

# 令和4年12月献立表

※事業所によってはこのほかにおやつあり

	令和04年12月01日(木)	令和04年12月02日(金)	令和04年12月03日(土)	令和04年12月04日(日)	令和04年12月05日(月)	令和04年12月06日(火)	令和04年12月07日(水)
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・ワカメ) 牛乳	御飯 絹厚揚げとオクラのそぼろあ ほうれん草の白和え ふりかけ(たらこ) みそ汁(玉葱・油揚げ) 牛乳	御飯 かぶとつみれの煮物 青菜としらすの和え物 たいみそ みそ汁(南瓜・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・貝割) 牛乳	御飯 チンゲン菜とベーコンのソテー たまごサラダ ふりかけ(かつお) みそ汁(ワカメ・えのき) 牛乳
昼	菜飯ご飯 鮭の塩こうじ焼き 付)大根おろし れんこん金平 ほうれん草のピーナツ和え 豚汁	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 フライ盛り合わせ(エビ・イカ) 付)キャベツ 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・人参)	帆立と生姜の炊き込みご飯 ほっけの漬け焼き 付)オクラ 春菊とえのきのお浸し フルーツ缶(ミックス) みそ汁(卵・玉葱)	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(オレンジ) みそ汁(しろな・おつゆ麩)	えびピラフ キッシュ風オムレツ ケチャップ) 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(みかん) 中華スープ(春雨・ねぎ)
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(青しその実漬)	御飯 さばの生姜煮 付)いんげん・花人参 なすのみそ炒め 小松菜の錦糸和え 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(みかん)	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(パイナップル)	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 フルーツ缶(洋梨)	御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め 切干大根の炒め煮 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 たれ 里芋田楽 いんげんの和風マヨネーズ和え フルーツ(メロン)
	エネルギー 1585kcal	エネルギー 1607kcal	エネルギー 1613kcal	エネルギー 1593kcal	エネルギー 1587kcal	エネルギー 1600kcal	エネルギー 1593kcal
	蛋白質 68.8g	蛋白質 64g	蛋白質 64.2g	蛋白質 74.6g	蛋白質 67.8g	蛋白質 69.3g	蛋白質 69.3g
	脂質 43.7g	脂質 53.1g	脂質 42.5g	脂質 38.8g	脂質 43.4g	脂質 40.9g	脂質 51.6g
	炭水化物 238.8g	炭水化物 231.5g	炭水化物 259.3g	炭水化物 247.1g	炭水化物 239.7g	炭水化物 248.6g	炭水化物 227.1g
	食塩 8.4g	食塩 7g	食塩 6.6g	食塩 8.4g	食塩 7.2g	食塩 7.9g	食塩 8.2g

	令和04年12月08日(木)	令和04年12月09日(金)	令和04年12月10日(土)	令和04年12月11日(日)	令和04年12月12日(月)	令和04年12月13日(火)	令和04年12月14日(水)
朝	御飯 がんもと冬瓜の煮物 小松菜のわさび和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(玉葱・貝割) 牛乳	御飯 じゃが芋のそぼろ炒め煮 白菜のお浸し 金山寺みそ みそ汁(もやし・うずまさ麩) 牛乳	御飯 炒り豆腐 ほうれん草としらすの和え物 ふりかけ(かつお) みそ汁(冬瓜・ワカメ) 牛乳	御飯 ほうれん草のベーコンソテー 温泉卵 ふりかけ(さけ) みそ汁(貝割・うずまさ) 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・きぬさや) 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 えびみそ みそ汁(さつま芋・ねぎ) 牛乳	御飯 かぶと鶏肉の煮物 ほうれん草の錦糸和え ふりかけ(さけ) みそ汁(玉葱・ワカメ) 牛乳
昼	御飯 白身魚のねぎ醤油焼き 付)しろな ひじきの煮物 フルーツ(バナナ) みそ汁(大根・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 赤魚の焼き浸し 付)スナップエンドウ・花麩 鶏肉と大根の甘辛炒め フルーツ缶(パイン) みそ汁(小松菜・長葱)	味噌ラーメン 具) 餃子 野菜と果物のゼリー	御飯 ほっけの塩焼き 付)大根おろし ピーマンの炒め煮 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(畑菜・玉葱)	御飯 チーズインハンバーグ デミソ 付)スナップエンドウ マカロニサラダ フルーツ(パイン) コンソメスープ(しろな・あさ	大根葉の混ぜ御飯 金目鯛の煮付け 付)いんげん・花麩 れんこん金平 うぐいす豆 みそ汁(白菜・水菜)
夕	御飯 ポークソテー バター醤油ソース) 付)アスパラ なすとピーマンの炒め物 フルーツ缶(黄桃) きやらぶき	御飯 白身魚のみりん焼き 付)畑菜 かぶと絹あげの含め煮 フルーツ(みかん) キャベツのゆかり和え	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)	御飯 鶏肉のごまみそ焼き 付)青菜 なすの揚げ浸し フルーツ缶(白桃) 香の物(つぼ漬)	御飯 豚肉と白菜のクリーム煮 ピーマン炒め フルーツ(オレンジ) きゅうりとワカメの中華和	御飯 さわらの照り焼き 付)春菊 ふろふき大根 フルーツ缶(洋梨) もずく酢	御飯 焼き肉 付)玉葱・ピーマン えび焼売 もやしと畑菜の青じそ和え フルーツ(キウイ)
	エネルギー 1525kcal	エネルギー 1590kcal	エネルギー 1504kcal	エネルギー 1702kcal	エネルギー 1517kcal	エネルギー 1594kcal	エネルギー 1605kcal
	蛋白質 62.4g	蛋白質 66.3g	蛋白質 69g	蛋白質 73.2g	蛋白質 64.7g	蛋白質 60.1g	蛋白質 70.3g
	脂質 39.6g	脂質 43.3g	脂質 34.5g	脂質 53.8g	脂質 38.3g	脂質 42.7g	脂質 40.9g
	炭水化物 234g	炭水化物 245.3g	炭水化物 238.5g	炭水化物 237.9g	炭水化物 238.6g	炭水化物 253.1g	炭水化物 247.3g
	食塩 6.6g	食塩 7.1g	食塩 7.2g	食塩 9.8g	食塩 7g	食塩 7.9g	食塩 7.9g

