



献立だより 2024年12月

12月21日(土) 12月25日(水)					ご飯・お粥ともにユニット	すべて厨房炊飯	ご飯のみ厨房炊飯	
曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付					1			
朝	12月21日(土)屋食 『かぼちゃの含め煮』 冬至				12月25日(水)屋食 クリスマス			御飯 プレーンオムレツ(コンソメソース) ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(絹揚げ・しろな)
昼								御飯 肉じゃが(豚肉) いかふくさ焼き ほうれん草となめこのからし和え 味噌汁(キャベツ・人参)
お	冬至は、1年で最も日が出ている時間が短い日です。「冬に至る」という言葉通り、本格的に寒くなってくる時期です。「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」と江戸時代から言い伝えられてきたそうで、かぼちゃにはビタミンAが豊富に含まれ冬場のビタミン補給のために食べられていたそうです。				日本のクリスマスでは、鶏肉をメインとした食事が並びますが、海外では七面鳥を使うメイン料理が多く、「クリスマスにはチキン」という文化は日本独自の文化だそうです。今回のクリスマスメニューはオムライスや鶏のから揚げなど人気メニューを組み合わせました。			レモンケーキ
夕								麦ご飯 あじの香味焼き ひじきと鶏肉の炒め煮 とろろ汁 フルーツ(洋なし缶・パイン缶)
計								1人:1563kcal 蛋白:57.9g 脂質:44.5g 食塩:6.76g
日付	2	3	4	5	6	7	8	
朝	御飯 ポロニアソーセージ 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)	ヨーグルト蒸しパン 鶏つみれ 白菜とベーコンのポトフ 豆乳飲料 麦芽コーヒー	御飯 だし巻き卵 ブロッコリーとちりめんのおから和え 味噌汁(玉ねぎ・小松菜)	食パン・ジャム 照り焼き風肉団子 キャベツとウインナーのスー 飲むヨーグルト	御飯 ミートオムレツ マヨサラダ 味噌汁(もやし・人参)	豆乳ロールパン・ジャム 干草焼き しろなとかまぼこのピーナツ和 まきばの空牛乳	御飯 擬製豆腐(そぼろあん) もやしの麺ナムル和え 味噌汁(玉ねぎ・人参)	
昼	御飯 銀ひらすの照り煮 キャベツとウインナーの炒め物 味噌汁(おくら・おつゆ麩)いり はちみつねり梅	御飯 豚カツの卵とじ 大豆とこんにゃくの煮物 味噌汁(ごぼう・人参)白味噌汁 キャベツの浅漬け風	醤油ラーメン 肉シューマイ ポテトサラダ	ビーフカレー ほうれん草とツナのソテー 黄桃缶のピーチジュレ	御飯 鶏の唐揚げ(ねぎ塩ダレ) 白菜といかのとろみ炒め いんげんと平天の和え物 味噌汁(小松菜・油揚げ)いり	御飯 ホキの香草パン粉焼き(マスタード) れんこんとちくわの炒め生炊 白菜と油揚げの洋風お浸し 味噌汁(もずく)	御飯 白身魚の煮付け 大根と豚肉の金平 手作り味噌付きごま豆腐 味噌汁(かぼちゃ)	
お	もみじまんじゅう	クリームコンフェ	抹茶ワッフル	人形焼き	お菓子	しっとり抹茶ケーキ	水ようかん	
夕	御飯 ハンバーグ(ステーキソース) 高野豆腐のサイコロ煮 カリフラワーとパプリカのバジルドレサラダ 味噌汁(あさり・大根)	御飯 さわらの魚田(田楽味噌) 大根と豚肉の炒め物 もやしとコーンの大葉ドレサラダ すまし汁(とろろ昆布・巻麩)	御飯 鶏肉の塩焼き 茎わかめと絹揚げの炒め煮 胡瓜とちくわのごま酢和え 粕汁(豚肉・白菜・しいたけ)	御飯 いわしの生姜煮 大根と鶏肉の炒め物 マカロニサラダ 味噌かきたま汁 麦白味噌汁	御飯 三色稲荷の炊き合わせ キャベツと豚肉の炒め物 赤だし(大根・大根葉) のり佃煮	御飯 豚大根 やっこ(味噌ダレ) キャベツとツナの香味ドレサラダ すまし汁(えのき・しいたけ)	御飯 レモンチキン 里芋と平天の煮物 カリフラワーと玉ねぎのスローサラダ 味噌汁(白菜・うまい菜)白味噌汁	
