月4日 月曜日		12月5日 火曜日		12月6日 水曜日	
朝	ご飯 味噌汁 ちくわの炒め煮 フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げの含め煮 フルーツ(バナナ) 牛乳	黒糖食パン マーガリン ミネストローネ フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯 味噌汁 がんもどきと冬瓜の煮物 フルーツ(マンゴー) 牛乳	ご飯 味噌汁 じゃが芋のそぼろ炒め もずく酢 ヤクルト
昼	高菜チャーハン 中華スープ 肉焼売 春雨サラダ	ご飯 お吸い物 豆腐ハンバーグ 油揚げとしるしの煮付け 揚げナス ほうれん草のお浸し	ご飯 お吸い物 しらの煮付け 揚げナス ほうれん草のお浸し	ご飯 中華スープ 八宝菜 焼きビーフン カリフラワーの中華サラダ	ご飯 お吸い物 豆腐ステーキ アロコリーのソテー オニオンサラダ
おやつ	手作りゼリー	カスタードケーキ	どら焼き(抹茶)	白い風船	選取おやつ
夕	味噌汁 ちくわの山椒焼き 昆布の炒り煮 冷奴	お吸い物 松風焼き 肉じゃが 小松菜の和え物	中華スープ 中華豆腐 カニ焼売 青菜のナムル	味噌汁 焼肉 さつま揚げと煮物の煮物 青菜のからし和え	味噌汁 たらの香味蒸し 里芋の煮物 チキンサラダ
成分	エネルギー 1517 kcal たんぱく質 57.6 g 脂質 35.3 g 塩分 8.7 g	エネルギー 1577 kcal たんぱく質 55.0 g 脂質 37.5 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1498 kcal たんぱく質 59.1 g 脂質 33.0 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1424 kcal たんぱく質 58.6 g 脂質 39.9 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1621 kcal たんぱく質 60.8 g 脂質 47.4 g 塩分 7.7 g
12月10日 日曜日		12月11日 月曜日		12月12日 火曜日	
朝	ご飯 味噌汁 だし巻玉子 納豆 ヨーグルト	ご飯 お吸い物 さつま揚げと里芋の煮物 フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯 味噌汁 野菜つみれの含め煮 フルーツ(白桃) 牛乳	野菜雑炊 味噌汁 鶏肉と豚肉の炒め物 フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯 お吸い物 野菜炒め もずく酢 ヤクルト
昼	味噌汁 赤魚の梅肉焼き なすとピーマンの炒め物 カリフラワーの甘酢和え	ポークカレー エビと煮物のコンソメ煮 はたとキャベツのサラダ 淡雪ゼリー	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のクリーム煮 ハムともやし マカロニサラダ	味噌汁 カツとじ 冬瓜の土佐煮 青菜のこま煮油和え もやしの和え物	鶏手羽先 お吸い物 シラの照り焼き ふろふき大根 もやしの和え物
おやつ	メロンムース	パームケーキ	味噌饅頭	スイスロール(モカ)	和風パンケーキ(黒糖)
夕	味噌汁 鶏肉の煮つけ 南蛮の煮物 小松菜のワサビ和え	お吸い物 鶏の味噌煮 ひじきの煮物 白菜の柚子醤油和え	味噌汁 五目卵焼き 鶏肉と煮物の炒り煮 白菜の柚子醤油和え	味噌汁 たらのチーズ焼き 鶏肉のそぼろがけ いんげんの香味和え	味噌汁 たらの香味蒸し 里芋の煮物 チキンサラダ
成分	エネルギー 1479 kcal たんぱく質 58.5 g 脂質 37.9 g 塩分 8.0 g	エネルギー 1540 kcal たんぱく質 57.5 g 脂質 38.2 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1642 kcal たんぱく質 64.0 g 脂質 40.3 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1616 kcal たんぱく質 62.5 g 脂質 48.7 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1531 kcal たんぱく質 57.3 g 脂質 22.8 g 塩分 7.5 g
12月13日 水曜日		12月14日 木曜日		12月15日 金曜日	
