



# 令和4年12月のメニュー



	日 27	月 28	火 29	水 30	木 1	金 2	土 3
朝					米飯 がんも煮 味噌汁 のり佃煮	米飯 はんぺん煮 味噌汁 ふりかけ	米飯 高野の煮物 味噌汁 だいみそ
昼					他人丼 かぼちゃの煮物 味噌汁 洋梨ゼリー	米飯 塩マーボー豆腐 焼売 ナムル	米飯 ホックの塩焼焼き じゃがいものそぼろ煮 和え物
夕					せんべい	きなこヨーグルト	スイスロール
日計					米飯 タラのきのこソース ぜんまい炒め煮 さつまいものツナサラダ 1日分 1510kcal 蛋白質 56.2g 脂質 37.3g 炭水化物 236.6g 加塩 1752mg 食塩 6.9g	米飯 豚肉の味噌炒め 厚揚げの煮物 白菜の梅おかつ和え 1日分 1468kcal 蛋白質 56.6g 脂質 37.7g 炭水化物 221.0g 加塩 2161mg 食塩 6.7g	米飯 牛肉とごぼうの旨煮 ふくさやき 豆腐の田楽 1日分 1494kcal 蛋白質 55.7g 脂質 41.4g 炭水化物 225.8g 加塩 1531mg 食塩 5.7g
朝	4	5	6	7	8	9	10
朝	カスタードクリームパン ほうれん草のソテー コンソメスープ 牛乳	米飯 オープンオムレツ 味噌汁 うめびしお	米飯 煮物 味噌汁 ふりかけ	米飯 切干煮 味噌汁 のり佃煮	米飯 肉づめいなり 味噌汁 ふりかけ	米飯 はんぺん煮 味噌汁 だいみそ	米飯 じゃがいもそぼろ煮 味噌汁 のり佃煮
昼	米飯 肉団子の甘酢あん 大根とさつま揚げの煮物 青菜とシラスの和え物	肉うどん 里芋の煮物 春菊のかまぼこ和え きなこミルクムース	米飯 サハの味噌煮 ふきとさつま揚げ煮 玉葱の酢の物	しょうゆかつ丼 いんげんのこま和え けんちん汁 フルーチェ	米飯 白身魚の天ぷらあんかけ 湯豆腐 ツナ和え	米飯 あぶらげご飯 鯖の塩焼焼き 茶碗蒸し ほうれん草のお浸し	米飯 鶏マヨ れんこんきんぴら 白菜の梅おかつ
夕	米飯 赤魚の煮つけ ひじき五日煮 とろろ大根おろし	米飯 ポークチャップ 豆腐の中華煮 春雨サラダ	米飯 和風包み焼きあん ジャーマンポテト ちくわのおろし和え	米飯 白身魚の山椒照り焼き 玉子豆腐あんかけ ささみのおろし酢	米飯 タンダーリーチキン 大根のコンソメ煮 ごぼうサラダ	米飯 豚肉とキャベツの中華炒め 里芋の煮物 きゅうりとちやしの和え物	米飯 白身魚の蒸しあん 高野豆腐の卵とじ お浸し
日計	1日分 1478kcal 蛋白質 57.2g 脂質 39.2g 炭水化物 228.2g 加塩 2284mg 食塩 6.3g	1日分 1461kcal 蛋白質 56.2g 脂質 47.0g 炭水化物 208.0g 加塩 1717mg 食塩 7.4g	1日分 1426kcal 蛋白質 54.3g 脂質 32.2g 炭水化物 227.9g 加塩 1884mg 食塩 6.9g	1日分 1460kcal 蛋白質 55.6g 脂質 35.4g 炭水化物 224.6g 加塩 1707mg 食塩 7.5g	1日分 1470kcal 蛋白質 52.7g 脂質 47.7g 炭水化物 205.6g 加塩 1661mg 食塩 6.3g	1日分 1486kcal 蛋白質 57.2g 脂質 42.6g 炭水化物 216.2g 加塩 1682mg 食塩 6.9g	1日分 1500kcal 蛋白質 58.9g 脂質 38.0g 炭水化物 227.8g 加塩 2104mg 食塩 5.9g
朝	11	12(選択食)	13	14	15	16	17
朝	ミニ山シュークリーム ブロッコリーの卵炒め コンソメスープ 牛乳	米飯 大根とさつま揚げの炒め煮 味噌汁 うめびしお	米飯 ちくわきんぴら 味噌汁 ふりかけ	米飯 卵炒め 味噌汁 のり佃煮	米飯 かぼちゃの煮物 味噌汁 だいみそ	米飯 キャベツとお魚揚げ煮 味噌汁 のり佃煮	米飯 ぜんまい煮 味噌汁 うめびしお
昼	米飯 赤魚の西京焼き つみれ煮 塩昆布和え	米飯 A.鱈フライ B.チキン南蛮 厚揚げの煮物 春雨のからし和え	米飯 カレー サラダ ヨーグルトパエリア	米飯 醤油ラーメン 餃子 中華炒め ゼリー	米飯 鶏肉の照り焼き がんもの煮物 ブロッコリーの胡麻和え	米飯 焼きそば だい巻き玉子 煮ひたし ヨーグルト	米飯 カレイのバター醤油焼き 里芋の甘酢 大根の甘酢漬
夕	酒饅頭	ヨーグルト	クッキー	シュークリーム	コーヒゼリー	チョコパン	ワッフル
