

令和5年 12月 献立

2023年 12月 献立表

日	曜日	昼食				夕食			
		主食	主菜	副菜(デザート)	汁・飲物	主食	主菜	副菜(デザート)	汁・飲物
1	金					ご飯	豚大根	青菜のおかか和え	汁物
2	土	豚丼	モヤシとハムのナムル	漬物	お吸い物	赤飯	鶏の照り焼き・柚子味噌大根	春菊白和え	汁物
3	日	ご飯	白身魚のフライタルタルソース	ポテトサラダ	スープ	カレーうどん	白菜のうま煮	チーズ入り磯辺かまぼこ	
4	月					ご飯	肉じゃが	柚子もずく	汁物
5	火					ご飯	焼き魚・付け合わせ	切り干し大根の煮物	汁物
6	水					ご飯	麻婆豆腐	春雨サラダ	汁物
7	木					ご飯	魚とキノコのバター焼	ほうれん草と油揚げのお浸し	汁物
8	金					ご飯	揚げ出し豆腐	南瓜煮	汁物
9	土	三色丼(そぼろ・卵・青菜)	胡瓜の胡麻和え		お吸い物	ご飯	ぶりの甘酢あんかけ・煮豆	カニカマと玉ねぎのサラダ	汁物
10	日	ハヤシライス	マカロニサラダ		スープ	ご飯	豚肉と根菜の胡麻豆腐煮・レバーの生姜焼き・カリフラワーのマリネ		汁物
11	月					ご飯	生姜焼き	ツナサラダ	汁物
12	火					ご飯	煮魚・付け合わせ	キャベツのおかか和え	汁物
13	水					おにぎり・浅漬け	がんもの煮物	小松菜のわさび和え	汁物
14	木					ご飯	回鍋肉	もやし中華サラダ	汁物
15	金					ご飯	野菜炒め	ひじき煮	汁物
16	土	キノコパスタ		サラダ	フルーツ	ご飯	タラの味噌焼き・大根のほろほろ漬け	卵の花・きゅうりとわかめの酢の物	汁物
17	日	他人丼	青菜の白和え	浅漬け	お吸い物	ご飯	さわらの塩焼・味付け花人参	レバーの生姜煮・茎わかめのさっぱり和	汁物
18	月					ご飯	味噌田楽・しりしり	里芋煮	汁物
19	火					野菜入り焼うどん		卵豆腐	汁物
20	水					ご飯	高野豆腐の煮物	きんぴらごぼう	汁物
21	木					ご飯	魚と野菜のあんかけ	五目煮	汁物
22	金	10周年記念メニュー				ご飯	シチュー	ブロッコリーのおかか和え	バナナ
23	土	ご飯	かに玉あんかけ	ジャーマンポテト	スープ	ご飯	にしんの蒲焼き・味付け花人参(付け合わせ)	南瓜のそぼろあんかけ・ほうれん草のお浸し・汁物	
24	日	カレーライス	コールスローサラダ		ヨーグルト	ご飯	ビーフシチュー・ロメンチカツ・きらきらサラダ	ロゼワイン風ジュレ・汁物	
25	月	12月クリスマスメニュー				焼き込みご飯	和風ハンバーグ	ゼリー	花魁のお吸い物
26	火					ご飯	魚のみそ焼き	さつま芋のサラダ	汁物
27	水					ご飯	筑前煮	酢の物	汁物
28	木					ご飯	おでん	ワカメと胡瓜のぬた	豚汁
29	金	ご飯	白菜と鶏肉のうま塩煮	玉子焼き	お吸い物	ご飯	ワイン風味のデミグラスハンバーグ・茹でほうれん草	人参とワカメの土佐煮・おからとツナのサラダ	
30	土	カツネうどん		かき揚げ	フルーツ	ご飯	鶏の西京焼き・ほうれん草の白和え	野菜入りふんわりしんじょう	汁物
31	日	ご飯	豚生姜焼き	スパサラダ	スープ	年越しそば	豆腐けんちん煮	めかぶの三杯酢和え	

(仕入れの都合により変更する事があります)

日	曜日	主食	主菜	副菜(デザート)	汁・飲物	Kcal	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
1	金	ご飯	シウマイ	マカロニサラダ	みそ汁	802	19.9	19.1	3.7
2	土	ドライカレー		カリフラワーサラダ	スープ	788	23.9	23.8	2.9
3	日								
4	月	ご飯	ポークステーキ	サラスパ和え	みそ汁	819	24.9	28.9	3.7
5	火	山菜そば	ナゲット	カットポテト	ゼリー	749	28.0	25.3	3.5
6	水	ご飯	チキンカツ	ひじき煮	みそ汁	762	28.9	18.8	3.5
7	木	ご飯	はんぺんバター	豚小間炒め	みそ汁	797	28.3	20.5	2.9
8	金	ミートソース	ツナサラダ	フルーツ	スープ	762	33.4	27.3	2.9
9	土								
10	日								
11	月	ご飯	鯖焼き	きんぴら	みそ汁	795	32.2	19.7	3.6
12	火	ご飯	揚げ出し豆腐	たらこ和え	みそ汁	749	21.1	23.3	3.6
13	水	海老ピラフ	肉団子煮	ソフール	スープ	737	32.2	18.0	3.1
14	木	ご飯	肉ニラ炒め	竹筴和え	みそ汁	754	26.5	18.8	3.4
15	金	ご飯	ハムカツ	ミニナポリ	みそ汁	785	24.6	20.3	3.5
16	土	ピビンバ丼	じゃが煮	フルーツ	みそ汁	733	25.1	19.4	3.4
17	日								
18	月	ご飯	唐揚げ	切り干し煮	みそ汁	731	27.8	18.4	3.4
19	火	ご飯	煮魚	厚揚げ煮	みそ汁	761	31.7	17.9	3.7
20	水	カレーライス	ミニカツ	レンコン炒め	スープ	839	26.4	23.1	3.8
21	木	ご飯	ハンバーグ	車麩煮	みそ汁	769	29.5	21.7	3.4
22	金	ご飯	麻婆豆腐	餃子	みそ汁	807	31.0	24.7	3.8
23	土	ご飯	イカフライ	ごま和え	みそ汁	770	30.9	17.5	3.7
24	日	クリスマス会							
25	月	クリスマス会							
26	火	炊き込み	生姜焼き	春雨和え	みそ汁	859	25.1	29.7	3.7
27	水	ご飯	カジキ唐揚げ	ササミ和え	みそ汁	768	30.0	19.6	3.7
28	木	三色丼	ピーマン炒め		玉子スープ	805	28.5	28.1	3.6
29	金								
30	土								
31	日								
平均						779	27.7	22.0	3.5

- ※1 朝食については週間献立表によりご提供します。
- ※2 土日祝の夕食はクックデリになります。
- ※3 土日祝の昼食には飲み物かデザートが付きます。

【今月のひとこと】
 今年も残り僅かです
 寒い冬には体を温める根菜類を食べて、免疫力UPを
 図り風邪を引かないようにしましょう。



[ひとこと]色の濃い野菜に含まれるビタミンAで、喉・鼻の粘膜をまもり、野菜や果物のビタミンCで免疫力高め風邪予防