



# 令和5年12月のメニュー



	日	月	火	水	木	金	土
	31(大晦日)					1	2
朝	米飯 ブロッコリーの卵炒め 味噌汁 だいまそ					米飯 オープンオムレツ 味噌汁 うめびしお	米飯 がんも煮 味噌汁 ふりかけ
昼	年越しそば かきあげ 鶏じゃが 焼きナス					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	米飯 鶏肉の甘酢炒め れんこんきんぴら 白菜のお浸し
夕	きなこプリン					いちごクレープ	りんごジュース
夜	米飯 すき焼き風 里芋の煮物 酢の物					米飯 ホークチャップ 豆腐とかにかま煮 春雨サラダ	米飯 赤魚のムニエル かぼちゃのクリーム煮 ブロッコリーのマヨ和え
日計	1481kcal 蛋白質 51.3g 脂質 39.9g 炭水化物 228.5g 加糖 1822mg 食塩 6.4g					1481kcal 蛋白質 55.5g 脂質 40.8g 炭水化物 215.6g 加糖 1803mg 食塩 7.4g	1493kcal 蛋白質 53.8g 脂質 36.0g 炭水化物 240.9g 加糖 2137mg 食塩 5.8g
	3	4	5	6	7	8	9
朝	米飯 ブロッコリーの卵炒め 味噌汁 だいまそ	米飯 大根の煮物 味噌汁 のり佃煮	米飯 はんぺん煮 味噌汁 うめびしお	米飯 里芋とさつま揚げの炒め煮 味噌汁 だいまそ	米飯 肉づめいなり 味噌汁 のり佃煮	米飯 じゃがいも煮め煮 味噌汁 うめびしお	米飯 ちくわきんぴら 味噌汁 ふりかけ
昼	米飯 さわらのバターパン焼 レンコンの煮物 いんげんのお浸し	米飯 ガバオライス コンソメ煮 キャベツサラダ	米飯 カレーの西京焼き 豆腐のあんかけ 酢の物	米飯 ホックの塩麹焼き 白菜の煮物 モロヘイヤのお浸し	米飯 肉うどん 南瓜の煮物 ほうれん草のささみ和え	米飯 からあげ 大根の旨煮 春巻のからし和え	米飯 赤魚のみそ焼き さしきいもの甘酢炒め きゅうりとちやしの和え物
夕	きなこプリン	どら焼き	クリームパン	コーヒー牛乳	あんぱん	いちごクレープ	りんごジュース
夜	米飯 鶏肉の照り焼き 焼き厚揚げ 白菜の和え物	米飯 さばの味噌煮 しんじょう カラシの白和えサラダ	米飯 肉じゃが ピーマンのソテー ブロッコリーのマヨ和え	米飯 豚とじ インゲン豆のピーナッツ和え	米飯 さばのカレー粉焼き 冬瓜のそぼろ煮 マロニーサラダ	米飯 カニ玉 シューマイ ナムル	米飯 肉豆腐 だしまき玉子 茄子の梅和え
日計	1464kcal 蛋白質 51.3g 脂質 41.2g 炭水化物 213.4g 加糖 2107mg 食塩 6.1g	1537kcal 蛋白質 50.1g 脂質 43.1g 炭水化物 237.1g 加糖 1771mg 食塩 6.5g	1519kcal 蛋白質 51.7g 脂質 43.0g 炭水化物 228.9g 加糖 1627mg 食塩 5.6g	1392kcal 蛋白質 55.2g 脂質 30.6g 炭水化物 221.6g 加糖 1787mg 食塩 5.2g	1583kcal 蛋白質 60.1g 脂質 44.4g 炭水化物 241.3g 加糖 1730mg 食塩 7.9g	1485kcal 蛋白質 52.9g 脂質 51.1g 炭水化物 222.3g 加糖 1465mg 食塩 6.4g	1493kcal 蛋白質 55.4g 脂質 46.5g 炭水化物 236.2g 加糖 1787mg 食塩 6.9g
	10	11	12	13	14	15	16