朝	ご飯 味噌汁 厚揚げの煮あんかけ フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯 コンソメスープ スクランブルエッグ フルーツ(みかん) ヨーグルト	鶏雑炊 味噌汁 さつま揚げと鶏肉の炒め物 フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯 お吸い物 鶏肉の味噌煮 フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯 味噌汁 彩り野菜のひき肉炒め フルーツ(バナナ) 牛乳
昼	赤飯 味噌汁 赤魚の香味焼き 大根の煮物 キャベツの甘酢漬 ピーチムース	三色丼 お吸い物 鶏肉の煮つけ カリフラワーサラダ	ご飯 コンソメスープ 鶏肉の煮つけ 白菜の味噌煮 なすの揚げ浸し もやしと若布の和え物	鶏手羽先 お吸い物 シラの照り焼き ふろふき大根 もやしの和え物	鶏手羽先 お吸い物 シラの照り焼き ふろふき大根 もやしの和え物
おやつ	吹雪饅頭	豆乳ウエハース	スイスロール(バナナ)	和風パンケーキ(抹茶)	ドーナツ(チョコ)
夕	お吸い物 豚肉の南部焼き 茄子の煮つけ つば漬	味噌汁 あじの蒲焼き 小松菜の煮つけ マカロニサラダ	味噌汁 かき揚げの味噌煮 切干大根の炒め煮 ほうれん草の柚子醤油和え	味噌汁 鶏肉の煮つけ 白菜の味噌煮 なすの揚げ浸し もやしと若布の和え物	味噌汁 鶏肉の煮つけ 白菜の味噌煮 なすの揚げ浸し もやしと若布の和え物
成分	エネルギー 1505 kcal たんぱく質 61.0 g 脂質 39.1 g 塩分 6.4 g	エネルギー 1582 kcal たんぱく質 61.7 g 脂質 35.5 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1427 kcal たんぱく質 61.2 g 脂質 33.7 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1552 kcal たんぱく質 59.8 g 脂質 42.9 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1486 kcal たんぱく質 50.6 g 脂質 33.2 g 塩分 6.9 g
12月16日 土曜日		12月17日 日曜日		12月18日 月曜日	
朝	ご飯 味噌汁 オムレツ フルーツ(バナナ) 牛乳	食パン マーガリン 肉詰めいなり煮 フルーツ(マンゴー) ヨーグルト	ご飯 お吸い物 肉詰めいなり煮 フルーツ(バナナ) 牛乳	野菜雑炊 味噌汁 白菜とツナの炒め物 フルーツ(みかん) 牛乳	ご飯 味噌汁 かにかま入りふんわり卵 もずく酢 ヤクルト
昼	★クリスマス★ ★肉の山椒焼き★ ★金目鯛の野菜煮★ ★青菜の煮浸し★ ★煮のしそ風味和え★ ぶどうムース	★クリスマス★ ★クリームポタージュ★ ★クリスマスチキン★ ★スノーサラダ★ いちご ★スイスロール(梅)★	ご飯 お吸い物 鶏肉の味噌煮 白菜の味噌煮 なすの揚げ浸し もやしと若布の和え物	鶏手羽先 お吸い物 シラの照り焼き ふろふき大根 もやしの和え物	鶏手羽先 お吸い物 シラの照り焼き ふろふき大根 もやしの和え物
おやつ	吹雪饅頭	豆乳ウエハース	スイスロール(バナナ)	和風パンケーキ(抹茶)	ドーナツ(チョコ)
夕	お吸い物 豚肉の南部焼き 茄子の煮つけ つば漬	味噌汁 あじの蒲焼き 小松菜の煮つけ マカロニサラダ	味噌汁 かき揚げの味噌煮 切干大根の炒め煮 ほうれん草の柚子醤油和え	味噌汁 鶏肉の煮つけ 白菜の味噌煮 なすの揚げ浸し もやしと若布の和え物	味噌汁 鶏肉の煮つけ 白菜の味噌煮 なすの揚げ浸し もやしと若布の和え物
成分	エネルギー 1423 kcal たんぱく質 57.5 g 脂質 34.1 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1485 kcal たんぱく質 61.6 g 脂質 49.2 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1574 kcal たんぱく質 55.8 g 脂質 40.0 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1465 kcal たんぱく質 57.2 g 脂質 37.0 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1482 kcal たんぱく質 61.6 g 脂質 39.9 g 塩分 7.8 g
