

2024年

献立表

12月

	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
朝食	ご 飯 味噌汁 茄子田舎煮 いんげんの 胡麻和え 漬 物	ご 飯 味噌汁 温泉卵 切干し大根の 煮付け 漬 物	食パン ウィンナー ソテー 飲 物 飲 物	ご 飯 味噌汁 納 豆 さつま揚げの 炒め物 漬 物	ご 飯 味噌汁 にしんの 甘露煮 ぜんまいの 煮付け 漬 物	ご 飯 味噌汁 一口昆布巻 車麩の煮物 漬 物	食パン コーン ポタージュ ジャーマン ポテト 果 物	ご 飯 味噌汁 源平煮 オクラの 土佐和え 漬 物	ご 飯 味噌汁 納 豆 小松菜の 煮浸し 漬 物	食パン ポトフ 果 物 飲 物
昼食	ご 飯 味噌汁 白身魚の マヨ明太焼 ひじきの煮物 トマトと アスパラの サラダ	ビーフカレー ビーンズ サラダ フルーツ ヨーグルト	ご 飯 清 汁 鯖の味噌煮 かぶの 柚子あんかけ ほうれん草の わさび和え	ご 飯 清 汁 松風焼 白滝とピ - マツの 炒め物 大根と水菜の 土佐和え	ご 飯 コンソメスープ 魚のマッシュ ポテト焼 蓮根とキノコの ガーリック炒め コーンと ブリッコリーの サラダ	ご 飯 味噌汁 和 風 ハンバーグ ビーフン炒め 胡瓜と柚子の 浅漬	ご 飯 清 汁 吉野煮 竹輪の炒め煮 ほうれん草の くるみ和え	ご 飯 味噌汁 あじフライ 豚肉とごぼうの 炒め物 青梗菜の ゆかり和え	ご 飯 中華スープ 麻婆豆腐 えびしゅまい ピーチゼリー	ご 飯 味噌汁 粕 漬 がんもの煮物 青梗菜の 胡麻和え
夕食	ご 飯 清 汁 甘から 豚れんこん さつま芋の 煮物 小松菜の お浸し	ご 飯 清 汁 鮭の利休焼 うの花炒り 青梗菜の 磯和え	ご 飯 味噌汁 鶏肉の照り焼 南瓜の含煮 白菜の くるみ和え	ご 飯 味噌汁 焼 魚 きんぴら ごぼう 春菊の白和え	ご 飯 味噌汁 肉豆腐 もやしと 人参の和え物 果 物	ご 飯 清 汁 さわらのみりん 醤油漬け なすと桜えびの 炒め物 小松菜の 胡麻和え	ご 飯 たぬき汁 焼 魚 厚揚げのうま煮 もずく酢	ご 飯 清 汁 半月オムレツ 人参しりしり リンゴムース	ご 飯 味噌汁 鯖の梅焼き 細切り昆布の 炒め物 白菜の 辛子和え	ご 飯 清 汁 牛肉のオイスター ソース炒め キャベツと 桜花' のさっと煮 胡瓜の スタミナ漬け
	1235kcal 蛋白質 38.4g 脂質 30.2g 食塩 6.8g	1469kcal 蛋白質 49.5g 脂質 47.5g 食塩 6.9g	1386kcal 蛋白質 44.6g 脂質 40.2g 食塩 7.6g	1378kcal 蛋白質 51.6g 脂質 38.1g 食塩 7.5g	1328kcal 蛋白質 48g 脂質 43.1g 食塩 6.5g	1165kcal 蛋白質 34.5g 脂質 27.9g 食塩 7.5g	1373kcal 蛋白質 45.2g 脂質 44.2g 食塩 7.1g	1280kcal 蛋白質 38.5g 脂質 34g 食塩 6.7g	1406kcal 蛋白質 53.7g 脂質 35.9g 食塩 6.4g	1337kcal 蛋白質 36.2g 脂質 45.4g 食塩 6.6g

