

2024年



12月予定献立表



げつようび		かようび		すいようび		もくようび		きんようび		どうようび	
2日	514kcal	3日	523kcal	4日	465kcal	5日	487kcal	6日	504kcal	7日	508kcal
チキンマカロニグラタン ひじきの鉄強化サラダ りんご 中華スープ 鶏挽肉・しめじ・玉葱・牛乳・マカロニ・チーズ・ほうれん草・ひじき・ツナ・コーン・胡麻・りんご		ごはん 回鍋肉 高野豆腐のみたらし風 しらす和え BLTスープ 豚肉・キャベツ・玉葱・ピーマン・人参・味噌・高野豆腐・胡瓜・人参・もやし・しらす・ベーコン・レタス・トマト		ごはん 魚のカレーパン粉焼き 南瓜のそぼろ煮 切干大根の中華酢和え 呉汁 白身魚・南瓜・鶏挽肉・切干大根・小松菜・人参・ツナ・大豆・味噌		麻婆豆腐丼 ごぼうサラダ きのこ汁 豆腐・豚挽肉・人参・にら・味噌・牛蒡・ハム・胡瓜・人参・胡麻・椎茸・しめじ・えのきだけ・油揚げ		ごはん いわしバーグ トマトソースかけ 筑前煮 キャベツと青菜の磯辺和え コーンスープ 鯛・豆腐・玉葱・トマト缶・鶏挽肉・人参・里芋・椎茸・蓮根・牛蒡・キャベツ・ほうれん草・海苔・コーン・牛乳		焼きそば トマトとじゃこの甘酢和え 中華麺・豚肉・もやし・人参・ピーマン・キャベツ・トマト・胡瓜・しらす	
♡おやつ♡ おかかおにぎり		♡おやつ♡ チーズおからスコーン		♡おやつ♡ みかんヨーグルト		♡おやつ♡ 黒糖ちんすこう		♡おやつ♡ さつまいもとりんご煮		♡おやつ♡ わかめおにぎり	
9日	454kcal	10日	480kcal	11日	556kcal	12日	479kcal	13日	526kcal	14日	478kcal
ごはん 鶏のケチャマヨ炒め ポテトのチーズ煮 納豆和え 春雨スープ 鶏肉・じゃが芋・チーズ・ベーコン・納豆・小松菜・白菜・塩昆布・春雨		ごはん 魚のクリームソースかけ ひじきの煮物 マカロニサラダ 麻婆汁 鮭・玉葱・ひじき・人参・油揚げ・グリーンピース・マカロニ・胡瓜・ツナ・鶏挽肉・豆腐		豚丼 コロコロサラダ いものこ汁 豚肉・玉葱・牛蒡・糸莖・トマト・胡瓜・チーズ・里芋・味噌		ごはん 魚の中華あんかけ 蓮根と春雨のチャプチェ 南瓜と豆のサラダ なめこ汁 鮭・玉葱・ピーマン・合挽肉・春雨・蓮根・にら・胡麻・南瓜・大豆・ツナ・胡瓜・なめこ		肉みそうどん ブロッコリーのツナマヨ和え ミネストローネスープ うどん・合挽肉・人参・玉葱・茄子・味噌・ブロッコリー・牛蒡・ツナ・トマト		ソイ丼 切干大根の胡麻ネーズ 合挽肉・大豆・人参・にら・コーン・切干大根・胡瓜・ハム・胡麻	
♡おやつ♡ りんごコロコロパンケーキ		♡おやつ♡ ヨーグルト		♡おやつ♡ チーズクッキー		♡おやつ♡ カルピスフルーツポンチ		♡おやつ♡ 青菜と塩昆布のおにぎり		♡おやつ♡ 豆腐わらび餅	
16日	536kcal	17日	566kcal	18日	488kcal	19日	484kcal	20日	～冬至メニュー～450kcal	21日	533kcal
