

2023年12月献立表 ※事業所によってはおやつ提供あり

	令和05年12月01日(金)	令和05年12月02日(土)	令和05年12月03日(日)	令和05年12月04日(月)	令和05年12月05日(火)	令和05年12月06日(水)	令和05年12月07日(木)
朝	御飯 卵とじ ブロッコリーの香味和え ふりかけ(かつお) みそ汁(大根葉・おつゆ) 牛乳	御飯 ハムと野菜のソテー 大根サラダ うめびしお みそ汁(豆腐・ワカメ) 牛乳	御飯 かぶとつみれの煮物 青菜としらすの和え物 ふりかけ(さけ) みそ汁(玉葱・しめじ) 牛乳	御飯 ちくわの炒め煮 長芋とろろ かつおおかか みそ汁(長葱・うずまき麩) 牛乳	御飯 厚焼き卵 付)うずら豆 ほうれん草のお浸し ふりかけ(しそ) みそ汁(かぶ・かぶ葉) 牛乳	御飯 厚揚げの含め煮 白菜の生姜和え のり佃煮 みそ汁(もやし・ねぎ) 牛乳	御飯 チンゲン菜とベーコンのソテー ブロッコリーサラダ ふりかけ(さけ) みそ汁(玉葱・貝割) 牛乳
昼	御飯 たらの粕漬け焼き 付)春菊・人参 切干大根の炒め煮 フルーツ缶(洋梨) みそ汁(じゃが芋・ワカメ)	御飯 豚肉のゆず醤油炒め 冬瓜のくず煮 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(白菜・うずまき麩)	御飯 フライ盛り(メンチ・エビ) 付)キャベツ・ピーマン ジャーマンポテト フルーツ(キウイ) コンソメスープ(ほうれん草・)	ほたてと生姜の炊き込み ほっけの漬け焼き 付)オクラ 春菊とえのきのお浸し フルーツ(パイン) みそ汁(卵・ワカメ)	御飯 鶏肉のごま醤油焼き 付)いんげん なすの煮物 フルーツ缶(ミックス) みそ汁(しろな・おつゆ麩)	えびピラフ キッシュ風オムレツ 付)スナップエンドウ ピクルス フルーツ(キウイ) コンソメスープ(畑菜・しめじ)	御飯 プルコギ ほうれん草のナムル フルーツ缶(りんご) 中華スープ(春雨・水菜)
夕	御飯 チキン南蛮 タルタルソース) 付)人参グラッセ・パスタ えびとかぶのスープ煮 フルーツ(オレンジ) 香の物(しば漬け)	御飯 さばの生姜煮 付)いんげん・花人参 牛肉と根菜の炒め物 小松菜の和え物 フルーツ(りんご)	御飯 牛肉の味噌炒め 付)畑菜 豆腐チャンプル カリフラワーの甘酢和え フルーツ缶(マンゴー)	御飯 八宝菜 黒酢のミートボール 大根の中華サラダ フルーツ缶(白桃)	御飯 白身魚のトマトソース トマトソース) 付)ブロッコリー アスパラソテー ポテトサラダ フルーツ(オレンジ)	御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め 切干大根の煮物 オクラの青じそ和え フルーツ缶(マンゴー)	御飯 たらちり 付)春菊・花人参 里芋田楽 いんげんの和風マヨネーズ フルーツ(みかん)
	エネルギー 1501kcal	エネルギー 1527kcal	エネルギー 1594kcal	エネルギー 1577kcal	エネルギー 1593kcal	エネルギー 1588kcal	エネルギー 1564kcal
	蛋白質 59.8g	蛋白質 64.4g	蛋白質 63.5g	蛋白質 73.3g	蛋白質 67.6g	蛋白質 68.5g	蛋白質 67.9g
	脂質 38.3g	脂質 45.1g	脂質 43.5g	脂質 38.5g	脂質 44.4g	脂質 40.9g	脂質 45.9g
	炭水化物 235.3g	炭水化物 230.9g	炭水化物 252.1g	炭水化物 244.3g	炭水化物 238.9g	炭水化物 246g	炭水化物 234.6g
	食塩相当 7.3g	食塩相当 7.1g	食塩相当 6.5g	食塩相当 8.3g	食塩相当 7.2g	食塩相当 7.8g	食塩相当 7.6g

	令和05年12月08日(金)	令和05年12月09日(土)	令和05年12月10日(日)	令和05年12月11日(月)	令和05年12月12日(火)	令和05年12月13日(水)	令和05年12月14日(木)
