

2023 年

12月

予

定

献

立

表



|              | 1 日 (金)                                                  | 2 日 (土)                                                        | 3 日 (日)                                                                           | 4 日 (月)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5 日 (火)                                                           | 6 日 (水)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 7 日 (木)                                                                             |
|--------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食           | ご飯/パン<br>野菜スープ<br>白菜のカレー粉炒め<br>サラミサラダ<br>黄桃缶<br>牛 乳      | ご飯<br>すまし汁<br>卵焼き<br>ひじきの炒め煮<br>バナナ<br>牛 乳                     | ご飯<br>味噌汁<br>ちくわと野菜の炒め煮<br>大根サラダ<br>バナナ<br>牛 乳                                    | ご飯/パン<br>ボークビーンズ<br>ちりめん和風サラダ<br>みかん缶<br>牛 乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ご飯<br>味噌汁<br>ハムエッグ<br>ブロッコリーのマヨ和え<br>バナナ<br>牛 乳                   | ご飯/パン<br>クリームシチュー<br>野菜サラダ<br>バナナ<br>牛 乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ご飯<br>味噌汁<br>えのき豚<br>青菜のわさび和え<br>黄桃缶<br>牛 乳                                         |
| 昼食           | 舞茸ご飯<br>すまし汁<br>豚肉の香味焼き<br>野菜つみれの煮物<br>即席漬<br>ヨーグルト      | ※選択食<br>◎ご飯 ◎パン<br>かき玉スープ<br>海老フライ<br>茄子のトマト煮<br>チキンサラダ<br>プリン | ※選択食<br>◎醤油ラーメン<br>◎ご飯・中華スープ・中華風卵焼き<br>揚げ焼売<br>わかめの中華和え<br>杏仁豆腐                   | ご飯<br>とろろ昆布汁<br>牛皿<br>白滝と野菜の炒り煮<br>春菊の辛子和え<br>桃ゼリー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ご飯<br>すまし汁<br>白身魚の野菜あんかけ<br>かぶの利休煮<br>もやしの和え物<br>洋なし缶             | ※選択食<br>◎たぬきそば<br>◎ご飯・すまし汁・赤魚の照り焼き<br>豆腐焼売<br>春菊の白和え<br>ジョア                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ご飯<br>ザーサイスープ<br>麻婆豆腐<br>海老とブロッコリーの炒め物<br>チョレギサラダ<br>カットパン                          |
| 夕食           | ご飯<br>赤だし<br>鯖の味噌煮<br>肉じゃが<br>青菜の柚子浸し<br>洋なし缶            | ご飯<br>ワタンスープ<br>鶏肉のピリ辛焼き<br>もやしの中華炒め<br>青梗菜と木耳の和え物<br>カットパン    | ご飯<br>鰯のムニエルマトソース<br>アスパラとベーコンのソテー<br>シーザーサラダ<br>はちみつレモンゼリー                       | ご飯<br>味噌汁<br>豚肉の三色巻き<br>煮奴<br>かにの三杯酢<br>りんご缶                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ご飯<br>カリフラワーのスープ<br>タンドリーチキン<br>にんじんしりしり<br>コーンサラダ<br>フルーツ入りヨーグルト | ご飯<br>中華風コーンスープ<br>回鍋肉<br>蒸し茄子<br>春雨のサラダ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ご飯<br>きのこのスープ<br>白身魚のチーズ焼き<br>さつま芋のレモン煮<br>マカロニサラダ<br>ぶどうゼリー                        |
| エネルギー (kcal) | 2120                                                     | 2146                                                           | 2084                                                                              | 2127                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2133                                                              | 2193                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2168                                                                                |
| たんぱく質 (g)    | 82.8                                                     | 80.6                                                           | 82.2                                                                              | 81.4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 83.4                                                              | 81.1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 83.9                                                                                |
| 脂質 (g)       | 61.3                                                     | 60.6                                                           | 59.8                                                                              | 63.3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 57.2                                                              | 62.7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 56.6                                                                                |
