

令和2年12月予定献立表

12月	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)	6(日)	7(月)
朝食	食パンロール ジュリエンスープ チーズオムレツ ハムサラダ バナナ・牛乳200ml	ごはん みそ汁 鶏肉の卵とじ ハムと野菜の和え物 しらす干し 牛乳200ml	ごはん みそ汁 じゃがいものクリーム煮 ブロッコリーサラダ バナナ 牛乳200ml	ごはん みそ汁 えのき豚 からし和え 温泉卵 牛乳200ml	ホットドッグ ポテトのスープ たまごサラダ バナナ・牛乳200ml	ごはん みそ汁 豆腐とわかめの炒り卵 青菜の和え物 納豆 牛乳200ml	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮物 白桃缶 ジャムサンド
昼食	ごはん かきたま汁 豚肉のバーベキューソース みそポテト かにかまサラダ りんごジュース	中華スープ 麻婆豆腐 にらじゃがチジミ 中華和え	ごはん すまし汁 かじきのマヨコンソメ焼 厚揚げの炒め煮 ささぎと野菜の和え物 ヨーグルト	ごはん コンソメスープ 鮭のビザチーズ焼き 卵と野菜の炒め物 コンソメサラダ	ごはん すまし汁 蒸し鶏の和風照り焼きソース 五目きんぴら 野菜の和え物 【園内イベント軽食あり】	ごはん すまし汁 鶏肉のみそ焼き さつまいもと野菜の煮物 のり和え みかん	ごはん すまし汁 肉豆腐 手餅みそバター ほうろく草のおひたし
夕食	うなぎ すまし汁 里芋と野菜の含め煮 青菜のおかか和え 寒天フルーツ	しめじごはん すまし汁 さばの味噌だれ 大根のおかか煮 チキンサラダ みかん	ごはん 青梗菜のスープ レバー入りハンバーグ もやし中華炒め ツナとわかめの和え物 ミックスフルーツ	タンタンメン 甘辛ポテト わかめの和え物 杏仁豆腐	ごはん コンソメスープ 鶏の中華あんかけ 豚肉の細切り炒め 青菜のごま和え ダイスゼリーぶどう	ごはん すまし汁 豚肉のみそ焼き さつまいもと野菜の煮物 のり和え みかん	ガーリックライス 野菜スープ はんぺんチーズフライ ハムサラダ アロエみかん
エネルギー(kcal)	2,180	2,263	2,387	2,376	2,271	2,400	2,317
たんぱく質(g)	93.2	89.3	101.1	97.2	95.3	90.6	90.6
脂質(g)	59.5	55.9	69.9	67.3	71.3	84.7	60.7

12月	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)	13(日)	14(月)
朝食	たまごドッグ キャベツたっぷりスープ ハッシュドポテト バナナ・牛乳200ml	ごはん みそ汁 ソーセージと野菜の炒め物 卵焼き しらす干し 牛乳200ml	食パン カジキのトマトシチュー キャベツのごま和え バナナ・牛乳200ml	ごはん みそ汁 ひき肉と豆腐の煮物 ツナとオクラの和え物 温泉卵 牛乳200ml	ロールパン カレースープ じゃーまんポテト ブロッコリーサラダ バナナ・牛乳200ml	ごはん 卵スープ じゃーまい 青菜のソテー 納豆 牛乳200ml	ごはん みそ汁 鶏の煮つけ ポテトサラダ 白桃缶 ジャムサンド
昼食	ごはん 豚汁 ぶりの照焼 青菜のごま和え ヨーグルト	豚汁 ワンタンスープ 青のりポテト 青菜のごま和え プリン	ごはん たまごスープ ブルコギ(韓国風焼肉) 枝豆サラダ 昆布和え	ごはん 南瓜のクリームスープ 鮭のムニエル ハムサラダ ジョアブルーベリー	ごはん すまし汁 豚肉の生巻焼き 五目ひき肉 小松菜の和え物 【手作りおやつ】ミートパイ	ごはん すまし汁 鶏肉の生巻焼き さつま揚げと野菜の煮物 ヨーグルト	ごはん コンソメスープ 豚肉のビザチーズ焼き ウィンナーと野菜のソテー れんこんサラダ
夕食	ごはん にら玉スープ 油淋鶏(ゆーりんち) 厚揚げ煮 白菜の中華和え カットマンゴー	鶏の炊き込みごはん すまし汁 いかのサラダ 寒天みかん	ごはん すまし汁 鶏肉のレモンソース 南瓜煮 ホタテと大根のサラダ りんご	やきそば 小松菜スープ さつまいものマッシュ アスパラとささみの和え物 ミックスフルーツ	ごはん 中華風スープ 鶏の酢豚 豆腐のあんかけ 大根のバリバリサラダ ダイスゼリーレモン	ごはん コーンポタージュ 豚肉のにんにくソース ミモザサラダ オレンジゼリー	焼きたてチャーハン ピーマンスープ かに玉あんかけ 野菜のナムル カットマンゴー
エネルギー(kcal)	2,255	2,338	2,212	2,365	2,433	2,220	2,168
たんぱく質(g)	89.3	94.4	91.6	88.7	96.9	85.7	84.7
脂質(g)	74.9	66.8	56.6	79.4	47.3	65.7	60.9