朝	御飯 がんと冬瓜の煮物 小松菜のわさび和え ふりかけ(かつお) みそ汁(ワカメ・えのき) 牛乳	御飯 じゃが芋のそぼろ炒め煮 白菜のお浸し たいみそ みそ汁(もやし・うずまき) 牛乳	御飯 炒り豆腐 ほうれん草とツナの和え物 ふりかけ(のりたま) みそ汁(冬瓜・ワカメ) 牛乳	御飯 スクランブルエッグ キャベツの辛子マヨネーズ和 昆布豆 みそ汁(しろな・おつゆ麩) 牛乳	御飯 さつま揚げと里芋の煮物 小松菜のなめたけ和え 香の物(青しその実漬) みそ汁(もやし・大根葉) 牛乳	御飯 彩りはんぺんの含め煮 キャベツのごま風味和え あみえび佃煮 みそ汁(じゃが芋・かぶ葉) 牛乳	御飯 かぶと鶏肉の煮物 ほうれん草の磯和え ふりかけ(さけ) みそ汁(玉葱・貝割) 牛乳
昼	御飯 白身魚のねぎ醤油焼き 付)ピーマン ひじきの煮物 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(しろな・油揚げ)	ビーフカレー たまごとブロッコリーのサラダ フルーツヨーグルト 香の物(福神漬)	御飯 赤魚の揚げ浸し 付)スナップエンドウ・花麩 鶏肉と大根の炒め煮 フルーツ(パイン) みそ汁(小松菜・長葱)	御飯 鶏肉の生姜焼き 付)青菜 なすの揚げ浸し フルーツ缶(ミックス) みそ汁(かぶ・貝割)	御飯 ほっけの塩焼き 付)大根おろし・オクラ ピーマンの炒め煮 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(畑菜・玉葱)	御飯 テリヤキハンバーグ 付)アスパラ 野菜とハムのトマト煮 マカロニサラダ コンソメスープ(しろな・えのき)	大根葉の混ぜ御飯 黄金かれいの煮付け 付)いんげん・花麩 れんこん金平 うぐいす豆 みそ汁(白菜・油揚げ)
夕	御飯 ポークソテー バター醤油ソース) 付)アスパラ さつま芋と昆布の煮物 フルーツ(バナナ) 大根のゆかり和え	御飯 白身魚の照り焼き 付)畑菜 ちくわとかぶの煮物 キャベツと沢庵の和え物 フルーツ(オレンジ)	御飯 豚肉のポン酢炒め 里芋の煮っころがし フルーツ缶(マンゴー) 香の物(きゅうり漬) 付)スナップエンドウ・ピーマン ひじきの煮物 フルーツ(バナナ) ほうれん草の和え物	御飯 白身魚フライ 付)スナップエンドウ・ピーマン ひじきの煮物 フルーツ(バナナ) ほうれん草の和え物	御飯 豚肉と白菜のクリーム煮 ビーフン炒め フルーツ(オレンジ) 高菜漬	御飯 さわらの漬け焼き 付)春菊 ふろふき大根 フルーツ(パイン) もずく酢	御飯 牛肉ときのこの中華炒め えび焼売 もやしと畑菜の青じそ和 フルーツ(メロン)
	エネルギー 1504kcal	エネルギー 1602kcal	エネルギー 1574kcal	エネルギー 1591kcal	エネルギー 1502kcal	エネルギー 1596kcal	エネルギー 1561kcal
	蛋白質 60.3g	蛋白質 67.3g	蛋白質 67.8g	蛋白質 55.6g	蛋白質 63.4g	蛋白質 58.3g	蛋白質 72.7g
	脂質 33.7g	脂質 41.2g	脂質 41.6g	脂質 45g	脂質 37.4g	脂質 50g	脂質 35.3g
	炭水化物 246.2g	炭水化物 252g	炭水化物 240.9g	炭水化物 249.1g	炭水化物 239.1g	炭水化物 237.7g	炭水化物 247.7g
	食塩相当 6.8g	食塩相当 7.4g	食塩相当 7.1g	食塩相当 7.1g	食塩相当 7.3g	食塩相当 7.8g	食塩相当 8.3g

	令和05年12月15日(金)	令和05年12月16日(土)	令和05年12月17日(日)	令和05年12月18日(月)	令和05年12月19日(火)	令和05年12月20日(水)	令和05年12月21日(木)
朝	御飯 納豆 チンゲン菜とベーコンの炒め きゅうりの塩昆布和え みそ汁(冬瓜・うずまき麩) 牛乳	御飯 ウイナーソーテー 春菊のごまよごし かつおおかか みそ汁(豆腐・大根葉) 牛乳	御飯 オムレツ 付)グリル野菜 小松菜のお浸し ふりかけ(しそ) みそ汁(大根・ワカメ) 牛乳	御飯 絹揚げのねぎあんかけ ほうれん草の和え物 のり佃煮 みそ汁(玉葱・かぶ葉) 牛乳	御飯 スクランブルエッグ 大根のゆず醤油和え たいみそ みそ汁(豆腐・貝割) 牛乳	御飯 一口がんもの煮物 白菜のわさび和え あみえび佃煮 みそ汁(おつゆ麩・水菜) 牛乳	御飯 ちくわの炒り煮 春菊のお浸し ふりかけ(さけ) みそ汁(里芋・えのき) 牛乳
