

2022 年



12月予定献立表

	1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)
朝食	ご飯/パン 卵のスープ ポイルウインナー ツナサラダ みかん缶 牛乳	ご飯/パン とろろ昆布汁 ちくわと野菜の炒め煮 大根サラダ 納豆/バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 ハムエッグ ひじきの炒め煮 バナナ 牛乳	ご飯/パン チキンボール煮 サラミサラダ 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン すまし汁 卵焼き ブロッコリーのマヨ和え バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 ウインナーといんげんの炒め物 ほうれん草の辛子和え バナナ 牛乳	ご飯/パン クリームシチュー 野菜サラダ バナナ 牛乳
昼食	ご飯 味噌汁 鰻のみぞれ煮 里芋煮 二色和え りんご	舞茸ご飯 味噌汁 松風焼き 野菜つみれの煮物 胡瓜のもろみ和え みかん	※選択食 ◎ご飯 ◎パンキンロール コーンポタージュ 海老フライ 茄子のトマト煮 チキンサラダ 洋なし缶	※選択食 ◎醤油ラーメン ◎ご飯・中華スープ・中華風卵焼き 揚げ焼売 わかめの中華和え 杏仁豆腐	ご飯 味噌汁 白身魚の野菜あんかけ かぶの利休煮 即席漬け オレンジ	ご飯 かき玉スープ 牛乳 白滝と野菜の炒り煮 じゃこサラダ ぶどうゼリー	※選択食 ◎たぬきそば ◎ご飯・すまし汁・赤魚の照り焼き 豆腐焼売 春菊の白和え ジョア
夕食	ご飯 冬瓜のスープ 手作り春巻き 厚揚げのキムチ煮 パンパンジー マンゴープリン	ご飯 コンソメスープ 鰻のムニエルマトソース アスパラとベーコンのソテー シーザーサラダ パニラムース	ご飯 ワタンスープ 鶏肉のビリ辛焼き もやしの中華炒め 青菜と木耳の和え物 カットパン	ご飯 赤だし さんまの蒲焼き 肉じゃが 青菜の柚子浸し 柿	ご飯 野菜スープ タンドリーチキン にんじんしりしり コーンサラダ ヨーグルト	ご飯 すまし汁 かじきの味噌焼売 煮奴 かにの三杯酢 りんご	ご飯 中華風コンソメスープ 回鍋肉 蒸し茄子 中華風和え物 カットマンゴー
エネルギー(kcal)	2108	2075	2197	2134	2104	2165	2197
たんぱく質(g)	81.9	83.1	82.2	82.9	81.3	80.8	81.6
脂質(g)	59.2	62.5	58.8	62.8	58.1	62.7	63.6
	8日(木)	9日(金)	10日(土)	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)
朝食	ご飯/パン 味噌汁 えのき豚 青菜のわさび和え 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン すまし汁 豆腐ハンバーグ 野菜の金平 バナナ 牛乳	ご飯/パン 野菜スープ ハムステーキ グリーンサラダ もも缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 和風オムレツ 青菜のツナ和え バナナ 牛乳	ご飯/パン ポトフ セロリと胡瓜のサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 焼き豆腐の煮物 胡瓜のマヨ和え 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン トマトスープ オムレツ 青菜とコーンのソテー バナナ 牛乳
昼食	ご飯 ザーサイスープ 麻婆豆腐 海老とブロッコリーの炒め物 チョコレートサラダ カットパン	ご飯 ほうれん草のスープ 鮭フライ もやしのソテー トマトと胡瓜のサラダ 洋なし缶	ご飯 にら玉スープ 豚肉のこちジャン炒め 冬瓜と芋の煮物 青菜のナムル 杏仁豆腐 ♪手作りおやつ♪	※選択食 ◎海老とトマトクリームパスタ ◎ご飯・鰻のきのこソース ごぼうスープ チキンナゲット ハムサラダ カルシウムジュース	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き ひじきの炒り煮 小松菜の和え物 金時豆	ご飯 カリフラワーのスープ 鯖のカレムニエル 南瓜のグラッセ 角切りサラダ オレンジ	※選択食 ◎担々麺 ◎ご飯・中華風スープ・豚肉の香味焼き 餃子 木耳の中華和え カットマンゴー