	令和04年12月15日(木)	令和04年12月16日(金)	令和04年12月17日(土)	令和04年12月18日(日)	令和04年12月19日(月)	令和04年12月20日(火)	令和04年12月21日(水) <sup>3/5</sup>
朝	御飯 チンゲン菜とベーコンの炒め物 春菊と人参の和え物 浅漬け(きゅうり) みそ汁(冬瓜・うずまき) 牛乳	御飯 ウインナーソテー ポテトサラダ のり佃煮 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 かつおおかか 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 ふりかけ(のりたま) みそ汁(里芋・水菜) 牛乳	御飯 スクランブルエッグ 付)アスパラ カリフラワー和風サラダ たいみそ みそ汁(豆腐・しめじ) 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(冬瓜・ねぎ) 牛乳	御飯 ウインナーとアスパラのソテー カリフラワーのサラダ ふりかけ(さけ) みそ汁(里芋・えのき) 牛乳
昼	御飯 鮭のマヨネーズ焼き 付)オクラ 肉じゃが フルーツ缶(ミックス) みそ汁(小松菜・しめじ)	御飯 ・甘酢たれ鶏唐揚げ 付)キャベツ ほうれん草の白和え フルーツ缶(白桃) みそ汁(じゃが芋・かぶ葉)	御飯 肉豆腐 いんげん炒め フルーツ缶(黄桃) みそ汁(青菜・おつゆ麩)	御飯 太刀魚の香味焼き 付)スナップエンドウ キャベツの磯和え フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(玉葱・椎茸)	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(りんご) 白湯スープ(もやし・にら)	御飯 たら粕漬け焼き 付)さつま芋・オクラ なすの肉味噌かけ フルーツ(オレンジ) お吸物(小松菜・花麩)	御飯 かつとじ 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(オレンジ) 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 ぜんまい煮 フルーツ(メロン) 香の物(つぼ漬け)	御飯 しいらのムニエル 付)マッシュ南瓜 えびとかぶのコンソメ煮 ブロッコリーサラダ フルーツ(キウイ)	御飯 鶏肉の生姜焼き 付)畑菜 冬瓜の煮物 フルーツ(パイン) きゅうりの酢の物	御飯 白身魚のみそマヨネーズ焼き 付)いんげん ひじきの煮物 フルーツ缶(ミックス) 香の物(桜だいこん)	御飯 鶏肉のケチャップ焼き 付)スナップエンドウ 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 キャベツのおかか和え フルーツ缶(マンゴー)
エネルギー	1461kcal	エネルギー 1695kcal	エネルギー 1536kcal	エネルギー 1668kcal	エネルギー 1558kcal	エネルギー 1513kcal	エネルギー 1617kcal
蛋白質	64.9g	蛋白質 61.1g	蛋白質 73.8g	蛋白質 66.5g	蛋白質 60g	蛋白質 62.2g	蛋白質 64.7g
脂質	35.5g	脂質 56.7g	脂質 36.3g	脂質 39.6g	脂質 43.1g	脂質 36.3g	脂質 44.6g
炭水化物	227.5g	炭水化物 248.9g	炭水化物 239.2g	炭水化物 274.4g	炭水化物 240.6g	炭水化物 240.3g	炭水化物 248.3g
食塩	7.1g	食塩 7.1g	食塩 6.8g	食塩 6.8g	食塩 7.3g	食塩 6.6g	食塩 7.4g