12月	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)	20(日)	21(月)
朝食	シュガーロール きのこスープ ほうれん草オムレツ ツナサラダ バナナ・牛乳200ml	ごはん みそ汁 豚肉と玉ねぎの炒め物 野菜の梅和え 温泉卵 牛乳200ml	レズンロール 卵スープ 白菜と鶏の煮物 かにかまサラダ バナナ・牛乳200ml	ごはん みそ汁 ちくわんと野菜の煮物 キャベツのごま和え しらす干し 牛乳200ml	ドッグパン なすのスープ ソーセージとキャベツ炒め ミニサラダ バナナ・牛乳200ml	ごはん みそ汁 肉団子の卵とじ 野菜の梅しそ和え 納豆 牛乳200ml	ごはん みそ汁 さばの塩焼き いんげんの炒め煮 白桃缶 ジャムサンド
昼食	ごはん 中華スープ 回鍋肉 コーンポテト キムチ和え プリン	ごはん 鶏肉とクリームシチュー 豆腐のチーズ焼き えびサラダ	ごはん すまし汁 鮭のコンソメ焼 ひき肉と豆腐の煮物 オクラの昆布あえ ヨーグルト	ごはん かき玉スープ 鶏の味噌汁 麻婆豆腐 青菜の和え物 ミックスフルーツ	ボークカレー コンソメスープ 野菜サラダ 【ユニット別お楽しみ会行事】 ショートケーキ/チョコケーキ	ごはん しょうゆラーメン フライドポテト かにの三杯酢 みかんジュース	ごはん すまし汁 鶏の照り焼き じゃがいもの炒め物 のり和え ヨーグルト
夕食	穴子天丼 すまし汁 なすのおろし煮 れんこんのたらこ和え アロエみかん	しらす大根ごはん すまし汁 和風ミートローフ 青菜のおかか和え みかん	ごはん 中華風スープ チキン南蛮タルトソース じゃがいものソテー わかめサラダ カットパン	ナポリタン じゃがコンソメスープ りんご入りロールスロー 寒天みかん	肉うどん ごまあえ りんご	ごはん 野菜スープ かじきのカレーチーズ焼き きのこ野菜のソテー マカロニサラダ ナタデココ青りんごゼリー	【冬至】 鍋めし 沢庵梅 南瓜煮 かぶのゆず和え みかん
エネルギー(kcal)	2,244	2,303	2,276	2,249	2,335	2,289	2,143
たんぱく質(g)	88.5	84.5	90.4	83.1	79.1	92.7	93.1
脂質(g)	75.3	67.8	70.9	58.9	87.2	63.7	45.4