夕食	※選択食 ご飯 きのこのスープ ◎白身魚のチーズ焼き ◎チキンチャップ さつま芋のレモン煮 マカロニサラダ はちみつレモンゼリー	かやくご飯 赤だし 干草焼き 南瓜のいとこ煮 春菊の磯和え みかん	ご飯 味噌汁 鰻の煮付け 茄子とちくわの炒め煮 いんげんの昆布和え 柿	麦ご飯 すまし汁 鶏肉の和風揚げ煮 かぶと椎茸の合め煮 めかぶ和え りんご	ご飯 椎茸のスープ 鯖の中華蒸し 青菜のソテー 春雨サラダ 洋なし缶	ご飯 すまし汁 鶏肉の味噌焼売 金平ごぼう ほうれん草のおかか和え 青りんごゼリー	ご飯 味噌汁 鮭のバター焼き がんもどきの煮物 しその実和え 洋なし缶
エネルギー(kcal)	2187	2163	2198	2121	2158	2136	2132
たんぱく質(g)	83.9	82.8	81.3	82	80.5	80.5	82.4
脂質(g)	56.9	59.4	63.7	62.3	63	63.3	62
	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)
朝食	ご飯/パン 味噌汁 さつま揚げの炒め物 里芋の煮物 バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 鶏肉の卵とじ 小松菜とキャベツの和え物 りんご缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 和風サラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 肉野菜炒め 胡瓜のゆかり和え 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン とろろ昆布汁 五目厚焼き玉子 春菊の辛子和え 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン 鶏肉のスープ ウインナーのケチャップ炒め チーズ入りサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 いんげんの炒め煮 ほうれん草の白和え バナナ 牛乳
昼食	ご飯 とろろ昆布汁 鰻の南蛮漬け ふるふき大根 春菊の胡麻和え みかん	ポークカレー コンソメスープ ピーマンとツナの炒め物 ほうれん草のサラダ フルーツ入りヨーグルト	わかめご飯 味噌汁 鰻の照り焼き れん根の炒め煮 いんげんのマヨ和え りんご	※選択食 ◎けんちんうどん ◎ご飯・けんちん汁・鶏肉の山椒焼き さつま芋の甘煮 小松菜としらすの和え物 柿 ♪誕生日ケーキ♪	ご飯 なめこ汁 鮭の幽庵焼き 茄子のしき焼き ひじき和え いちごゼリー	ご飯 もやしのスープ ツナたま キャベツの中華炒め 大根のサラダ マンゴープリン	※選択食 ◎和風きのこパスタ ◎ご飯・鯖のたらこ焼き 野菜スープ フライドポテト アスパラのサラダ ジョア
夕食	ご飯 コンソメスープ 煮込みハンバーグ アスパラのソテー トマトとレタスのサラダ のむヨーグルト	ご飯 野菜ワタンスープ 鰻のチリソース ピーマンの炒め物 胡瓜のビリ辛和え カットパン	ご飯 すまし汁 鶏肉のさっぱり煮 茄子のおろし煮 青菜と蒲鉾の和え物 ぶどうゼリー	ご飯 ポタージュ 白身魚のピカタ もやしと豆苗のソテー トマトのサラダ ヨーグルト	ご飯 中華風スープ ブルコギ 豆苗と卵のソテー パンサンサー キウイフルーツ	山菜おこわ 味噌汁 鰻の煮付け 五目豆煮付け 白菜の和え物 洋なし缶	ご飯 すまし汁 鶏肉の漬焼売 かぶと厚揚げの炊き合わせ 胡瓜としらすの酢の物 りんご
エネルギー(kcal)	2214	2207	2119	2219	2104	2111	2157
たんぱく質(g)	81.4	80.6	83.7	82.5	81.3	81.1	83.8
脂質(g)	57.1	59.9	62.8	61.6	61.5	59	60.4
	22日(木)	23日(金)	24日(土)	25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)