12月19日 火曜日		12月20日 水曜日		12月21日 木曜日	
朝	ご飯 味噌汁 オムレツ フルーツ(バナナ) 牛乳	食パン マーガリン 肉詰めいなり煮 フルーツ(マンゴー) ヨーグルト	ご飯 お吸い物 肉詰めいなり煮 フルーツ(バナナ) 牛乳	野菜雑炊 味噌汁 白菜とツナの炒め物 フルーツ(みかん) 牛乳	ご飯 味噌汁 かにかま入りふんわり卵 もずく酢 ヤクルト
昼	★クリスマス★ ★肉の山椒焼き★ ★金目鯛の野菜煮★ ★青菜の煮浸し★ ★煮のしそ風味和え★ ぶどうムース	★クリスマス★ ★クリームポタージュ★ ★クリスマスチキン★ ★スノーサラダ★ いちご ★スイスロール(梅)★	ご飯 お吸い物 鶏肉の味噌煮 白菜の味噌煮 なすの揚げ浸し もやしと若布の和え物	鶏手羽先 お吸い物 シラの照り焼き ふろふき大根 もやしの和え物	鶏手羽先 お吸い物 シラの照り焼き ふろふき大根 もやしの和え物
おやつ	吹雪饅頭	豆乳ウエハース	スイスロール(バナナ)	和風パンケーキ(抹茶)	ドーナツ(チョコ)
夕	お吸い物 豚肉の南部焼き 茄子の煮つけ つば漬	味噌汁 あじの蒲焼き 小松菜の煮つけ マカロニサラダ	味噌汁 かき揚げの味噌煮 切干大根の炒め煮 ほうれん草の柚子醤油和え	味噌汁 鶏肉の煮つけ 白菜の味噌煮 なすの揚げ浸し もやしと若布の和え物	味噌汁 鶏肉の煮つけ 白菜の味噌煮 なすの揚げ浸し もやしと若布の和え物
成分	エネルギー 1423 kcal たんぱく質 57.5 g 脂質 34.1 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1485 kcal たんぱく質 61.6 g 脂質 49.2 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1574 kcal たんぱく質 55.8 g 脂質 40.0 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1465 kcal たんぱく質 57.2 g 脂質 37.0 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1482 kcal たんぱく質 61.6 g 脂質 39.9 g 塩分 7.8 g
12月22日 金曜日		12月23日 土曜日		12月24日 日曜日	
朝	ご飯 味噌汁 オムレツ フルーツ(バナナ) 牛乳	食パン マーガリン 肉詰めいなり煮 フルーツ(マンゴー) ヨーグルト	ご飯 お吸い物 肉詰めいなり煮 フルーツ(バナナ) 牛乳	野菜雑炊 味噌汁 白菜とツナの炒め物 フルーツ(みかん) 牛乳	ご飯 味噌汁 かにかま入りふんわり卵 もずく酢 ヤクルト
昼	★クリスマス★ ★肉の山椒焼き★ ★金目鯛の野菜煮★ ★青菜の煮浸し★ ★煮のしそ風味和え★ ぶどうムース	★クリスマス★ ★クリームポタージュ★ ★クリスマスチキン★ ★スノーサラダ★ いちご ★スイスロール(梅)★	ご飯 お吸い物 鶏肉の味噌煮 白菜の味噌煮 なすの揚げ浸し もやしと若布の和え物	鶏手羽先 お吸い物 シラの照り焼き ふろふき大根 もやしの和え物	鶏手羽先 お吸い物 シラの照り焼き ふろふき大根 もやしの和え物
おやつ	吹雪饅頭	豆乳ウエハース	スイスロール(バナナ)	和風パンケーキ(抹茶)	ドーナツ(チョコ)
夕	お吸い物 豚肉の南部焼き 茄子の煮つけ つば漬	味噌汁 あじの蒲焼き 小松菜の煮つけ マカロニサラダ	味噌汁 かき揚げの味噌煮 切干大根の炒め煮 ほうれん草の柚子醤油和え	味噌汁 鶏肉の煮つけ 白菜の味噌煮 なすの揚げ浸し もやしと若布の和え物	味噌汁 鶏肉の煮つけ 白菜の味噌煮 なすの揚げ浸し もやしと若布の和え物
成分	エネルギー 1423 kcal たんぱく質 57.5 g 脂質 34.1 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1485 kcal たんぱく質 61.6 g 脂質 49.2 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1574 kcal たんぱく質 55.8 g 脂質 40.0 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1465 kcal たんぱく質 57.2 g 脂質 37.0 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1482 kcal たんぱく質 61.6 g 脂質 39.9 g 塩分 7.8 g