朝	米飯 野菜炒め 味噌汁 だいまそ	米飯 キャベツとつみれ煮 味噌汁 のり佃煮	米飯 卵炒め 味噌汁 うめびしお	米飯 じゃがいもの醤油マヨ炒め 味噌汁 だいまそ	米飯 ぜんまい煮 味噌汁 のり佃煮	米飯 かぶの煮物 味噌汁 うめびしお	米飯 厚揚げの煮物 味噌汁 ふりかけ
昼	米飯 白身魚のムニエル がんも煮 なめだけおろし	米飯 中華丼 大根の田楽 ナムル ヨーグルト	米飯 鯖の照焼 炊き合わせ 菜の花の酢味噌和え	米飯 スバグティーマイトソース コンソメ煮 たまごサラダ	米飯 カレイの照焼き 里芋の煮物 大根の甘酢漬	米飯 炊き込みごはん 鯖の味噌煮 高野の卵とじ ワケサイのお浸し	米飯 カレー ドロッピング和え VAVAOP
夕	きなこプリン	どら焼き	クリームパン	コーヒー牛乳	あんぱん	いちごクレープ	りんごジュース
夜	米飯 鶏肉の香味焼き かぼちゃの煮物 白菜のお浸し	米飯 タラの甘だれ焼き 煮豆 くるみお浸し	米飯 チャブチエ 大根の中華煮 豆腐サラダ	米飯 赤魚の塩麹焼き もやし炒め 白和え	米飯 酢鶏 冬瓜のたまご炒め ほうれん草の梅和え	米飯 メンチカツ 里芋のそぼろ煮 キャベツの梅和え	米飯 豚肉と玉ねぎの味噌炒め 大根の金平 ピーマンのしらす和え
日計	1403kcal 蛋白質 54.5g 脂質 35.3g 炭水化物 219.8g 加糖 1969mg 食塩 6.5g	1444kcal 蛋白質 54.9g 脂質 29.3g 炭水化物 238.7g 加糖 1920mg 食塩 6.8g	1554kcal 蛋白質 57.3g 脂質 48.4g 炭水化物 222.1g 加糖 1667mg 食塩 6.3g	1484kcal 蛋白質 59.8g 脂質 43.0g 炭水化物 216.0g 加糖 2133mg 食塩 6.9g	1391kcal 蛋白質 56.5g 脂質 21.8g 炭水化物 241.1g 加糖 1820mg 食塩 6.9g	1485kcal 蛋白質 58.2g 脂質 41.0g 炭水化物 221.3g 加糖 1652mg 食塩 7.9g	1559kcal 蛋白質 50.3g 脂質 48.5g 炭水化物 255.0g 加糖 2181mg 食塩 6.4g
	17	18	19	20	21	22(冬至)	23
朝	米飯 エッグソテー 味噌汁 だいまそ	米飯 鶏じゃが煮 味噌汁 のり佃煮	米飯 旨煮 味噌汁 うめびしお	米飯 切干大根とひじきの煮物 味噌汁 だいまそ	米飯 里芋煮 味噌汁 のり佃煮	米飯 高野の煮物 味噌汁 うめびしお	米飯 はんぺん煮 味噌汁 ふりかけ
昼	米飯 あじの甘だれ焼き かぼちゃと豚肉の煮物 酢の物	米飯 和風ハンバーグ 茄子と厚揚げの煮物 コールスローサラダ	米飯 干草焼き ツナ和え 酱汁	米飯 白身魚の塩麹焼き 里芋の煮物 オクラのツナおろし和え	米飯 野菜炒めラーメン カニ焼売 杏仁豆腐	米飯 タンドリーチキン オムレツ キャベツサラダ	米飯 さばの磯焼き 和風ムク煮 大根のゆかり和え
夕	きなこプリン	どら焼き	クリームパン	コーヒー牛乳	あんぱん	いちごクレープ	りんごジュース
夜	米飯 鶏肉の照り煮 ひじき五目煮 焼きナス	米飯 カレイの煮つけ 冬瓜のつすく煮 ほうれん草の胡麻和え	米飯 白身魚の酒蒸しきのこあんかけ 厚揚げと小松菜煮 ささみ和え	米飯 肉団子と白菜の中華煮 マカロニのチャップ炒め 胡瓜の中華和え	米飯 えびのケチャップ炒め 大根の旨煮 ごぼうサラダ	米飯 白身魚の野菜あんかけ 冬至南瓜 揚げ茄子の田楽	米飯 豚肉の中華炒め ぜんまい炒め煮 ツナマヨ和え