献立表



	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
朝食	ごはん 味噌汁 温泉卵 三色いなり 煮物 漬物	ごはん 味噌汁 茄子田舎煮 煮豆 漬物	ごはん 味噌汁 一口昆布巻 いこみこうや 漬物	食パン パンプキン スープ ベーコン エッグ 果物	ごはん 味噌汁 納豆 源平煮 漬物	ごはん 味噌汁 ぜんまいの 煮付け オクラの 土佐和え 漬物	フレンチ トースト ウィンナー ソテー 果物 飲物	ごはん 味噌汁 しらすおろし 車麩の煮物 漬物	ごはん 味噌汁 納豆 青梗菜の 煮浸し 漬物	ごはん 味噌汁 さんま生姜煮 卵とし 漬物
昼食	チキンカレー ほうれん草の くるみサラダ フルーツ ヨーグルト	ごはん 味噌汁 メンチカツ カリフラワーの あんかけ 小松菜の 磯和え	ごはん 清汁 西京焼き チャプチェ 竹輪と青梗菜の 胡麻和え	ごはん 中華スープ 回鍋肉 かにしゅうまい もやしと きゅうりの サラダ	きつねうどん 肉じゃが コロッケ ほうれん草の お浸し	ごはん ジュリアン スープ 鶏肉のクリーム ソースかけ なすと桜えびの 炒め物 フルーツゼリー	ごはん 味噌汁 さわらのみりん 醤油漬け 白滝の有馬煮 青梗菜の ゆかり和え	ごはん 味噌汁 白身魚の 甘酢あんかけ ひじきの煮物 マカロニサラダ	ポークカレー シーザー サラダ フルーツ ヨーグルト	ごはん 味噌汁 鮭の利休焼 きんぴら ごぼう キャベツと ワカメのナムル
夕食	ごはん けんちん汁 焼魚 かぶの煮物 いんげんの 白和え	ごはん 清汁 ブリ大根 もやしと 人参のお浸し 果物	ごはん コンソメスープ 鶏肉のハニー マスタード焼 蓮根とキノコの ガーリック炒め トマトと ブロッコリーの サラダ	ごはん 味噌汁 焼魚 さつま芋の 煮物 小松菜の くるみ和え	ごはん 味噌汁 粕漬 筑前煮 白菜の ゆかり和え	ごはん 味噌汁 煮魚 茶碗蒸し もやしと人参の 辛子和え	照焼丼 清汁 かぶの 干草あんかけ いんげんの 胡麻和え	ごはん 清汁 牛肉の 柳川風煮 小松菜と かまの和え物 果物	ごはん 清汁 焼魚 大根の みそ田楽 ほうれん草の 磯和え	ごはん 清汁 肉豆腐 胡瓜と竹輪の 和え物 果物
	1468kcal 脂質 47.5g たんぱく質 48.8g 食塩 7g	1180kcal 脂質 24.6g たんぱく質 36.7g 食塩 5.6g	1154kcal 脂質 21g たんぱく質 45.6g 食塩 7g	1538kcal 脂質 53.1g たんぱく質 42.3g 食塩 6.8g	1244kcal 脂質 30.6g たんぱく質 46.7g 食塩 7.1g	1166kcal 脂質 22.2g たんぱく質 38g 食塩 6.7g	1394kcal 脂質 46.6g たんぱく質 46.4g 食塩 6.8g	1251kcal 脂質 30.2g たんぱく質 43.7g 食塩 6.9g	1486kcal 脂質 48.4g たんぱく質 47.9g 食塩 8.1g	1240kcal 脂質 28.8g たんぱく質 54.8g 食塩 7.2g