計	1人:1590kcal 蛋白:61.0g 脂質:50.0g 食塩:7.64g	1人:1492kcal 蛋白:63.2g 脂質:36.1g 食塩:6.44g	1人:1526kcal 蛋白:62.4g 脂質:47.2g 食塩:10.23g	1人:1547kcal 蛋白:47.1g 脂質:40.6g 食塩:5.96g	1人:1462kcal 蛋白:52.3g 脂質:44.6g 食塩:6.50g	1人:1477kcal 蛋白:57.2g 脂質:46.2g 食塩:6.25g	1人:1511kcal 蛋白:57.5g 脂質:44.2g 食塩:5.90g	
日付	9	10	11	12	13	14	15	
朝	御飯 かに玉 ほうれん草とかまぼこのピリ辛和え 味噌汁(大根・わかめ)	食パン・ジャム いんげんとウインナーのソテー チンゲン菜の豆乳和え 特製りんごジュース	御飯 豚肉の筑前煮 白菜と油揚げの白ごま和え 味噌汁(うまい菜・白ねぎ)	スフレ食パン・ジャム ポテトミンチ巻き カリフラワーと平天の香味ドレサラダ まきばの空牛乳	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 キャベツとちくわのピーナツドレサラダ 味噌汁(人参・わかめ)	豆乳ロールパン(豆) ほうれん草とウインナーのソテー 白菜と豚肉の豆乳スープ りんごゼリー・野菜生活100	御飯 いかつみれ(コンソメ) キャベツと油揚げの塩ごま和 味噌汁(ほうれん草・あさり)	
昼	中華丼 いわしつみれの煮物 ブロッコリーのマヨサラダ 中華スープ(ささみ・もやし・ザーサイ)	御飯 えびマカロニグラタンフライ(中濃ソース) 大根と豚肉の煮物 キャベツと人参のマリネ 味噌汁(小松菜・しいたけ)	たこ飯 ホッケの塩麹焼き 卵の花 アスパラの和え物 味噌汁(あさり・わかめ)白味噌汁	御飯 鶏肉の柚子茶煮 キャベツとツナの炒め物 味噌汁(玉ねぎ・絹揚げ) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	ちらし寿司 大豆と鶏肉の煮物 大根とコーンのごまドレサラダ 味噌汁(さつまいも・白菜)白味噌汁	御飯 クリームチキン キャベツと平天の炒め物 もやしとちりめんの塩麹ドレサラダ 味噌汁(白ねぎ・油揚げ)	御飯 合鴨スモークスライス 切干大根と鶏肉の煮物 うまい菜とツナのパンパントレサラダ 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	
お	パウムクーヘン	ソフトクレープいちご	ドームケーキ カスタード	やわらかおかき のり塩	いちごシュークリーム	栗かすてらまんじゅう	エクレア	
夕	御飯 さばの味噌煮 キャベツと鶏肉の炒め物 すまし汁(白ねぎ・しめじ) 昆布佃煮	御飯 蒸し鶏(梅ソース) 金時豆煮 スパゲティサラダ 味噌汁(油揚げ・人参)いりこ風	御飯 おでん 小松菜とベーコンの炒め物 もやしとしめじの大葉ドレサラダ	御飯 シロガネダラのソテー(トマトソース) 筈と豚肉の炒り煮 ブロッコリーのバジルドレサラダ コンソメスープ(ウインナー・セロリ)	御飯 豚肉とニラのオイスター炒め やっこ(ねぎ味噌ダレ) すまし汁(花麩) しば漬け	御飯 赤魚のあんかけ 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 ひじきとれんこんのマヨサラダ 味噌汁(大根葉・かまぼこ)	御飯 白身魚の生姜煮 豚肉の和風炒め 味噌汁(白菜・人参)いりこ風味 ミルク寒天(マンゴーソース)	
計	1人:1515kcal 蛋白:55.9g 脂質:55.4g 食塩:7.44g	1人:1505kcal 蛋白:55.6g 脂質:37.9g 食塩:6.31g	1人:1579kcal 蛋白:70.6g 脂質:45.2g 食塩:7.70g	1人:1497kcal 蛋白:59.4g 脂質:45.6g 食塩:5.81g	1人:1529kcal 蛋白:57.4g 脂質:40.7g 食塩:7.26g	1人:1466kcal 蛋白:70.7g 脂質:47.8g 食塩:6.88g	1人:1493kcal 蛋白:63.0g 脂質:38.7g 食塩:6.36g	
日付	16	17	18	19	20	21	22	