12月	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)	27(日)	28(月)
朝食	全粒粉食パン 鶏のトマトシチュー コーンサラダ バナナ・牛乳200ml	ごはん みそ汁 鶏肉の卵とじ キャベツの昆布あえ しらす干し 牛乳200ml	ロールパン 大根スープ ソーセージのケチャップ炒め ブロッコリーサラダ バナナ・牛乳200ml	ごはん みそ汁 がんもの煮つけ ブロッコリーのおかか和え 温泉卵 牛乳200ml	黒糖ロール かぶのポタージュ 洋風卵とじ チーズサラダ バナナ・牛乳200ml	ごはん 小松菜のスープ かにかまの中華煮 ごまあえ 納豆 牛乳200ml	ごはん みそ汁 鶏の塩焼き 白菜ののり煮 マンゴーゼリー ジャムサンド
昼食	ごはん みそ汁 アジフライ 青菜の卵とじ プリン	ごはん 冬菇スープ ボークチャップ チーズポテト アスパラサラダ	ごはん すまし汁 鶏の塩焼き 高野豆腐と野菜の煮物 ツナとオクラの和え物	ごはん コンソメスープ 鶏のムニエル ラタトゥイユ チキンサラダ	鮭と すまし汁 焼き豆腐のひき肉あん 小松菜の和え物 ジョアプレーン	ごはん けんちんうどん かぼちのいとし煮 ハムと野菜の和え物 ヨーグルト	ごはん すまし汁 鶏肉のクリームソース じゃがいものきんぴら キャベツのみそ和え ミックスフルーツ
夕食	豚もも(秩父名物) すまし汁 厚揚げの煮つけ 白菜の浅漬け 寒天みかん	寒入りわかめごはん のり汁 ツナバーガー れんこんのきんぴら ハムサラダ りんご	【クリスマスメニュー】 ごはん・コンソメスープ 煮込みハンバーグ・エビフライ 鶏肉のから揚げ・ソーセージと野菜のソテー じゃがいものグラタン シーザーサラダ・ミニケーキ	青梗菜肉団子 野菜スープ スイートポテト ほうろく草のごまあえ カットパン	ごはん ミネストローネ ポテトコロッケ えびと野菜のソテー ブロッコリーのマヨ和え アロエみかん	ごはん サーブスープ 蒸し鶏のさつま揚げ じゃがいものコンソメ 青菜のナムル 杏仁豆腐	えびチャーハン 牛肉のトマトスープ 中華卵焼き ごぼうサラダ みかん
エネルギー(kcal)	2,359	2,354	2,168	2,338	2,425	2,073	2,182
たんぱく質(g)	99.1	94.4	87.8	96.7	102.2	91.6	86.8
脂質(g)	69.5	67.5	59.6	75.4	78.0	41.8	56.5

12月	29(火)	30(水)	31(木)	お知らせ	★コラム★【クリスマス】
朝食	食パンロール ごぼうスープ ソーセージと野菜のソテー チキンサラダ バナナ・牛乳200ml	ごはん みそ汁 焼き豆腐と卵の煮物 ゆかりあえ しらす干し 牛乳200ml	ごはん みそ汁 ほうれん草オムレツ ツナサラダ バナナ・牛乳200ml	○12月19日(土)★クリスマス会のケーキは事前に 選択していただいたものを提供します。 ○12月12日(土)★手作りおやつ(ミートパイ)を提 供します。 ○12月24日(木)夕食は、クリスマスメニューになります。 【イメージ写真】 内容が若干異なります。ご了承ください	クリスマス(12月25日) は、イエスキリスト(神 様)の生誕を祝う日です。 クリスマスは12月か ら一日が始まるという考 え方から、クリスマス 当日の夜となります。日本 では宗教的な意味合い より、多くの方が世界の 平和を祝うお祭りを楽 しんでいます。 また、クリスマスに食 べられるケーキやケーキ は伝統的な習慣ではなく、 企業戦略により今は すっかり定着しています
昼食	天婦羅 ねぎスープ 春雨ソテー わかめの酢の物 ミックスジュース	ごはん 野菜スープ かじきの野菜あん 南瓜のマッシュ 野菜サラダ ヨーグルト	かにピラフ ブロッコリーのスープ マカロニグラタン 豚しゃぶサラダ		園では毎年、12月24 日の夕食にクリスマス メニューを楽しんでいます。 子供たちの好きなメ ニューばかりを組み合 わせて特別な食事に 仕上げます。 チキンはほじく、ハ ンバーグ、エビフライ、 グラタン、ケーキなど です。お肉に偏ったメ ニューになりがちで、 お魚の方が好きな 少数派は、不満に思 っているかもしれません
夕食	ごはん すまし汁 ミルフィーユ豚カツ ほうれん草のソテー ツナポテトサラダ ミックスフルーツ	えびごはん かき玉汁 鶏のから揚げ 里芋のマッシュ おひたし みかん	天ぷらそば 天丼・すまし汁 里芋のそぼろ煮 小松菜の和え物 抹茶パエリア	○12月の検食当番は『あさひ』ユニットです。 土日祭日の朝食、昼食、夕食および平日の夕食1食が対象です。	クリスマス(12月25日) は、イエスキリスト(神 様)の生誕を祝う日です。 クリスマスは12月か ら一日が始まるという考 え方から、クリスマス 当日の夜となります。日本 では宗教的な意味合い より、多くの方が世界の 平和を祝うお祭りを楽 しんでいます。 また、クリスマスに食 べられるケーキやケーキ は伝統的な習慣ではなく、 企業戦略により今は すっかり定着しています
エネルギー(kcal)	2,281	2,359	2,246	2,276	2,308
たんぱく質(g)	83.4	79.8	81.5	91.9	90.3
脂質(g)	68.7	65.1	57.9	67.4	64.3



東京都東村山福祉園