	令和04年12月22日(木)	令和04年12月23日(金)	令和04年12月24日(土)	令和04年12月25日(日)	令和04年12月26日(月)	令和04年12月27日(火)	令和04年12月28日(水)
朝	御飯 ほうれん草と卵の炒め物 なすのおろし醤油和え うめびしお みそ汁(玉葱・大根葉) 牛乳	御飯 オムレツ 付)ブロッコリー キャベツサラダ みそ汁(豆腐・大根葉) 牛乳	御飯 擬製豆腐 付)大根おろし しろなのごま和え ふりかけ(しそ) みそ汁(さつま芋・ねぎ) 牛乳	御飯 さつま揚げといんげんの炒 長芋とろろ 香の物(しば漬け) みそ汁(里芋・ワカメ) 牛乳	御飯 納豆 白菜とツナの炒め煮 香の物(刻みつぼ漬け) みそ汁(もやし・かぶ葉) 牛乳	御飯 がんもの煮物 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・おつゆ麩) 牛乳	御飯 絹厚揚げとオクラのそぼろあ 春菊と人参の和え物 のり佃煮 みそ汁(玉葱・しめじ) 牛乳
昼	◎冬至献立 わかめ御飯 さわらの幽庵焼き 付)スナップエンドウ かぼちゃのいとこ煮 ヨーグルトデザート(ゆず味) みそ汁(じゃが芋・ねぎ)	御飯 ・白身魚フライ 付)野菜ソテー 彩り野菜のトマト煮 フルーツ缶(ミックス) みそ汁(青菜・うずまき麩)	◎クリスマスイブ えびピラフ チキンのパン粉焼き 付)いんげん ポテトサラダ フルーツ缶(りんご) コーンポタージュスープ	◎クリスマス 御飯 ・クリスマスハンバーグ ・付)ほうれん草人参炒め フルーツ(バナナ) コールスローサラダ コンソメスープ(キャベツ・マツ)	御飯 白身魚のみりん焼き 付)オクラ・花人参 さつま芋と昆布の煮物 フルーツ(パイン) 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 えびとチンゲン菜の炒め フルーツ缶(ミックス) みそ汁(冬瓜・貝割)	御飯 白身魚の照り焼き 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(さつま芋・かぶ葉)
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) きゅうりの生姜醤油和え	御飯 鶏肉のみそ焼き 付)春菊 里芋の煮物 いんげんの和風マヨネ フルーツ缶(みかん)	御飯 黄金かれいの照り煮 付)かぶ・きぬさや きんぴらごぼう 昆布佃煮 季節の果物	御飯 ほっけの生姜醤油焼き 付)ピーマン 冬瓜のくず煮 フルーツ(オレンジ) きゅうりの青じそ和え	御飯 牛肉のしぐれ煮 卵の花 春菊とかまぼこの和え物 フルーツ缶(黄桃)	御飯 太刀魚の山椒焼き 付)大根おろし ちくわと里芋の炒り煮 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) きゅうりとしらすの酢の物
	エネルギー 1595kcal	エネルギー 1542kcal	エネルギー 1571kcal	エネルギー 1483kcal	エネルギー 1540kcal	エネルギー 1545kcal	エネルギー 1460kcal
	蛋白質 60.7g	蛋白質 56g	蛋白質 65.9g	蛋白質 52.4g	蛋白質 73.5g	蛋白質 64.7g	蛋白質 64.2g
	脂質 44.3g	脂質 38g	脂質 35.9g	脂質 33g	脂質 31.4g	脂質 42.6g	脂質 31.3g
	炭水化物 248.8g	炭水化物 253.8g	炭水化物 253.1g	炭水化物 253g	炭水化物 254.6g	炭水化物 237.1g	炭水化物 237.7g
	食塩 7.1g	食塩 7.2g	食塩 8.8g	食塩 6.8g	食塩 6.8g	食塩 7g	食塩 7.1g

	令和04年12月29日(木)	令和04年12月30日(金)	令和04年12月31日(土)
朝	御飯 かにかま入ふんわり卵 青菜のおかか和え ふりかけ(さけ) みそ汁(じゃが芋・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 ハンサンスー フルーツ(キウイ) 中華スープ(チンゲン菜・ネ	御飯 鶏肉のタルタルソース焼き 付)ブロッコリー 里芋の煮物 フルーツ(りんご) 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 フルーツ缶(ミックス)	御飯 さばのねぎ醤油焼き 付)オクラ かぶのそぼろ煮 小松菜の和え物 香の物(きゅうり漬け)	◎大晦日 天ぷらそば 具)えび・野菜かきあげ 焼きなす生姜あん あさりと菜の花の酢みそが フルーツ缶(こゆず)
	エネルギー 1546kcal	エネルギー 1526kcal	エネルギー 1595kcal
	蛋白質 62.6g	蛋白質 66.2g	蛋白質 73.2g
	脂質 42.2g	脂質 45.8g	脂質 43.2g
	炭水化物 241.2g	炭水化物 228.6g	炭水化物 239.9g
	食塩 7.1g	食塩 7g	食塩 9.2g