朝	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップ) 大根と人参の和え物 味噌汁(もやし・絹揚げ)	食パン・ジャム うまい菜の豆乳和え 鶏肉と里芋のスープ コーヒー牛乳	御飯 磯巻き卵 もやしと平天の和風ドレサラダ 味噌汁(白菜・しいたけ)	コッペパン 大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース) カリフラワーと豚肉のスープ 豆乳飲料 バナナ	御飯 鶏肉のグリル 大根といんげんのピリ辛和え 味噌汁(白菜・ほうれん草)	豆乳ロールパン(りんご) えびそぼろ入りだし巻き卵 キャベツとかまぼこのピーナツ和 特製ココア	御飯 チキンピカタ マカロニサラダ 味噌汁(キャベツ・しいたけ)	
昼	貝とひじきの炊き込みご飯 さわらの香味焼き じゃがいもと平天の旨煮 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(白ねぎ・しいたけ)	御飯 あんかけにゅうめん 大根と豚肉の利休煮 カリフラワーとコーンのバジルドレサラダ	御飯 回鍋肉 鶏つみれ 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜)白味噌汁 色寒天(みかん缶添え)	御飯 牛肉コロッケ(濃厚ソース) ひじきと油揚げの煮物 チンゲン菜の洋風お浸し 味噌汁(もやし・白ねぎ)いりこ	木の葉丼 じゃがいもと豚肉の煮物 ブロッコリーとコーンのごまドレサラダ 味噌汁(おくら・おつゆ麩)麦白味噌汁	御飯 さけの柚庵焼き かぼちゃの含め煮 カリフラワーといんげんのおからサラダ 味噌汁(とろろ昆布)	御飯 豚肉の塩ダレ炒め やっこ(醤油) ほうれん草のお浸し 味噌汁(白菜・わかめ)	
お	お菓子	今川焼き クリーム	たこ焼き	しっとりチョコマブルケーキ	Ca入りプリン	水ようかん	スイートポテト	
夕	御飯 豚肉の山椒煮 たこふくさ焼き 味噌汁(キャベツ・小松菜) ヨーグルト(はちみつソース)	御飯 肉団子の野菜あんかけ 絹揚げと昆布の煮物 ブロッコリーとちくわの麺ナムル和え 赤だし(大根葉・しめじ)	麦ご飯 白身魚の味噌煮 れんこんの炒め生炊 ほうれん草となめこの和え物 すまし汁(豆腐)	御飯 高野豆腐の炊き合わせ ごぼうと豚肉の金平 さつまいものサラダ 味噌汁(ちくわ・わかめ)	御飯 焼きさばの南蛮漬け 昆布大豆煮 味噌汁(キャベツ・大根葉) マンゴー缶	御飯 鶏肉と里芋の煮込み かにシューマイ 白菜と油揚げのわさび和え 味噌汁(小松菜・もやし)いりこ	御飯 ホキの揚げ浸し 大根とグリーンピースのそぼろ煮 とろろのかつお梅和え 味噌汁(油揚げ・人参)	
計	1人:1474kcal 蛋白:59.5g 脂質:35.9g 食塩:6.54g	1人:1500kcal 蛋白:58.8g 脂質:48.8g 食塩:8.10g	1人:1562kcal 蛋白:66.1g 脂質:42.3g 食塩:5.19g	1人:1575kcal 蛋白:46.1g 脂質:49.0g 食塩:7.62g	1人:1501kcal 蛋白:53.6g 脂質:41.8g 食塩:6.84g	1人:1523kcal 蛋白:61.7g 脂質:34.4g 食塩:6.38g	1人:1578kcal 蛋白:58.9g 脂質:51.6g 食塩:6.42g	
日付	23	24	25	26	27	28	29	
朝	御飯 野菜とわかめの豆乳寄せ もやしとコーンのりんごドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・えのき)	食パン・ジャム 5品目具材の玉子焼き 豆とベーコンのスープ 豆乳飲料 麦芽コーヒー	御飯 野菜ミンチ巻き 白菜と油揚げの麺ナムル和え 味噌汁(大根・チンゲン菜)	レーズンパン ハムチーズピカタ 大根とコーンの香味ドレサラダ まきばの空牛乳	御飯 洋風だし巻き卵 ブロッコリーとちりめんの麦味噌和え 味噌汁(ほうれん草・人参)	御飯 豆乳ロールパン・ジャム しろなとウインナーのソテー グラムチャウダー 手作りバナナ風味ゼリー オレンジジュース	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 ブロッコリーとコーンのパンパントレサラダ 味噌汁(白菜・絹揚げ)	