日計	1日分 1497kcal 蛋白質 59.0g 脂質 46.4g 炭水化物 212.6g 加塩 1970mg 食塩 6.9g	1日分 1469kcal 蛋白質 50.0g 脂質 39.9g 炭水化物 223.1g 加塩 1654mg 食塩 6.5g	1日分 1480kcal 蛋白質 57.6g 脂質 34.2g 炭水化物 232.4g 加塩 1667mg 食塩 7.0g	1日分 1445kcal 蛋白質 55.4g 脂質 42.2g 炭水化物 208.7g 加塩 1505mg 食塩 7.4g	1日分 1438kcal 蛋白質 57.3g 脂質 32.7g 炭水化物 226.3g 加塩 1793mg 食塩 5.8g	1日分 1449kcal 蛋白質 57.2g 脂質 44.5g 炭水化物 212.9g 加塩 1698mg 食塩 6.7g	1日分 1441kcal 蛋白質 56.4g 脂質 36.0g 炭水化物 221.5g 加塩 1950mg 食塩 6.4g
朝	18	19	20	21	22(冬至)	23(行事食)	24
朝	レーズンパストリー 野菜炒め ポタージュ 牛乳	米飯 野菜ハンバーグあん 味噌汁 佃煮	米飯 白菜の煮物 味噌汁 ふりかけ	米飯 大根の旨煮 味噌汁 だいみそ	米飯 エッグソテー 味噌汁 佃煮	米飯 お豆腐揚げ煮 味噌汁 だいみそ	米飯 旨煮 味噌汁 ふりかけ
昼	米飯 白身魚の香味焼き 切干大根の煮物 キャベツのしば漬け和え	米飯 里芋と鶏肉の煮物 ヒーマンソテー 白菜の塩昆布和え	木の葉丼 お浸し 赤だし味噌汁 牛乳寒天	米飯 白身魚のムニエル 重熱の煮物 大根のとろろ	米飯 鯖の甘だれ焼き 冬至南瓜 酢の物	ケチャップライス グリルチキン キャベツサラダ ポタージュ ミニケーキ	米飯 和風おろしハンバーグ 茄子としんの煮物 ポテトサラダ
夕	たいやき	パエリア	肉まん	今川焼	ゆずムース	アップルシナモンヨーグルト	チョコパエリア
日計	1日分 1603kcal 蛋白質 55.6g 脂質 51.7g 炭水化物 234.1g 加塩 2213mg 食塩 7.2g	1日分 1503kcal 蛋白質 56.6g 脂質 39.5g 炭水化物 228.9g 加塩 1876mg 食塩 7.4g	1日分 1403kcal 蛋白質 54.4g 脂質 22.9g 炭水化物 240.2g 加塩 2128mg 食塩 6.9g	1日分 1489kcal 蛋白質 53.9g 脂質 41.3g 炭水化物 222.9g 加塩 1765mg 食塩 6.3g	1日分 1560kcal 蛋白質 58.6g 脂質 28.8g 炭水化物 235.1g 加塩 2133mg 食塩 6.0g	1日分 1469kcal 蛋白質 55.9g 脂質 37.6g 炭水化物 225.1g 加塩 1680mg 食塩 6.8g	1日分 1494kcal 蛋白質 52.4g 脂質 39.6g 炭水化物 227.5g 加塩 1956mg 食塩 7.3g
朝	25	26	27	28	29	30	31(大晦日)
朝	こしあんぱん ほうれん草のソテー コンソメスープ 牛乳	米飯 厚揚げの煮物 味噌汁 うめびしお	米飯 はんぺん煮 味噌汁 ふりかけ	米飯 高野の煮物 味噌汁 だいみそ	米飯 がんも煮 味噌汁 のり佃煮	米飯 オープンオムレツ 味噌汁 うめびしお	米飯 煮物 味噌汁 ふりかけ
昼	ピラフ コロッケ 玉葱とハムのサラダ 杏仁ムース	米飯 タラのたらこマヨ焼き かぶのそぼろ煮 豆腐サラダ	米飯 蒸し魚のとろろあん 大豆煮 大根の千枚漬け	米飯 鶏肉と大根の煮物 ジャーマンポテト ちくわのおかつ和え	米飯 青椒牛肉絲 大根とさつま揚げの煮物 青菜とシラスの和え物	米飯 白身魚の味噌マヨ焼き ふきとさつま揚げ煮 ほうれん草のお浸し	年越しそば 天ぷら 鶏じゃが 焼きナス 水ようかん
夕	せんべい	カスタードケーキ	スイスロール	黒ゴマヨーグルト	米飯 白身魚の野菜あんかけ 厚揚げの煮物 揚げ加子の田楽	米飯 ポークチャップ 豆腐の中華煮 春雨サラダ	米飯 すき焼き風 里芋の煮物 酢の物
日計	1日分 1510kcal 蛋白質 54.7g 脂質 43.5g 炭水化物 228.3g 加塩 1772mg 食塩 7.4g	1日分 1492kcal 蛋白質 57.7g 脂質 38.7g 炭水化物 225.9g 加塩 1981mg 食塩 7.1g	1日分 1455kcal 蛋白質 56.9g 脂質 35.0g 炭水化物 225.2g 加塩 1822mg 食塩 6.4g	1日分 1474kcal 蛋白質 59.4g 脂質 36.1g 炭水化物 225.6g 加塩 2032mg 食塩 6.1g	1日分 1560kcal 蛋白質 53.2g 脂質 51.7g 炭水化物 222.9g 加塩 1930mg 食塩 6.4g	1日分 1415kcal 蛋白質 55.5g 脂質 38.3g 炭水化物 208.8g 加塩 1706mg 食塩 7.2g	1日分 1494kcal 蛋白質 53.4g 脂質 35.9g 炭水化物 237.1g 加塩 1976mg 食塩 6.2g

☆季節により、食材の入荷がない場合は献立を変更することがあります。  
また、寄付で食材をいただいた場合はそちらを優先的に使わせていただきますので献立が変わることがあります。ご了承ください。