昼	御飯 鮭の照り焼き 付)オクラ 肉じゃが フルーツ缶(ミックス) みそ汁(小松菜・椎茸)	生姜あんかけうどん あん) 鶏の唐揚げ 付)いんげん 白菜のゆかり和え みかんゼリー	御飯 肉豆腐 じゃが芋のたらこ炒め フルーツ(キウイ) みそ汁(青菜・おつゆ麩)	御飯 白身魚の香味焼き 付)スナップエンドウ キャベツのおかか和え フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(冬瓜・油揚げ)	御飯 肉団子の野菜あんかけ チンゲン菜とツナの和え物 フルーツ缶(ミックス) 白湯スープ(もやし・にら)	御飯 銀だらの照り焼き 付)さつま芋・オクラ 冬瓜のそぼろがけ フルーツ(オレンジ) みそ汁(小松菜・玉葱)	御飯 ひれかつ ソース) 付)ピーマン えびとブロッコリーの和え物 フルーツ(パイン) みそ汁(豆腐・ワカメ)
夕	御飯 鶏肉のゆず醤油ソース ゆず醤油ソース) 付)スナップエンドウ しろなとちくわの煮浸し フルーツ(りんご) カリフラワーのサラダ	御飯 さばのみりん焼き 付)ピーマン 里芋とさつま揚げの煮物 フルーツ(メロン) 香の物(つぼ漬け)	御飯 白身魚のムニエル 付)いんげん かぶのコンソメ煮 ブロッコリーサラダ フルーツ缶(黄桃)	御飯 豚肉の玉葱ソース炒め 里芋の含め煮 フルーツ(パイン) きゅうりの酢の物	御飯 白身魚の辛子マヨネーズ焼 付)ブロッコリー ひじきの煮物 フルーツ(りんご) 香の物(しば漬け)	御飯 鶏肉のケチャップ焼き 付)アスパラ ジャーマンポテト フルーツ缶(黄桃) キャロットサラダ	御飯 赤魚のバター醤油焼き 付)しろな 炒り鶏 キャベツの磯和え フルーツ缶(マンゴー)
	エネルギー 1503kcal	エネルギー 1743kcal	エネルギー 1479kcal	エネルギー 1454kcal	エネルギー 1553kcal	エネルギー 1543kcal	エネルギー 1526kcal
	蛋白質 69.4g	蛋白質 70.5g	蛋白質 69.2g	蛋白質 64.2g	蛋白質 58.2g	蛋白質 57.5g	蛋白質 66.8g
	脂質 35.7g	脂質 58.6g	脂質 32.3g	脂質 30.7g	脂質 46g	脂質 40.7g	脂質 34.7g
	炭水化物 234.6g	炭水化物 248.8g	炭水化物 240.3g	炭水化物 239g	炭水化物 235.6g	炭水化物 243.1g	炭水化物 248.1g
	食塩相当 7.1g	食塩相当 7.8g	食塩相当 6.8g	食塩相当 6.4g	食塩相当 6.9g	食塩相当 7.2g	食塩相当 7.2g

	令和05年12月22日(金)	令和05年12月23日(土)	令和05年12月24日(日)	令和05年12月25日(月)	令和05年12月26日(火)	令和05年12月27日(水)	令和05年12月28日(木)						
朝	御飯 炒り豆腐 ほうれん草のピーナッツ和 うめびしお みそ汁(玉葱・大根葉) 牛乳	御飯 だし巻卵 付)うずら豆 オクラのなめたけ和え ふりかけ(かつお) みそ汁(もやし・大根の葉) 牛乳	御飯 ベーコンの野菜ソテー ほうれん草のごま和え ふりかけ(しそ) みそ汁(さつまいも・ねぎ) 牛乳	御飯 さつまいも揚げといんげんの 長芋とろろ 香の物(きゅうり漬け) みそ汁(里芋・ワカメ) 牛乳	御飯 白菜とツナの炒め煮 温泉卵 金山寺みそ みそ汁(もやし・ねぎ) 牛乳	御飯 肉詰めいなりの煮物 キャベツのゆかり和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(うまい菜・おつゆ) 牛乳	御飯 彩りはんぺんの含め煮 なすのポン酢和え 香の物(青しその実漬け) みそ汁(畑菜・しめじ) 牛乳						
昼	◎冬至 御飯 さわらの幽庵焼き 付)スナップエンドウ・花人参 かぼちゃのいとこ煮 ヨーグルトデザート(ゆず味) みそ汁(うずまき麩・長葱)	豚カルビ丼 いんげんの和風マヨネーズ フルーツ缶(マンゴー) 赤だし(小松菜・椎茸)	御飯 黄金かれのいの照り煮 付)花麩・きぬさや さんびらごぼう フルーツ缶(パイナップル) みそ汁(うまい菜・玉葱)	◎クリスマス えびピラフ クリスマスハンバーグ デミソース) 付)ほうれん草・コーン マカロニサラダ ★季節の果物★ コンソメスープ(キャベツ・マッシュ)	御飯 白身魚のみりん焼き 付)オクラ・花人参 さつまいもと昆布の煮物 フルーツ(パイナップル) 具沢山汁	御飯 チキンのカレーグリル 付)スナップエンドウ ポテトサラダ フルーツ缶(ミックス) コンソメスープ(冬瓜・かぶ葉)	御飯 白身魚の梅肉焼き 付)ピーマン ほうれん草のごまよごし フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(さつまいも・大根葉)						
