

2024年 12月 献立表

(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	日									
2	月	ご飯	ポークソテー	切り昆布煮	みそ汁	716	25.9	19.3	3.4	
3	火	タコライス		カットポテト	スープ	919	26.1	34.2	1.9	
4	水	ふりかけご飯	焼きサバ	チャーシュー和え	みそ汁	788	37.7	23.1	5.5	
5	木	タラコスパ	野菜サラダ	フランク炒め	スープ	760	29.7	31.0	4.7	
6	金	ご飯	唐揚げ	イタリアンスパサラ	みそ汁	730	27.1	18.0	3.5	
7	土									
8	日									
9	月	ご飯	はんぺんバター	揚げ餃子	みそ汁	768	17.9	25.4	3.9	
10	火	ご飯	チンジャオロース	温野菜	スープ	653	22.0	18.3	1.6	
11	水	ご飯	メンチカツ	筑前煮	みそ汁	703	16.7	17.1	3.4	
12	木	焼きそば	ナゲット	ジョアBB	スープ	683	21.7	27.7	5.6	
13	金	ご飯	ハンバーグ	中華サラダ	みそ汁	727	23.6	19.4	2.7	
14	土									
15	日									
16	月	ご飯	揚げ出し豆腐	きんぴら	みそ汁	731	19.8	18.7	3.9	
17	火	ご飯	生姜焼き	ごま和え	みそ汁	760	26.7	21.8	3.6	
18	水	チキンピラフ	ツナサラダ	フルーツ	スープ	653	20.4	12.7	2.0	
19	木	パン	肉団子煮	カットポテト	シチュー	596	26.2	27.8	2.6	
20	金	カレーライス	ハムカツ	トマトサラダ	スープ	886	22.9	32.5	4.1	
21	土	ご飯	肉野菜炒め	がんも煮	みそ汁	808	25.0	34.5	3.0	
22	日	クリスマス会								
23	月									
24	火	三色丼	ピーマン炒め	ソファール	玉子スープ	822	33.6	22.3	4.1	
25	水	ご飯	カジキ唐揚げ	ササミ和え	みそ汁	710	34.1	12.9	2.3	
26	木	天丼		海藻サラダ	みそ汁	699	18.8	15.4	4.7	
27	金	ご飯	鶏焼き	マカロニサラダ	スープ	673	23.4	14.1	1.6	
28	土	たぬきそば	ミニかつ		ヤクルト	676	22.7	15.1	1.8	
29	日									
30	月									
31	火									
						平均	736	24.9	22.0	3.3

[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



令和6年 12月 献立

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	日	きつねうどん・浅漬け		とり天	ゼリー	ご飯	鶏の照り焼き・豆の煮物・スパゲッティサラダ		汁物
2	月					ご飯	カブとがんと煮 白菜のゆかり和え		汁物
3	火					ご飯	焼魚・浅漬け 五目煮		汁物
4	水					ご飯	チキンソテー 卵の花煮		汁物
5	木					ご飯	回鍋肉 もやしのナムル		汁物
6	金					ご飯	かに玉あんかけ 中華サラダ		汁物
7	土	ご飯	肉豆腐	マカロニサラダ	スープ	豚丼・ほうれん草と玉ねぎのソテー 粒マスタード入りポテトサラダ			汁物
8	日	カレー・福神漬け		サラダ・ゼリー	スープ	たまごうどん(温)・豆乳がんもの含め物・ほうれん草のお浸し			
9	月					ご飯	豆腐ハンバーグ ベーコンポテト		汁物
10	火					ご飯	煮魚・付け合わせ ワカメのぬた		汁物
11	水					ご飯	鶏肉とキノコのクリーム煮 人参しりしり		汁物
12	木					ワカメごはん	おでん 温やっこ		フルーツ
13	金					ご飯	麻婆豆腐 南瓜煮		汁物
14	土	ご飯	野菜炒め	大学芋	スープ	ハンバーグカレー・福神漬け・青菜とピーマンのカラフル炒め 粒マスタード入りポテトサラダ			汁物
15	日	ご飯	シチュー	ほうれん草のバターソテー	ゼリー	ご飯	鶏の西京焼き・根菜サラダ からし菜ときくらげの田舎風		汁物
16	月					ご飯	はんぺんのハムチーズフライ 胡麻和え		汁物
17	火					ご飯	魚のムニエル 付け合わせ ブロッコリーの おかか和え		汁物
18	水					ご飯	すき焼き風 酢の物		汁物
19	木					カレーうどん		サツマイモサラダ	フルーツ
20	金					クリスマス会メニュー			
21	土	三色丼(そばろ・鮭・青菜)		煮つこがし・ゼリー	汁物	ご飯	だし巻く和風とんてき・かぼちゃの含め煮 葉わかめのさっぱり和え		汁物
22	日	他人丼・浅漬け		青のりジャガ・パン	スープ	ご飯・豆腐ハンバーグ(おろしあん)・かぼちゃのマッシュ ビーフン・人参と煮し蓮のサラダ			汁物
23	月	ご飯	麻婆豆腐	パンバンジー	スープ	ご飯	焼肉風野菜炒め 卵豆腐		汁物
24	火					ご飯	挽肉の里芋煮 白菜のおかか和え		汁物
25	水					ミートスパゲッティ		ツナサラダ・ゼリー	ジュース・汁物
26	木					ご飯	魚のホイル焼き キャベツの 中華サラダ		汁物
27	金					ご飯	八宝菜 白和え		汁物
28	土	ナポリタン・サラダ		フルーツ	スープ	ピピンパ・人参とわかめの土佐煮・オクラととろろ			汁物
29	日	親子丼・浅漬け		ポテトサラダ	スープ	ご飯・チーズ入りチキンカツ・マカロニのパセリソテー キャベツのコンソメ煮・レンコンの梅おかつマヨサラダ			汁物
30	月	焼うどん・漬け物		白和え・ゼリー	スープ	ご飯	ニシンの柚子すだちおろし煮 豆乳がんもの含め煮・ごぼうサラダ		汁物
31	火	ご飯	生姜焼き	マカロニサラダ	スープ	年越しそば(海老入りかき揚げ)・豆腐けんちん煮・根菜サラダ			

- ※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】  
12月はクリスマスや年末年始といった祝日があります。クリスマスはキリストの降誕を祝う日で、キリスト教では家族と過ごしと共に祝う特別な日です。いよいよ今年も残りとなります、皆様も素敵なクリスマスと新年をお過ごし下さい。

12月25日 T.S 様  
誕生日おめでとございます