ごはん 厚揚げと豚肉のオイスター炒め 白菜のミルク煮 海藻ごま味噌サラダ うすくず汁 豚肉・厚揚げ・茄子・ピーマン・人参・白菜・しめじ・ベーコン・牛乳・キャベツ・コーン・ひじき・わかめ・胡麻		ほうれん草のグリーンカレーライス 大根サラダ バナナ 雷汁 合挽肉・人参・玉葱・しめじ・ほうれん草・大根・胡瓜・ツナ・バナナ・味噌		ごはん 魚の西京焼き 金平ごぼう スイートポテトサラダ 塩ちゃんこ汁 鮭・味噌・牛蒡・人参・胡麻・さつま芋・胡瓜・ハム・コーン・鶏挽肉		食パン 鶏のから揚げ 切干大根のナポリタン風 ほうれん草のナムル 豆乳スープ 食パン・鶏肉・玉葱・切干大根・玉葱・ピーマン・ウインナー・コーン・ほうれん草・もやし・胡麻・豆乳		ごはん 魚のあけぼの焼き 南瓜のいとこ煮 バンサンスー ポトフ 白身魚・人参・チーズ・南瓜・小豆・春雨・胡瓜・もやし・しらす・鶏挽肉		みそすき丼 コールスローサラダ 豚肉・玉葱・牛蒡・白菜・人参・糸莖・味噌・キャベツ・コーン	
♡おやつ♡ 黒糖丸ぼうろ		♡おやつ♡ ジャムヨーグルト		♡おやつ♡ きなこプリン		♡おやつ♡ きつねおにぎり		♡おやつ♡ りんごのコンポート		♡おやつ♡ ひよこさんケーキ	
23日	542kcal	24日	468kcal	25日	☆クリスマスメニュー☆526kcal	26日	513kcal	27日	550kcal	28日	469kcal
クリームスバゲッティ 根菜シャキシャキサラダ キャベツとツナの中華酢和え 豆腐のすまし汁 パスタ麺・鶏挽肉・ブロッコリー・しめじ・牛乳・蓮根・大根・胡瓜・人参・胡麻・キャベツ・ツナ・小松菜・豆腐		ごはん 魚の豆腐タルタルソース さつま芋と昆布煮 トマトの胡麻和え 豚汁 白身魚・豆腐・玉葱・チーズ・さつま芋・昆布・トマト・胡瓜・ツナ・味噌・豚肉		ごはん ピザ風ミートローフ ツリーポテトサラダ ほうれん草のさっぱり和え レタススープ 合挽肉・玉葱・牛乳・チーズ・コーン・ピーマン・トマト・じゃが芋・人参・胡瓜・ほうれん草・もやし・レタス・		ごはん 魚の焼き浸し 高野豆腐のカレー麻婆 ブロッコリーとひじきのサラダ そうめん汁 鮭・大根・高野豆腐・鶏挽肉・玉葱・味噌・ブロッコリー・人参・ひじき・コーン・素麺		ごはん すき焼き風肉豆腐 かぼちゃとさつまいものコロコロサラダ みかん ぼかぼか生姜入り味噌汁 牛肉・豆腐・しめじ・白菜・南瓜・さつま芋・チーズ・胡瓜・みかん		スタミナ丼 春雨サラダ 豚肉・人参・にら・もやし・キャベツ・胡麻・味噌・春雨・ハム・胡瓜・コーン	
♡おやつ♡ 梅ひじきおにぎり		♡おやつ♡ ヨーグルト		♡おやつ♡ クリスマスゼリー		♡おやつ♡ キャラメルお麴ラスク		♡おやつ♡ ボンデケーキ		♡おやつ♡ フルーツヨーグルト	
30日		31日	おおみそか								
				12月31日～大晦日～ 年越しそばを食べるタイミングは、大晦日の夕食又は、夜食として「年を越す前に」食べられることが多いようです。細く長い為、長寿を願った説・家族の縁が長く続くように願った説など諸説ありますが、家族で食卓を囲み、楽しく年を越せるとよいですね。 							

※毎日チーズが提供されます。
 ※都合により献立を変更する場合がございます。