

2024 年

12月

予

定

献

立

表



	1 日 (日)	2 日 (月)	3 日 (火)	4 日 (水)	5 日 (木)	6 日 (金)	7 日 (土)
朝食	ご飯/パン 味噌汁 オムレツ パイナップル 牛 乳	ご飯/パン 豆腐チャンプルー ふりかけ カットマンゴー 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 だし巻き卵と野菜煮 カットパイナップル 牛 乳	ご飯/パン 高野豆腐と野菜の炊き合わせ 梅びしお バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 オムレツ カットマンゴー 牛 乳	ご飯/パン 厚揚げのおろし煮 たいみそ みかん缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 具沢山スクランブルエッグ バナナ 牛 乳
昼食	ご飯 鰯の味噌マヨ焼き ポテトのトマト煮 ブロッコリーのしらす和え	ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け 海老とれん根の炒め煮 もやしのナムル	焼きそば 厚揚げの煮物 小松菜のかにかま和え プリン ＜麺類＞海鮮野菜炒め	ご飯 すまし汁 お好み焼き風卵焼き 大豆の煮物 白菜のお浸し	ご飯 白身魚のから揚げ 切干大根煮 かにかまと菜の花の和え物	ご飯 キーマー風カレー 変わり奴 小袋野菜いっぱいドレッシング ヨーグルト	ご飯 豚肉のおろし野菜ドレッシング 小袋野菜いっぱいドレッシング 厚揚げの味噌煮 小松菜のかに和え
夕食	ご飯 鶏肉の中華炒め 豆腐のあんかけ 小松菜の生姜和え とけないアイス	ご飯 油淋鶏 南瓜の煮物 いんげんの胡麻風味 きなマンジェ	ご飯 豚肉の生姜炒め 春雨のスープ煮 ほうれん草の和え物 パナナムース	ご飯 鶏じゃが ブロッコリーの海老あんかけ しる菜としめじの和え物 ココアムース	ご飯 家常豆腐 里芋の煮ころがし キャベツの錦糸和え お米のムース	ご飯 鰯の南部焼き ピーマンの炒め煮 ほうれん草の白和え オレンジゼリー	ご飯 赤魚の味噌かけ さつま芋の煮物 大根のおかか和え ヨーグルト
エネルギー (kcal)	2074	2095	1987	2082	2124	2140	2092
たんぱく質 (g)	77.3	82.1	75.7	80.1	78.7	83	80
脂質 (g)	51.6	53	62.6	47.9	55.4	54.7	46.7

	8 日 (日)	9 日 (月)	10 日 (火)	11 日 (水)	12 日 (木)	13 日 (金)	14 日 (土)
朝食	ご飯/パン 豆腐の海老野菜あん 梅びしお フルーツミックス缶 牛 乳	ご飯/パン チキンポトフ たいみそ カットマンゴー 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 オムレツクリームソース カットパイナップル 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 だし巻き卵とさつま芋煮 カットマンゴー 牛 乳	ご飯/パン かにと高野の卵とじ ふりかけ バナナ 牛 乳	ご飯/パン 肉団子のスープ煮 たいみそ 洋なし缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 厚揚げと野菜の煮物 バナナ 牛 乳
昼食	ご飯 白身魚フライと帆立フライ 小袋タルタルソース 炒り豆腐風 白菜の土佐酢和え	つけうどん めんつゆ 南瓜のそぼろあん 白菜の胡麻和え ヨーグルト	ご飯 かれいの南蛮漬け 冬瓜と揚げの煮物 青梗菜の胡麻風味和え	ご飯 筑前煮 干草蒸し 小松菜の辛子和え	ご飯 酢鶏 大根の煮物 小松菜と湯葉の生姜風味	ご飯 鰯の西京焼き 白菜と魚肉ソーセージの中華煮 春雨と錦糸卵の和え物 ヨーグルト	ご飯 和風バーグ 小袋青じそドレッシング 高野豆腐と野菜の煮物 ほうれん草の胡麻和え
夕食	ご飯 柳川風卵とじ 高野豆腐の煮物 しる菜のしらす和え 青りんごゼリー	ご飯 鰯の漬け焼き いんげんと海老のスープ煮 大根とわかめのサラダ 小袋マヨネーズ 卵豆腐	ご飯 豆腐ハンバーグの生姜あん 金平ごぼう ブロッコリーと卵のサラダ 小袋胡麻クリームドレッシング ピーチゼリー	ご飯 鰯の柚子香焼き 冬瓜と小海老の煮物 キャベツとコーンのサラダ 小袋マヨネーズ ごまプリン	ご飯 ほきのソテー 小袋タルタルソース 鶏肉とほうれん草の炒め物 カリフラワーの柚子和え いちごムース	ご飯 鶏肉のトマトソース ひじきと大豆の炒り煮 南瓜サラダ 小袋マヨネーズ グレープゼリー	ご飯 鰯の生姜焼き マカロニとウィンナーのコンソメ煮 オクラの土佐酢和え ヨーグルト
エネルギー (kcal)	2120	1871	2115	2132	2135	2175	2177
たんぱく質 (g)	80.2	81.9	79.1	80.6	80.7	81	80.6
脂質 (g)	55.4	47.3	50.3	55.6	56	51.4	61.1

