

12月

献立表

2024年12月01日(日)  
~2024年12月07日(土)



日付	朝食	昼食	夕食	成分値(一日計)
12/01 (日)	ごはん スクランブルエッグ 柚子香和え スープ 	ごはん チキンの照り煮 エビ団子の煮物 ごま和え 味噌汁 	ごはん 麻婆茄子 炒り豆腐 醤油マヨ和え 味噌汁 	1694kcal
	408kcal	687kcal	599kcal	
12/02 (月)	ごはん 竹輪の炒め煮 菜の花の和え物 揚げ茄子の味噌汁 ジョア 	ごはん 巾着の煮物 金平ごぼう 白和え 白菜の味噌汁 	ごはん ポークチャップ アスパラの炒め物 もやしゆかり和え パイン 	1882kcal
	556kcal	721kcal	605kcal	
12/03 (火)	ごはん じゃが芋のソテー フルーツミックス 冬瓜のスープ 牛乳 	豚丼 蓮根の炒め煮 人参のサラダ みかんゼリー 	ごはん 鱈の照り焼き ピーマンの炒め物 ほうれん草のピーナツ和え 里芋の味噌汁 	1738kcal
	542kcal	683kcal	513kcal	
12/04 (水)	ごはん さつま揚げと豚肉の煮物 さくら漬け わかめの味噌汁 ジョア 	ごはん 帆立の炒め物 茄子の煮物 ひじきの和え物 蒲鉾の吸い物 	ごはん 鶏肉のマスタード焼き 春巻き 春雨サラダ カルピスゼリー 	1941kcal
	546kcal	492kcal	903kcal	
12/05 (木)	ごはん 筑前煮 はりはり漬け 豆腐の吸い物 きになる野菜 	ナポリタン 小松菜のソテー 蒸し鶏のマリネ コンソメスープ 	ごはん ロールキャベツのクリーム煮込み カリフラワーのソテー ビーンズサラダ 黄桃 	1906kcal
	521kcal	660kcal	725kcal	
12/06 (金)	ごはん いんげんの煮物 白菜の和え物 椎茸の味噌汁 ジョア 	カツサンド ツナマヨロール じゃがいものコンソメ煮 オクラのサラダ 小松菜のスープ 	ごはん 鱈のカレー焼き しめじのソテー パプリカの酢のもの 蜂蜜ヨーグルト 	1792kcal
	466kcal	708kcal	618kcal	
12/07 (土)	ごはん 大根のうま塩煮 ナムル うぐいす豆 味噌汁 	ごはん さわらの幽庵焼き ジャーマンポテト 塩こぶ和え 味噌汁 	ごはん ロールキャベツのコンソメ煮 お麩とじ 薬味和え 味噌汁 	1494kcal
	420kcal	543kcal	531kcal	

12月

献立表

2024年12月08日(日)  
~2024年12月14日(土)