日計	1389kcal 蛋白質 58.3g 脂質 27.1g 炭水化物 225.6g 加糖 2155mg 食塩 6.0g	1463kcal 蛋白質 51.7g 脂質 33.1g 炭水化物 234.2g 加糖 1877mg 食塩 7.0g	1308kcal 蛋白質 53.2g 脂質 23.4g 炭水化物 217.7g 加糖 1577mg 食塩 6.4g	1380kcal 蛋白質 51.6g 脂質 27.6g 炭水化物 226.2g 加糖 1844mg 食塩 5.9g	1590kcal 蛋白質 49.1g 脂質 48.5g 炭水化物 238.6g 加糖 1646mg 食塩 6.7g	1438kcal 蛋白質 51.0g 脂質 36.3g 炭水化物 226.4g 加糖 1709mg 食塩 6.1g	1535kcal 蛋白質 54.2g 脂質 47.7g 炭水化物 225.0g 加糖 1823mg 食塩 6.9g
	24	25(行事日)	26	27	28	29	30
朝	米飯 ほうれん草のソテー 味噌汁 だいまそ	米飯 がんも煮 味噌汁 のり佃煮	米飯 煮物 味噌汁 うめびしお	米飯 切干煮 味噌汁 だいまそ	米飯 肉づめいなり 味噌汁 のり佃煮	米飯 はんぺん煮 味噌汁 うめびしお	米飯 大根とさつま揚げの炒め煮 味噌汁 ふりかけ
昼	米飯 牛肉のしぐれ煮 チンゲン菜の中華炒め 玉子豆腐	オムライス もみの木(カ) -G キャベツサラダ カヌーデザート	米飯 白身魚の味噌マヨ焼き ふきとさつま揚げ煮 玉葱の酢の物	米飯 しょうゆかつ丼 大根と里芋煮 春巻の胡麻和え	米飯 鶏じゃが 茶碗蒸し エンドウのツナサラダ	米飯 白身魚の五目煮 もずくオクラ いちごクレープ	米飯 かぼちゃと豚肉の煮物 キャベツのソテー ほうれん草のかにかまナムル
夕	きなこプリン	どら焼き	クリームパン	コーヒー牛乳	あんぱん	いちごクレープ	りんごジュース
夜	米飯 赤魚のムニエル 白身のコンソメ煮 白菜のドレ和え	米飯 タラのバター醤油焼き じゃがいものそぼろ煮 ナムル	米飯 肉団子の甘酢あん ジャーマンポテト ブロッコリーの胡麻和え	米飯 さばの塩焼き 白菜の旨煮 お浸し	米飯 カレイの煮つけ ほうれん草のソテー キャベツの中華和え	米飯 豚肉とキャベツのオイスター炒め 里芋の煮物 きゅうりとちやしの和え物	米飯 白身魚の山椒照り焼き 高野豆腐の卵とじ おろし和え
日計	1441kcal 蛋白質 51.6g 脂質 41.4g 炭水化物 219.6g 加糖 2072mg 食塩 5.7g	1541kcal 蛋白質 57.5g 脂質 36.1g 炭水化物 242.6g 加糖 1929mg 食塩 6.6g	1508kcal 蛋白質 48.8g 脂質 37.1g 炭水化物 242.4g 加糖 1800mg 食塩 6.4g	1464kcal 蛋白質 52.8g 脂質 37.6g 炭水化物 230.1g 加糖 1960mg 食塩 6.5g	1440kcal 蛋白質 62.6g 脂質 31.5g 炭水化物 222.9g 加糖 1658mg 食塩 7.1g	1430kcal 蛋白質 51.4g 脂質 37.8g 炭水化物 218.9g 加糖 1529mg 食塩 6.2g	1396kcal 蛋白質 52.2g 脂質 30.3g 炭水化物 227.7g 加糖 2202mg 食塩 6.5g

☆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。