	15 日 (日)	16 日 (月)	17 日 (火)	18 日 (水)	19 日 (木)	20 日 (金)	21 日 (土)
朝食	ご飯/パン 魚肉ソーセージと野菜の洋風煮 ふりかけ フルーツミックス缶 牛 乳	ご飯/パン 海老と野菜の卵とじ たいみそ カットマンゴー 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 だし巻き卵とさつま芋煮 カットパイナップル 牛 乳	ご飯/パン 高野豆腐と野菜の炊き合わせ 梅びしお バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 オムレツ カットマンゴー 牛 乳	ご飯/パン 厚揚げのおろし煮 たいみそ みかん缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 具沢山スクランブルエッグ バナナ 牛 乳
昼食	ご飯 麻婆豆腐 もやしとツナの炒め物 大根と揚げの中華風酢の物	ご飯 味噌汁 豚肉のもやし炒め 厚揚げと茄子の煮物 小松菜とえのきの和え物	ご飯 ミートボールの甘酢あん しる菜とはんぺんの煮浸し 冷奴 小袋しょうゆ	焼きうどん 里芋とツナの煮物 白菜の土佐酢和え ヨーグルト ♪手作りおやつ♪	ご飯 鰯のマヨネーズ焼き れん根の炒り煮 カリフラワーの梅風味 オレンジゼリー	ご飯 すきやきコロッケと帆立フライ 金平ごぼう いんげんと魚肉ソーセージのサラダ 小袋胡麻クリームドレッシング	ご飯 赤魚の西京焼き 豆腐チャンプル ほうれん草の柚子ぼん酢
夕食	ご飯 鰯の塩麹焼き 大豆煮 いんげんの胡麻風味 卵豆腐	ご飯 豆腐のふわふわ揚げ 南瓜の煮物 ブロッコリーのツナ和え パナナムース	ご飯 鰯の柚子香焼き ピーマンの炒め煮 キャベツの甘酢和え いちごゼリー	ご飯 鰯の塩麹焼き くずし豆腐の味噌煮 小松菜のおかか和え オレンジゼリー	ご飯 豆腐グラタン 鶏肉と大根の煮物 キャベツの菜種和え ピーチゼリー	ご飯 赤魚の照り焼き 里芋の味噌そぼろ煮 青梗菜和え グレープゼリー	ご飯 鶏肉の炒り煮 白菜と湯葉の煮浸し きのこのおろし和え きなマンジェ
エネルギー (kcal)	2078	2168	2073	2251	2064	2169	2014
たんぱく質 (g)	81.6	77.2	78.3	85.8	80.3	76.5	77.4
脂質 (g)	56.9	64.1	44.4	70.7	43.1	50.7	47.1