2024年

献立表

12月

	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
朝食	食パン 白菜の クリーム煮 果物 飲物	ご飯 味噌汁 一口昆布巻 切干し大根の 煮付け 漬物	ご飯 味噌汁 しらすおろし さつま揚げの 炒め物 漬物	食パン ポトフ 果物 飲物	ご飯 味噌汁 鰯の梅煮 ぜんまいの 煮付け 漬物	ご飯 味噌汁 源平煮 オクラの 土佐和え 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 がんもの煮物 漬物	食パン キャベツの ツナ煮 飲物 果物	ご飯 味噌汁 にしんの 甘露煮 小松菜の 煮浸し 漬物	ご飯 味噌汁 かぶの煮物 いんげんの 胡麻和え 漬物	食パン プレーン オムレツ 果物 飲物
昼食	ご飯 コンソメスープ 鶏肉の 香草焼 ビーフン炒め カブの ツナサラダ	ご飯 味噌汁 豚肉の 生姜焼 れんこんの 炒め物 青梗菜の ゆかり和え	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 いこみこうや 小松菜の わさび和え	ご飯 清汁 鶏肉の ゴママヨ焼 きんぴら ごぼう オクラの 和え物	ご飯 味噌汁 粕漬 白滝の有馬煮 キャベツの ゆかり和え	ご飯 味噌汁 ピーマンの 肉詰めフライ ひじきの煮物 白菜の 胡麻和え	ご飯 清汁 鯖の梅焼き なすと桜えびの 炒め物 小松菜の わさび和え	ご飯 味噌汁 甘から 豚れんこん ワトイナりの 煮物 青梗菜の ゆかり和え	ご飯 清汁 焼魚 竹輪の炒め煮 キャベツの 辛子和え	シーフード カレー コーンと ブリッコリーの サラダ フルーツ ヨーグルト	ご飯 味噌汁 すき焼き煮 里芋の 柚子あんかけ 胡瓜の酢の物
夕食	ご飯 味噌汁 ほっけの みりん醤油漬 なすの 揚げ浸し とろろ汁	ご飯 清汁 白身魚の 磯辺揚げ 里芋の 干草あんかけ ほうれん草の お浸し	ご飯 味噌汁 鶏団子の スープ煮 胡瓜と竹輪の 胡麻和え 柚子ゼリー	ご飯 味噌汁 太刀魚の 野菜あんかけ うの花炒り 青梗菜の 磯和え	チキンパエリア ビーフシチュー オニオンスープ さつま芋とえびの ガーリック炒め サーモンと アボカドの ビーンズサラダ ケーキ	ご飯 たぬき汁 焼魚 車麩の煮物 豆苗と もやしの 辛子和え	親子丼 味噌汁 細切り昆布の 炒め物 胡瓜と柚子の 浅漬	ご飯 清汁 鯖の幽庵焼 カリフラワーの あんかけ いんげんの 白和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼 南瓜の シナモン煮 マカロニ サラダ	ご飯 味噌汁 和風きのこ ハンバーグ チャプチェ 豆苗のナムル	年越しそば かき揚げ ほうれん草の おろし和え
	214kcal - 1459kcal 脂質 52.2g 食塩 6g 蛋白質 40.5g	214kcal - 1229kcal 脂質 33g 食塩 6.2g 蛋白質 36.1g	214kcal - 1229kcal 脂質 21.4g 食塩 8.7g 蛋白質 47g	214kcal - 1467kcal 脂質 54.1g 食塩 5.3g 蛋白質 43.5g	214kcal - 1642kcal 脂質 52g 食塩 8.7g 蛋白質 58.6g	214kcal - 1087kcal 脂質 19.2g 食塩 6.3g 蛋白質 37.6g	214kcal - 1322kcal 脂質 36.6g 食塩 7.2g 蛋白質 53.3g	214kcal - 1661kcal 脂質 70.4g 食塩 6.4g 蛋白質 47.2g	214kcal - 1174kcal 脂質 21.8g 食塩 7.6g 蛋白質 50.7g	214kcal - 1534kcal 脂質 41.7g 食塩 7.2g 蛋白質 37.6g	214kcal - 1177kcal 脂質 24.2g 食塩 7.2g 蛋白質 32.7g