|              | 8 日 (金)                                                  | 9 日 (土)                                                        | 1 0 日 (日)                                                                         | 1 1 日 (月)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1 2 日 (火)                                                         | 1 3 日 (水)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1 4 日 (木)                                                                           |
| 朝食           | ご飯/パン<br>コンソメスープ<br>ハムステーキ<br>海藻サラダ<br>バナナ<br>牛 乳        | ご飯<br>すまし汁<br>豆腐ハンバーグ<br>野菜の金平<br>バナナ<br>牛 乳                   | ご飯<br>味噌汁<br>焼き豆腐の煮物<br>青菜のツナ和え<br>バナナ<br>牛 乳                                     | ご飯/パン<br>ポトフ<br>セロリと胡瓜のサラダ<br>黄桃缶<br>牛 乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ご飯<br>味噌汁<br>厚揚げの炒め煮<br>胡瓜のゆかり和え<br>バナナ<br>牛 乳                    | ご飯/パン<br>トマトスープ<br>オムレツ<br>青菜とコーンのソテー<br>バナナ<br>牛 乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ご飯<br>味噌汁<br>さつま揚げの炒め物<br>里芋の煮物<br>バナナ<br>牛 乳                                       |
| 昼食           | ご飯<br>すまし汁<br>豚肉の味噌焼き<br>冬瓜と芋の煮物<br>ほうれん草の胡麻和え<br>みかん缶   | ご飯<br>鰯のムニエル<br>もやしのソテー<br>トマトと胡瓜のサラダ<br>ヤクルト<br>♪手作りおやつ♪      | ※選択食<br>◎ペペロンチーノ<br>◎ご飯・鯉のきのこソース<br>野菜スープ<br>チキンナゲット<br>チーズ入りサラダ<br>はちみつレモンゼリー    | ご飯<br>味噌汁<br>豚肉のカレーソテー<br>ひじきの炒り煮<br>白菜の和え物<br>金時豆                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ご飯<br>白菜の豆乳スープ<br>スパニッシュオムレツ<br>南瓜のグラッセ<br>グリーンサラダ<br>ヨーグルト       | ※選択食<br>◎タンメン<br>◎ご飯・中華風スープ・肉野菜炒め<br>餃子<br>木耳の中華和え<br>カットマンゴー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ご飯<br>とろろ昆布汁<br>鮭フライ<br>ふろふき大根<br>春菊の胡麻和え                                           |
| 夕食           | ご飯<br>田舎汁<br>鰯の南蛮漬け<br>切干大根<br>いんげんの昆布和え<br>りんご缶         | 五目ご飯<br>赤だし<br>干草焼き<br>南瓜のいとこ煮<br>春菊の磯和え                       | 麦ご飯<br>すまし汁<br>鶏肉の塩麹焼き<br>かぶの煮付け<br>めかぶ和え<br>キウイフルーツ                              | ご飯<br>椎茸のスープ<br>鯉の中華蒸し<br>青梗菜のソテー<br>中華風サラダ<br>カットパン                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ご飯<br>すまし汁<br>鶏肉の味噌焼き<br>金平ごぼう<br>ほうれん草のおかか和え<br>オレンジ             | ご飯<br>味噌汁<br>牛肉の山椒焼き<br>焼き豆腐の生姜煮<br>しその実和え<br>りんご缶                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ※選択食<br>ご飯<br>◎煮込みハンバーグ<br>◎チキンチャップ<br>アスパラのソテー<br>トマトとレタスのサラダ<br>のむヨーグルト           |
| エネルギー (kcal) | 2120                                                     | 2197                                                           | 2081                                                                              | 2069                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2166                                                              | 2116                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2224                                                                                |
| たんぱく質 (g)    | 82.2                                                     | 81.8                                                           | 81.8                                                                              | 82.2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 80.3                                                              | 82.1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 82.7                                                                                |
| 脂質 (g)       | 56.8                                                     | 60.5                                                           | 61.6                                                                              | 61.2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 61                                                                | 60                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 59.8                                                                                |