12月 

日付	朝食	昼食	夕食	成分値(一日計)
12/08 (日)	ごはん バーグピカタ こま 胡麻ドレ和え スープ 	ごはん 豚肉と人参のごま味噌炒め ひじきと蓮根の煮物 ピーナッツ和え みそ汁 	ごはん メルルーサの生姜煮 肉詰めいなり わさび和え みそ汁 	1518kcal
	510kcal	540kcal	468kcal	
12/09 (月)	ごはん ちくわの炒め煮 つけもの 漬物 とうふ 豆腐の味噌汁 ショア 	や 焼きそば じゃが芋の煮物 おからサラダ みかん 	ごはん ミックスフライ ふきのおかか炒め もやしのごま酢和え だいこん 大根の味噌汁 	1910kcal
	527kcal	718kcal	665kcal	
12/10 (火)	ごはん カリフラワーの炒め煮 にんじん 人参のピーナツ和え コンソメスープ き 気になる野菜 	ごはん さば 鯖の塩焼き さといも 里芋の煮物 ザーサイの和え物 こぼろ 牛蒡の味噌汁 	ごはん とり 鶏肉の甘辛焼き こんにやくの炒め物 キャベツのごま和え バナナ 	1813kcal
	528kcal	669kcal	616kcal	
12/11 (水)	ごはん とうがん 冬瓜の煮物 あお 青かっぱ もやし の味噌汁 ショア 	ごはん デミ ムハンバーグ ジャーマンポテト な 菜の花のゴマ和え とう梨 	わふう 和風きのこパスタ ピーマンの炒め物 こまつな 小松菜の錦糸和え レモンゼリー 	1774kcal
	488kcal	737kcal	549kcal	
12/12 (木)	か 菓子パン ポトフ おうとう 黄桃 きゅう 牛乳 	とり 鶏そぼろ丼 な 加子の炒め物 ブロccoli のサラダ ふ 麩の味噌汁 	ごはん とうふ 豆腐ステーキ アスパラ の炒め物 ちくわ 竹輪の高菜和え りんご 	2054kcal
	711kcal	757kcal	586kcal	
12/13 (金)	ごはん ししゃものあんかけ うめ 梅とろろ わかめ の味噌汁 ショア 	ごはん クリームシチュー もやし のソテー オクラ の和え物 マンゴー 	ごはん ぶり 鱸大根 ひじき の煮付け しめじ のおかか和え(カニ) たけ のこの吸い物 	2020kcal
	526kcal	774kcal	720kcal	
12/14 (土)	ごはん いと 糸こぶ煮 あま 甘酢漬 うずら 豆 みそ 味噌汁 	ごはん アシ の味噌ネーズ焼き とう 豆腐とツナのチャンプルー こま 胡麻ドレ和え みそ 味噌汁 	ごはん だんご エビ団子の甘酢中華あんかけ こも 五目煮豆 かぼ ちやサラダ スープ 	1692kcal
	433kcal	677kcal	582kcal	

12月

献立表

2024年12月15日(日)  
~2024年12月21日(土)



日付	朝食	昼食	夕食	成分値(一日計)
12/15 (日)	ごはん キャベツとベーコンのコンソメ煮 和風ドレ和え 味噌汁 	中華肉飯 お麩卵とじ 薬味和え 味噌汁 	ごはん さわらの煮付け 糸こんにゃくと半平の甘辛炒め 和え物 味噌汁 	1537kcal
	399kcal	632kcal	506kcal	
12/16 (月)	ごはん 卵の花 さくら漬け 花麩の味噌汁 ショア 	ごはん 鯖の生姜煮 ひじき蓮根 菜の花のごま和え オクラの味噌汁 	カレーライス 野菜ソース炒め ブロッコリーのサラダ 豆乳 洋梨 	2005kcal
	583kcal	711kcal	711kcal	
12/17 (火)	菓子パン 人参のソテー フルーツミックス コーヒー牛乳 	麻婆丼 もやし炒め物 ごぼうサラダ ピーチゼリー 	ごはん 厚揚げのそぼろあん 里芋の照り煮 レタスの和え物 わかめの味噌汁 	2056kcal
	570kcal	795kcal	691kcal	
12/18 (水)	ごはん こんにゃくの焼肉風味 カリフラワーの和え物 玉ねぎの味噌汁 ショア 	担々麺 餃子 カニカマの和え物 杏仁豆腐 	ごはん 赤魚の塩焼き 玉ねぎのスープ煮 ポテトサラダ りんご 	1967kcal
	514kcal	732kcal	721kcal	
12/19 (木)	ごはん 肉じゃが ほうれん草のスープ きになる野菜 	ごはん 八宝菜 切干大根の煮物 レタスのサラダ とうがんす 冬瓜の吸い物 	ごはん 鶏肉のねぎ塩炒め(さんわ寄付) インゲンの煮物 小松菜の錦糸和え 黄桃 	1924kcal
	615kcal	568kcal	741kcal	
12/20 (金)	ごはん 鶏肉の炒め煮 野沢菜 竹輪の味噌汁 ショア 	菜の花のパスタ ケチャップソテー ツナサラダ マンゴー 	ごはん 鱈の竜田揚げ 山菜煮 ピーマンの胡麻味噌和え 蓮根の味噌汁 	1876kcal
	556kcal	635kcal	685kcal	
12/21 (土)	ごはん 根菜つみれの煮物 白和え ぶりかけ 味噌汁 	ごはん 八宝菜 なすの煮浸し 青じそ和え 味噌汁 	ごはん たらふくニエル ごまいも 梅肉和え 味噌汁 	1652kcal
	461kcal	540kcal	651kcal	