朝食	ご飯/パン すまし汁 いわしの甘露煮 キャベツの和え物 みかん缶 牛乳	ご飯/パン すまし汁 温泉卵 ぜんまいの炒め煮 バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 高野豆腐の煮物 きのこの煮浸し バナナ 牛乳	ご飯/パン オニオンスープ スクランブルエッグ 花野菜サラダ りんご缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 小松菜の胡麻和え みかん缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 炒り豆腐 胡瓜の即席漬け バナナ 牛乳	ご飯/パン きのこのスープ チーズオムレツ 豆サラダ バナナ 牛乳
昼食	ご飯 田舎汁 鯖の照り焼き 南瓜煮 いんげんの胡麻和え みかん	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のクリームソース ほうれん草のバター炒め セロリのサラダ ヤクルト	ご飯 かきたま汁 赤魚の煮付け れん根と豚肉の炒り煮 もやしとにらの和え物 洋なし缶	※選択食 ◎塩ラーメン ◎ご飯・中華スープ・焼き豚 小籠包 茄子の香味サラダ 杏仁豆腐	ご飯 カレースープ 白身魚のムニエル 豆苗と卵のソテー 海老サラダ プリン	ご飯 ザーサイスープ 焼き肉 冬瓜の合め煮 春雨のマヨ和え 野菜ジュース	※選択食 ◎カレーうどん ◎ご飯・すまし汁・和風カレー ちくわの磯部揚げ 春菊のおかか和え 洋なし缶
夕食	※選択食 ご飯 わかめスープ ◎肉団子の甘酢あん ◎鰻の黒酢あんかけ 大根の炒め煮 胡瓜とザーサイの和え物 カットパン	ご飯 味噌汁 牛肉の山椒焼き 魚河岸揚げの合め煮 春菊のお浸し もも缶	ガーリックライス キャベツのスープ から揚げとエビフライとグラタン 生ハムサラダ いちごのムースケーキ	麦ご飯 とろろ汁 鰻の西京焼き 厚揚げの生姜煮 春菊の柚子浸し バナナ	ご飯 すまし汁 鶏肉の南蛮漬け 切干大根 菜の花のお浸し ぶどう缶	ご飯 すまし汁 鰻の煮付け 茄子の田楽 ほうれん草とさきみの和え物 りんご	ご飯 味噌汁 鶏肉の味噌マヨ焼き 里芋といかの煮物 いんげんの白和え 柿
エネルギー(kcal)	2070	2108	2202	2066	2107	2143	2164
たんぱく質(g)	83.5	80.8	80	82.2	81.8	80.9	84.4
脂質(g)	57.8	62.8	61.1	57.7	56.7	62.6	60.4
29日(木)	30日(金)	31日(土)	【12月の予定】 10日(土) 手作りおやつ 18日(日) 誕生日会 間食にケーキを提供します。どうぞお楽しみに♪ 22日(木) 冬至 24日(金) クリスマス 夕食にクリスマスメニューを提供します。 31日(金) 大晦日 昼食に年越しそばを提供します。 【選択食】 8日(木) 夕食 (A) 白身魚のチーズ焼き (B) チキンチャップ 22日(木) 夕食 (A) 肉団子の甘酢あん (B) 鰻の黒酢あんかけ ※選択食の入力はお早め! 7日(水) につばさユニットで出張調理を行います♪		~冬至(とうじ)~ 二十四節気のひとつで、太陽の位置が一年中で最も低くなる日です。太陽が早く沈むので、一年中で昼がいちばん短く、夜がいちばん長くなります。太陽の位置が一年で最も高くなる夏至と日照時間を比べると5時間近くも違います。 そんな厳しい寒さの中でも健康に暮らせるようにと、冬至の日にはゆず湯に入ったり、南瓜を食べたりする風習があります。ゆず湯は風邪を防ぎ、皮膚を強くする効果があります。南瓜はβカロテンが豊富で肌や粘膜を丈夫にし免疫力を高めます。また、ビタミンEなどの抗酸化成分も含み、血行を促進し体を温めるので冷え性の改善に効果があります。 冬至に南瓜を食べる理由には様々な説がありますが、この日にビタミン豊富な南瓜を食べると風邪をひかないと言われてます。また、冬至の日に「ん」のつく食べ物を食べると運が良くなると言われています。南瓜は音読みで「なんきん」となり、「ん」が二つも入っています。南瓜を食べ、無病息災や健康長寿を願いましょう。		
エネルギー(kcal)	2094	2214	2124	12月の検食当番は「のぞみユニット」です。		12月平均	エネルギー(kcal) 2143
たんぱく質(g)	82.5	83.3	81.5				たんぱく質(g) 81.9
脂質(g)	61.9	62.4	61.8				脂質(g) 60.9