|              | 1 5 日 (金)                                                | 1 6 日 (土)                                                      | 1 7 日 (日)                                                                         | 1 8 日 (月)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1 9 日 (火)                                                         | 2 0 日 (水)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2 1 日 (木)                                                                           |
| 朝食           | ご飯/パン<br>ポテトのカレー煮<br>卵サラダ<br>洋なし缶<br>牛 乳                 | ご飯<br>味噌汁<br>鶏肉の卵とじ<br>小松菜とキャベツの和え物<br>りんご缶<br>牛 乳             | ご飯<br>味噌汁<br>肉野菜炒め<br>ブロッコリーのおかか和え<br>バナナ<br>牛 乳                                  | ご飯/パン<br>鶏肉のスープ<br>ウインナーのケチャップ炒め<br>フレンチサラダ<br>バナナ<br>牛 乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ご飯<br>すまし汁<br>五目厚焼玉子<br>春菊のお浸し<br>黄桃缶<br>牛 乳                      | ご飯/パン<br>チキンボール煮<br>コールスローサラダ<br>バナナ<br>牛 乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ご飯<br>すまし汁<br>炒り豆腐<br>小松菜の和え物<br>バナナ<br>牛 乳                                         |
| 昼食           | わかめご飯<br>味噌汁<br>鰯の煮付け<br>れん根の炒め煮<br>いんげんの辛子和え<br>バナナムース  | ハヤシライス<br>コンソメスープ<br>ピーマンとツナの炒め物<br>ほうれん草のサラダ<br>フルーツ入りヨーグルト   | ※選択食<br>◎けんちんうどん<br>◎ご飯・けんちん汁・鶏肉の和風煮<br>さつま芋の甘煮<br>青菜としらすの和え物<br>みかん<br>♪誕生日デザート♪ | ご飯<br>ワタンスープ<br>かに玉<br>キャベツの中華炒め<br>大根のサラダ<br>カットマンゴー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ご飯<br>なめこ汁<br>鯉の照り焼き<br>茄子のしぎ焼き<br>ひじき和え<br>いちごゼリー                | ※選択食<br>◎和風きのこパスタ<br>◎ご飯・鰯のムニエル<br>オニオンスープ<br>フライドポテト<br>角切りサラダ<br>ジョア                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ご飯<br>カレースープ<br>ポークソテーオニオンソース<br>南瓜煮<br>ハムサラダ<br>みかん缶                               |
| 夕食           | ご飯<br>もやしのスープ<br>豚肉の細切り炒め<br>茄子の揚げ浸し<br>中華サラダ<br>マンゴープリン | ご飯<br>青梗菜のスープ<br>白身魚のチリソース<br>ピーマンの炒め物<br>胡瓜のピリ辛和え<br>カットパン    | ご飯<br>ポターージュ<br>鯉のコーンクリーム焼き<br>玉苗と卵のソテー<br>トマトのサラダ<br>桃ゼリー                        | 銀杏としめじのご飯<br>鰯の煮付け<br>五目豆煮付け<br>小松菜の胡麻和え<br>カルシウムジュース                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ご飯<br>かき玉スープ<br>ブルコギ<br>春巻き<br>パンサンサー<br>キウイフルーツ                  | ご飯<br>すまし汁<br>鶏肉の漬け焼き<br>かぶと厚揚げの炊き合わせ<br>胡瓜としらすの酢の物<br>りんご缶                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ご飯<br>味噌汁<br>鯖の塩焼き<br>せんまいの炒め煮<br>いんげんの胡麻和え<br>洋なし缶                                 |
| エネルギー (kcal) | 2112                                                     | 2171                                                           | 2152                                                                              | 2127                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2120                                                              | 2202                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2139                                                                                |
| たんぱく質 (g)    | 81.4                                                     | 80.2                                                           | 81.1                                                                              | 82.8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 82.7                                                              | 81.7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 80.3                                                                                |
| 脂質 (g)       | 56.9                                                     | 61.9                                                           | 60.9                                                                              | 60.5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 61.6                                                              | 63.1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 61.4                                                                                |