12月

献立表

2024年12月22日(日)  
~2024年12月28日(土)





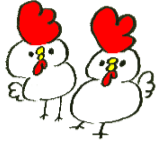

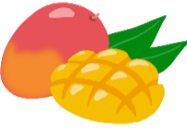




日付	朝食	昼食	夕食	成分値(一日計)
12/22 (日)	ごはん オムレツ イタリアン和え スープ 	ごはん 回鍋肉 半平のおろし煮 辛子和え 味噌汁 	ごはん 焼売(中華あんかけ) 炒り鶏 もずく酢 味噌汁 	1695kcal
	431kcal	529kcal	735kcal	
12/23 (月)	ごはん 冬瓜の煮浸し 長芋とろろ 豆腐の味噌汁 ショア 	ごはん ポークソテー キャベツのソテー アスパラの明太サラダ おうとう 黄桃 	ごはん 鱈の生姜煮 いんげんの炒めもの 小松菜の和え物 バナナ 	2013kcal
	514kcal	753kcal	746kcal	
12/24 (火)	ごはん 肉団子の煮物 高菜漬け 白菜の味噌汁 ぎゅうにゅう 牛乳 	ごはん 赤魚の煮付け 人参の煮物 オクラのおかか和え 洋梨 	ごはん 蜂蜜照り焼きチキン しめじの炒め物 大根サラダ コンソメスープ 	1768kcal
	593kcal	558kcal	617kcal	
12/25 (水)	ごはん ひじきの煮物 もやしゆかり和え わかめの味噌汁 ショア 	デミグラスオムライス ローストビーフ ポテト&ナゲット コーンスープ 	ごはん 揚げ出し豆腐 里芋の煮物 空豆の和え物 ぶどう 	2195kcal
	507kcal	900kcal	788kcal	
12/26 (木)	ごはん だし巻卵 小松菜のお浸し 冬瓜のすまし汁 きになる野菜 アップル&キャロット 	わふう和風スパゲティー なすの煮物 れんこんの明太和え マンゴー 	とり鶏そぼろ丼 ほうれんそうのソテー ピーマンのサラダ キウイフルーツ 	1821kcal
	556kcal	546kcal	719kcal	
12/27 (金)	ごはん 大根のマスタードソテー パイ 麩の味噌汁 ショア 	ロールパン クリームシチュー オニオンリング 海藻サラダ 	ごはん 鶏肉のタルタル焼き 里芋のソテー レーズンサラダ カリフラワーのスープ 	2043kcal
	508kcal	795kcal	740kcal	
12/28 (土)	ごはん 高野豆腐の含め煮 和え物 ふりかけ 味噌汁 	ごはん 照り焼き肉団子 はんぺんと椎茸の炒め煮 サウザンドレ和え 味噌汁 	ごはん ホキの塩麩焼き 南瓜のそぼろあん 和え物 味噌汁 	1550kcal
	413kcal	606kcal	531kcal	

12月

献立表

2024年12月29日(日) ~ 2024年12月30日(土)



日付	朝食	昼食	夕食	成分値(一日計)
12/29 (日)	ごはん ケチャポテ フレンチドレッシング和え スープ 	木の葉丼 さつまいもの煮物 マヨ和え 味噌汁 	ごはん 鶏のごま味噌煮 なす南蛮 からしあ 辛子和え 吸い物 	1830kcal
	445kcal	670kcal	715kcal	
12/30 (月)	ごはん 冬瓜の煮物 人参の和え物 ごぼう 牛蒡の味噌汁 きになる野菜 	ごはん 豚肉と茄子の炒め物 いんげんの土佐煮 もずく マンゴー 	ごはん 鱈のムニエル 筍のソテー 蒸し鶏の明太サラダ ぶどうゼリー 	1729kcal
	514kcal	583kcal	632kcal	
12/31 (火)	ごはん 蓮根の金平 ほうれん草のお浸し オクラの味噌汁 ジョア 	ごはん 味噌煮込みおでん 高野豆腐の煮物 白菜の和え物 たまねぎの吸い物 	年越しそば(海老入り) 里芋のそぼろあんかけ もやしの沢庵和え みかん 	1772kcal
	533kcal	637kcal	602kcal	

今年もお世話になりました