夕	御飯 鶏肉の塩麩焼き 付)小松菜 かぶの信田煮 フルーツ(りんご) なすのおろし醤油和え	御飯 白身魚のみそ焼き 付)春菊 里芋の煮物 浅漬(キャベツ) フルーツ缶(みかん)	◎クリスマスイブ 御飯 フライドチキン ケチャップ) 付)彩り野菜 ポテトグラタン フルーツ缶(黄桃) 人参サラダ	御飯 ほっけの生姜醤油焼き 付)ピーマン かぶのくず煮 フルーツ(オレンジ) かつおおかか	御飯 牛肉のしぐれ煮 卵の花 しろなとかまぼこの和え フルーツ缶(黄桃)	御飯 太刀魚の山椒焼き 付)大根おろし えびとチンゲン菜の炒め フルーツ(メロン) 茶福豆	御飯 豚肉と野菜の塩麩炒め 白菜の信田煮 フルーツ(オレンジ) わかめ佃煮						
エネルギー	1581kcal	エネルギー	1660kcal	エネルギー	1659kcal	エネルギー	1457kcal	エネルギー	1531kcal	エネルギー	1543kcal	エネルギー	1529kcal
蛋白質	63.8g	蛋白質	61.3g	蛋白質	56.8g	蛋白質	59.3g	蛋白質	71g	蛋白質	61.8g	蛋白質	61.7g
脂質	39.8g	脂質	54g	脂質	45.6g	脂質	32.2g	脂質	32.4g	脂質	46g	脂質	40.3g
炭水化物	253.3g	炭水化物	239.2g	炭水化物	266.3g	炭水化物	243.1g	炭水化物	251.7g	炭水化物	231.1g	炭水化物	237.1g
食塩相当	7.2g	食塩相当	6.5g	食塩相当	8g	食塩相当	7.9g	食塩相当	6.9g	食塩相当	6.4g	食塩相当	7.3g

	令和05年12月29日(金)	令和05年12月30日(土)	令和05年12月31日(日)											
朝	御飯 スクランブルエッグ 青菜のおかか和え ふりかけ(さけ) みそ汁(冬瓜・貝割) 牛乳	御飯 厚揚げの含め煮 白菜の磯和え たいみそ みそ汁(もやし・大根葉) 牛乳	食パン・ジャム ミートボール 付)いんげん キャベツの香味和え コンソメスープ(玉葱・えのき) 牛乳											
昼	御飯 麻婆豆腐 かに焼売 パンサンスー 中華スープ(チンゲン菜・玉子)	御飯 鶏肉のタルタルソース焼き 付)プロックロー じゃが芋とツナの炒め物 プリン みそ汁(しろな・うずまき)	御飯 牛すき煮 温泉卵 フルーツ缶(ミックス) みそ汁(冬瓜・ワカメ)											
夕	御飯 たらの生姜煮 付)いんげん・花麩 切干大根の炒め煮 キャベツとハムのサラダ フルーツ(キウイ)	御飯 さばのねぎ醤油焼き 付)オクラ かぶのそぼろ煮 フルーツ(りんご) 小松菜の和え物	◎大晦日 天ぷらそば 具)えび天・かき揚げ 焼きなす生姜あん あさりと菜の花の酢みそ フルーツ缶(こゆず)											
	エネルギー	1555kcal	エネルギー	1612kcal	エネルギー	1542kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal
	蛋白質	62.1g	蛋白質	68.2g	蛋白質	71.7g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
	脂質	45.4g	脂質	48.8g	脂質	39.7g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
	炭水化物	234.6g	炭水化物	240.3g	炭水化物	236.8g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g
	食塩相当	7.2g	食塩相当	6.8g	食塩相当	8.9g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g