|              | 2 2 日 (金)                                                | 2 3 日 (土)                                                      | 2 4 日 (日)                                                                         | 2 5 日 (月)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2 6 日 (火)                                                         | 2 7 日 (水)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2 8 日 (木)                                                                           |
| 朝食           | ご飯/パン<br>野菜スープ<br>ポイルウインナー<br>花野菜サラダ<br>りんご缶<br>牛 乳      | ご飯<br>味噌汁<br>高野豆腐の煮物<br>きのこの煮浸し<br>バナナ<br>牛 乳                  | ご飯<br>すまし汁<br>温泉卵<br>かぶと豚肉のさっと煮<br>バナナ<br>牛 乳                                     | ご飯/パン<br>コーンポターージュ<br>スクランブルエッグ<br>ツナサラダ<br>みかん缶<br>牛 乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ご飯<br>味噌汁<br>肉詰めいなりの煮物<br>いんげんのくるみ和え<br>バナナ<br>牛 乳                | ご飯/パン<br>きのこのスープ<br>チーズオムレツ<br>鯉のサラダ<br>バナナ<br>牛 乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ご飯<br>味噌汁<br>いんげんの炒め煮<br>白菜の磯和え<br>黄桃缶<br>牛 乳                                       |
| 昼食           | ご飯<br>鶏肉の生姜焼き<br>五目金平<br>キャベツの柚子和え<br>のむヨーグルト            | ご飯<br>すまし汁<br>赤魚の煮付け<br>かぶと豚肉の炒り煮<br>胡瓜のもろみ和え<br>りんご缶          | ※選択食<br>◎塩ラーメン<br>◎ご飯・中華スープ・焼き豚<br>小籠包<br>中華風和え物<br>杏仁豆腐                          | 麦ご飯<br>味噌汁<br>鯉のたらこ焼き<br>里芋煮<br>青菜の昆布和え<br>洋なし缶                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ご飯<br>焼き肉<br>冬瓜の含め煮<br>春雨の酢の物<br>ジョア                              | ※選択食<br>◎カレーうどん<br>◎ご飯・すまし汁・和風カレー<br>ちくわの磯部揚げ<br>春菊のおかか和え<br>りんご缶                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ご飯<br>野菜スープ<br>きのこのキッシュ<br>海老とチキンのアヒージョ風<br>野菜サラダ<br>ヨーグルト                          |
| 夕食           | ご飯<br>ビーフンスープ<br>海老と卵の中華炒め<br>冬瓜のそぼろ煮<br>青菜のナムル<br>カットパン | 雑穀ご飯<br>とろろ汁<br>豚かつ<br>ピーマンのソテー<br>白菜のお浸し                      | ガーリックライス<br>カリフラワーのスープ<br>から揚げとエビフライとグラタン<br>生ハムサラダ<br>いちごのムースケーキ                 | ご飯<br>冬瓜のスープ<br>手作り春巻き<br>厚揚げのキムチ煮<br>パンパンジー<br>マンゴープリン                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ご飯<br>とろろ昆布汁<br>和風ハンバーグ<br>蒸し茄子の田楽<br>ほうれん草とささみの和え物               | ご飯<br>味噌汁<br>鶏肉の照り焼き<br>五目ひじき煮<br>胡瓜の即席漬け<br>キウイフルーツ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ※選択食<br>ご飯<br>中華卵スープ<br>◎豚肉のコチジャン炒め<br>◎鯉の黒酢あんかけ<br>かぶの柚子炊き<br>胡瓜とザーサイの和え物<br>カットパン |
| エネルギー (kcal) | 2099                                                     | 2150                                                           | 2157                                                                              | 2163                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2181                                                              | 2047                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2091                                                                                |
| たんぱく質 (g)    | 82.4                                                     | 80.8                                                           | 82.9                                                                              | 83.5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 80.8                                                              | 80.9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 80.2                                                                                |
| 脂質 (g)       | 60.1                                                     | 61.5                                                           | 65.3                                                                              | 61.5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 58.9                                                              | 59.4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 61.1                                                                                |