	22 日 (日)	23 日 (月)	24 日 (火)	25 日 (水)	26 日 (木)	27 日 (金)	28 日 (土)
朝食	ご飯/パン 豆腐のかに野菜あん 梅びしお フルーツミックス缶 牛 乳	ご飯/パン チキンポトフ たいみそ カットマンゴー 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 厚揚げと野菜の煮物 カットパイナップル 牛 乳	ご飯/パン かにと高野の卵とじ 梅びしお バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 だし巻き卵と南瓜煮 カットマンゴー 牛 乳	ご飯/パン 肉団子のスープ煮 ふりかけ フルーツミックス缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 オムレツクリームソース バナナ 牛 乳
昼食	ご飯 鰯の梅しそフライ 切干大根の煮物 小松菜のナムル	ご飯 白身魚の磯部揚げ れん根の甘辛煮 春雨の酢の物	ご飯 ポークカレー ビーンズサラダ 小袋サウザンドレッシング ヨーグルト	ピラフ コーンポタージュ クリスマスランチ 海老とブロッコリーのサラダ 小袋タルタルソース クリスマスデザート	つけ麺 つけ麺だれ 大豆五目煮 白菜の生姜和え プリン	ご飯 味噌汁 友禅豆腐 里芋の煮ころがし ほうれん草の錦糸和え	ご飯 鶏肉のから揚げ 豆腐とひじきの炒り煮 白菜とほうれん草の和え物
夕食	ご飯 豚肉と野菜の煮物 厚揚げのみぞれ煮 いんげんとえのきのおかか和え いちごゼリー	ご飯 鶏団子の味噌煮 ほうれん草ともやしのソテー 大根のツナ和え オレンジゼリー	ご飯 干草焼き ごぼうとピーマンの金平 しる菜とちくわの胡麻酢和え とけないアイス	ご飯 鰯のみぞれかけ れん根の炒め煮 もやしのナムル ココアムース	ご飯 かれいの煮付け 豆腐の味噌煮 ポテトサラダ 小袋マヨネーズ 青りんごゼリー	ご飯 鶏肉のマスタード焼き ひじきの炒り煮 しる菜和え ピーチゼリー	ご飯 赤魚の塩麹焼き 厚揚げの味噌煮 大根とかにの酢の物 ごまプリン
エネルギー (kcal)	2094	2105	2184	2184	2006	2071	2175
たんぱく質 (g)	78.6	74	79.9	80.3	83.3	80	81.7
脂質 (g)	50.8	44.1	61.6	55.2	49.3	45.6	55.8

	29 日 (日)	30 日 (月)	31 日 (火)	【12月の予定】 4 日 (水) 出張調理 つばさユニットで行います♪ 18 日 (日) 手作りおやつ ケーキ (トライフル) を提供します。 検食当番は「さくらユニット」です。 12月平均	大根の栄養について 大根には消化を促進する複数の消化酵素が含まれています。そのひとつ、ジアスターゼは胃腸の働きを活発にし、胃もたれを防ぐ効果があります。 葉はカロテンやビタミン、ミネラルを豊富に含む緑黄色野菜です。 <旬> 11月～2月 <選び方> つやとほりがあり、なめらかでずしりと重いもの。ひげ根が長すぎないものがよいです。 <上手な食べ方> 大根は部位によって味が変わります。上部は甘みがあるので、サラダや大根おろし、漬物に。中央部は程よい硬さで甘みがあるので煮物に最適です。先端部分はやや硬めで辛味もあるので炒め物や味噌汁、葉は漬物や炒め物にするとおいしく食べられます。	
朝食	ご飯/パン ツナと野菜の洋風煮 梅びしお フルーツミックス缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 オムレツ カットマンゴー 牛 乳	ご飯/パン だし巻き卵と野菜煮 たいみそ みかん缶 牛 乳			
昼食	ご飯 ほきの南蛮漬け カリフラワーと海老のホワイトソース しる菜と湯葉のお浸し ピーチゼリー	ご飯 鰯の味噌マヨ焼き ポテトのトマト煮 ブロッコリーのしらす和え	年越しそば めんつゆ じゃが芋と海老の含め煮 カリフラワーサラダ 小袋マヨネーズ フルーツミックス缶			
夕食	ご飯 豚肉の味噌炒め 冬瓜とツナの中華風煮 青梗菜和え グレープゼリー	ご飯 鶏肉の中華炒め 豆腐のあんかけ 小松菜の生姜和え ヨーグルト	ご飯 鰯の西京焼き マカロニケチャップ煮 パンサンスー きなマンジェ			
エネルギー (kcal)	2017	2036	2046			
たんぱく質 (g)	79.9	79.4	78.3			
脂質 (g)	41.1	47.1	47.7			
				12月平均	エネルギー (kcal)	2100
					たんぱく質 (g)	79.8
					脂質 (g)	52.4