昼	ねぎとろ丼 れんこんと豚肉の煮物 いんげんのスローサラダ 味噌汁(チンゲン菜・絹揚げ)	御飯 煮込みハンバーグ 大根の金平 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) 洋なし缶のオレンジジュレ	オムライス(野菜ソース) 鶏の唐揚げ ブロッコリーの洋風お浸し コーンポタージュスープ	御飯 かれいのグリル(レモンタルソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー しろなと平天の白ごま和え 味噌汁(じゃがいも・もやし)	御飯 白身魚の生姜煮 大根焼き[京都府郷土料理] 豚汁(豚肉・キャベツ・ごぼう) フルーツ(パイン缶・黄桃缶)	御飯 豚肉のごま醤油炒め 玉子どうふ いんげんと平天のピーナツ和 味噌汁(油揚げ・大根葉)	御飯 オレンジチキン 大豆とベーコンのコンソメ煮 玉ねぎとツナのマリネ 味噌汁(もやし・えのき)	
お	吹雪まんじゅう	クリスマスケーキ	ミルクプリン(いちごソース)	ドームケーキ ちょこ	お菓子	やわらかサブレ ミルク味	薄皮クリームパン	
夕	御飯 タンダーリーチキン 小松菜とツナの炒め物 味噌汁(大根・平天)白味噌汁 フルーツ(パイン缶・白桃缶)	御飯 赤魚の西京焼き 梅尾煮(とがのおに) キャベツとちくわの和風ドレサラダ すまし汁(白ねぎ・人参)	御飯 白身魚の煮付け もやしと鶏肉の炒め物 ポテトサラダ 胡瓜の浅漬け風	御飯 常夜鍋 キャベツとあさりの炒め物 のり佃煮	麦ご飯 蒸し鶏(油淋ソース) 白菜と豚肉の塩だしとろみ炒め スパゲティサラダ 味噌汁(わかめ・ちくわ)白味噌汁	御飯 白身魚の竜田揚げ(甘酢あん) ひじきと鶏肉の炒め煮 キャベツと絹揚げの豆乳和え 味噌汁(さつまいも・しいたけ)	御飯 干草蒸し 大根と小えびの炒め物 味噌汁(玉ねぎ・チンゲン菜) マンゴー缶	
計	1人:1524kcal 蛋白:55.5g 脂質:39.6g 食塩:6.45g	1人:1543kcal 蛋白:54.1g 脂質:36.3g 食塩:5.74g	1人:1504kcal 蛋白:58.0g 脂質:39.8g 食塩:5.12g	1人:1543kcal 蛋白:62.3g 脂質:47.4g 食塩:6.19g	1人:1558kcal 蛋白:68.2g 脂質:34.4g 食塩:6.47g	1人:1573kcal 蛋白:61.5g 脂質:55.9g 食塩:6.66g	1人:1499kcal 蛋白:52.9g 脂質:42.0g 食塩:6.21g	
日付	30	31			12月27日(金)屋食 『大根焼き』 [京都府郷土料理]  京都の風物詩と言えば大根焼き(だいこんたき)です。あちこちの寺院で、大鍋で煮込んだ大根を楽しむ人々の様子が見られます。この行事は悪病を取り除き、健康を祈願する伝統行事です。温かい大根を食べて、風邪などひかないようにという昔の人の想いが感じられます。		12月31日(火)屋食 『晦日そば』 大晦日  大晦日にそばを食べる文化は、江戸時代に定着したと言われています。そばは他の麺に比べて切れやすいことから、「今年一年の災厄を断ち切る」として大晦日の年越しの前に食べていたそうです。今回の晦日そばはえび天入りです。	
朝	御飯 チキンナゲット(トマトソース) しろなのおからサラダ 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	コーヒークリームパン ほうれん草のオムレツ いんげんとベーコンの豆乳スープ 飲むヨーグルト						
昼	御飯 さばの塩焼き 金平ごぼう もずく酢 味噌かきたま汁	御飯 赤魚の西京焼き 梅尾煮(とがのおに) キャベツとちくわの和風ドレサラダ すまし汁(白ねぎ・人参)						
お	コーヒーゼリー ホイップ添え	ロールケーキ						
夕	御飯 豚肉とキャベツの味噌炒め 一口がんもの煮物 カリフラワーと玉ねぎのレモンドレサラダ すまし汁(かまぼこ・わかめ)	キーマカレー もやしとコーンの香味ドレサラダ 手作りいちごミルクプリン						
計	1人:1522kcal 蛋白:52.0g 脂質:55.1g 食塩:6.12g	1人:1482kcal 蛋白:51.0g 脂質:49.1g 食塩:7.17g						