|              | 2 9 日 (金)                                                | 3 0 日 (土)                                                      | 3 1 日 (日)                                                                         | 【12月の予定】<br>9 日 (土) 手作りおやつ<br>1 7 日 (日) 誕生日会<br>間食にデザートを提供します。どうぞお楽しみに♪<br>2 4 日 (金) クリスマス<br>夕食にクリスマスメニューを提供します。<br>3 1 日 (金) 大晦日<br>昼食に年越しそばを提供します。<br><br>【選択食】<br>1 4 日 (木) 夕食<br>(A) 煮込みハンバーグ<br>(B) チキンチャップ<br>2 8 日 (木) 夕食<br>(A) 豚肉のコチジャン炒め<br>(B) 鯉の黒酢あんかけ<br>※選択食の入力はお早めに！<br><br>2 2 日 (金) につばきユニットで出張調理を行います♪<br><br>1 2 月の検食当番は「あおばユニット」です。<br><br>※都合により献立を変更することがあります。 |                                                                   | ～疲れやすい～<br><br>疲労は、食事から十分なエネルギーがとれなかったり、運動や労働などで長時間にわたって肉体を使ったりすることが原因で起こる状態です。疲労するとだるくなったり、体が重い、やる気がでないといった症状が出てきます。<br>肉体的な疲れは、筋肉の内部に疲労物質（乳酸）が蓄積されて細胞の活性が低下することから生じます。通常、血液の流れによって乳酸は徐々に排出されていきます。しかし、血液の循環がよくなないと乳酸が筋肉にとどまるため、なかなか疲れがとれなくなります。疲れがたまった状態を慢性疲労といいます。この状態が続くと抵抗力や免疫力が低下し、風邪などをひきやすくなります。<br>疲労の回復にもっとも深く関わる栄養素はビタミンB1です。<br>疲労がたまったときや発熱したときに多く消費されるので、最近疲れやすいというときには豚肉などのビタミンB1を多く含む食品をとりましょう。 |                                                                                     |
| 朝食           | ご飯/パン<br>大根のスープ<br>ミートボール<br>セロリのサラダ<br>バナナ<br>牛 乳       | ご飯<br>味噌汁<br>じゃが芋のそぼろ煮<br>三色和え<br>バナナ<br>牛 乳                   | ご飯<br>赤だし<br>和風オムレツ<br>ブロッコリーの辛子和え<br>バナナ<br>牛 乳                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                     |
| 昼食           | ご飯<br>中華風スープ<br>油淋鶏<br>さつま芋のバター煮<br>もやしの胡麻和え             | ご飯<br>オニオンスープ<br>鯉のムニエルマスタードソース<br>ほうれん草のバター炒め<br>海老サラダ<br>プリン | 年越しそば<br>天ぷら<br>筑前煮<br>菜の花の和え物<br>みかん                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                     |
| 夕食           | 鶏の炊き込みご飯<br>鯉のバター焼き<br>ふきと油揚げの煮付け<br>ほうれん草の白和え<br>もも缶    | ご飯<br>すまし汁<br>豚肉ときこの炒め物<br>大根のおかか煮<br>胡瓜のマヨ和え<br>洋なし缶          | ご飯<br>かき玉汁<br>すき焼き煮<br>ぜんまいの五目煮<br>かぶの浅漬け<br>りんご                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                     |
| エネルギー (kcal) | 2193                                                     | 2142                                                           | 2093                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                     |
| たんぱく質 (g)    | 80.6                                                     | 81.8                                                           | 80                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                     |
| 脂質 (g)       | 63.2                                                     | 61.2                                                           | 60.8                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                     |
|              |                                                          |                                                                |                                                                                   | 1 2 月<br>平均                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                   | エネルギー (kcal)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2138                                                                                |
|              |                                                          |                                                                |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                   | たんぱく質 (g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 81.7                                                                                |
|              |                                                          |                                                                |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                   | 脂 質 (g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 60.7                                                                                |