すこやかⅠ 常食 献立だより 2025年12月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	1	2	3	4	5	6	7
朝	ごはん 鶏肉のグリル 白菜と大根葉の麦味噌和え 味噌汁(しろな・玉ねぎ)	ごはん 千草焼き ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(じゃがいも・白菜)	ごはん ボロニアソーセージ 味噌汁(わかめ・ちくわ)	ごはん ポテトミンチ巻き キャベツとえのきの麹ナムル和え 味噌汁(玉ねぎ・人参)	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 ﾁﾝｹﾞﾝ菜と油揚げのﾋﾟｰﾅﾂ和え 味噌汁(大根・大根葉)	ごはん ほうれん草オムレツ 大根とちくわの香味ドレサラダ 味噌汁(油揚げ・人参)	ごはん 照り焼き風肉団子 もやしとコーンの和風ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・玉ねぎ)
	エネ 344 kcal 蛋白 11.8 g 脂質 6.4 g 食塩 1.2 g	エネ 385 kcal 蛋白 10.8 g 脂質 9.8 g 食塩 1.57 g	エネ 380 kcal 蛋白 11.3 g 脂質 8.6 g 食塩 2.31 g	エネ 345 kcal 蛋白 9.5 g 脂質 3.8 g 食塩 1.5 g	エネ 363 kcal 蛋白 13.3 g 脂質 7.8 g 食塩 1.42 g	エネ 381 kcal 蛋白 11.4 g 脂質 8.7 g 食塩 1.65 g	エネ 391 kcal 蛋白 12.6 g 脂質 9.4 g 食塩 1.45 g
昼	ごはん えびﾏｶﾛﾆｸﾞﾗﾀﾝﾌﾗｲ(濃厚ｿｰｽ) ﾍﾞｰｺﾝと枝豆の塩ﾊﾞﾀｰｿﾃｰ もやしとちくわの香味ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(大根・あさり) いりこ風味	ごはん 煮込みハンバーグ キャベツと鶏肉の炒め物 味噌汁(もやし・油揚げ) マンゴー缶	ごはん 赤魚の柚庵焼き 里芋と豚肉の煮物 白菜といんげんのピリ辛和え 味噌汁(絹揚げ・小松菜) 白味噌仕立て	ごはん ｼﾛｶﾞﾈﾀﾞﾗのｿﾃｰ(ﾏﾘﾈｿｰｽ) 昆布大豆煮 ほうれん草のごまﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(さつまいも・白ねぎ) いりこ風味	ごはん クリームチキン 白菜と豚肉の煮物 アスパラの大葉ドレサラダ 味噌汁(もやし・平天) 麦白味噌仕立て	ごはん 豚肉のピリ辛炒め 一口がんもの煮物 味噌汁(キャベツ・ごぼう) みかん缶	ごはん 焼きさわらの南蛮漬け 里芋と油揚げの煮物 ｷｬﾍﾞﾂと平天のﾊﾞｼﾞﾙﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(ソーメン)
	エネ 595 kcal 蛋白 20.3 g 脂質 23.5 g 食塩 2.86 g	エネ 585 kcal 蛋白 19.2 g 脂質 21.1 g 食塩 2.19 g	エネ 478 kcal 蛋白 26 g 脂質 9.5 g 食塩 2.24 g	エネ 455 kcal 蛋白 24.7 g 脂質 8.9 g 食塩 2.14 g	エネ 501 kcal 蛋白 21.6 g 脂質 15.8 g 食塩 2.14 g	エネ 511 kcal 蛋白 16.8 g 脂質 16.6 g 食塩 1.57 g	エネ 558 kcal 蛋白 22.6 g 脂質 15.2 g 食塩 2.88 g
お	手作りぶどうゼリー	手作りあんシュー(こしあん)	シルベーヌ	手作り水ようかん	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	手作りｺｰﾋｰｾﾞﾘｰ(ﾎｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ添え)	手作り栗あんまんじゅう(粒入り)
	エネ 38 kcal 蛋白 0.1 g 脂質 0 g 食塩 0.01 g	エネ 100 kcal 蛋白 1.3 g 脂質 3.6 g 食塩 0.09 g	エネ 97 kcal 蛋白 1.3 g 脂質 6.2 g 食塩 0.03 g	エネ 75 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 0.2 g 食塩 0.04 g	エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g	エネ 50 kcal 蛋白 0.2 g 脂質 1.4 g 食塩 0.01 g	エネ 120 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g
夕	ごはん 牛皿 ほうれん草とかんぴょうの煮浸し やっこ(味噌ダレ) すまし汁(もずく)	ごはん 高野豆腐の炊き合わせ ごぼうの味噌金平 大根とﾊﾟﾌﾟﾘｶの和風ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ すまし汁(白ねぎ・しいたけ)	ごはん タンドリーチキン 玉ねぎとツナのミニオムレツ ブロッコリーのたらこマヨサラダ 味噌汁(大根葉・しめじ)	ごはん 豚カツの卵とじ もやしとピーマンの炒め物 味噌汁(あさり・白菜) 麦白味噌仕立て ちりめん山椒	ごはん さけのちゃんちゃん焼き 茎わかめと絹揚げの炒め煮 カリフラワーといんげんのマヨサラダ すまし汁(おくら・おつゆ麩)	ごはん ホキの香草焼き(ｵﾆｵﾝｿｰｽ) じゃがいものそぼろ煮 しろなのﾊﾞﾝﾊﾞﾝﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(しめじ・しいたけ)	ごはん 擬製豆腐 チンゲン菜と鶏肉の炒め物 味噌汁(白菜・大根葉) 白味噌仕立て フルーツ(パイン缶・黄桃缶)
	エネ 509 kcal 蛋白 18.9 g 脂質 17.6 g 食塩 2.66 g	エネ 475 kcal 蛋白 18.1 g 脂質 13.5 g 食塩 2.25 g	エネ 535 kcal 蛋白 24.3 g 脂質 17.7 g 食塩 1.86 g	エネ 623 kcal 蛋白 23.8 g 脂質 20.1 g 食塩 3.03 g	エネ 585 kcal 蛋白 28.7 g 脂質 19.9 g 食塩 3.49 g	エネ 519 kcal 蛋白 23.7 g 脂質 13 g 食塩 2.54 g	エネ 469 kcal 蛋白 14.4 g 脂質 10.2 g 食塩 2.23 g
計	エネ 1486 kcal 蛋白 51.1 g 脂質 47.5 g 食塩 6.73 g	エネ 1545 kcal 蛋白 49.3 g 脂質 48 g 食塩 6.1 g	エネ 1490 kcal 蛋白 62.9 g 脂質 41.9 g 食塩 6.43 g	エネ 1497 kcal 蛋白 59.8 g 脂質 33.1 g 食塩 6.71 g	エネ 1576 kcal 蛋白 64.4 g 脂質 43.8 g 食塩 7.15 g	エネ 1462 kcal 蛋白 52.2 g 脂質 39.7 g 食塩 5.77 g	エネ 1538 kcal 蛋白 52.1 g 脂質 36.9 g 食塩 6.61 g

日付	8	9	10	11
朝	ごはん 大豆ﾐｰﾄﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ(野菜ｿｰｽ) 味噌汁(わかめ・白ねぎ)	ごはん ミートオムレツ ほうれん草とかまぼこの麹ﾅﾑﾙ和え 味噌汁(大根葉・玉ねぎ)	ごはん 豚肉の筑前煮 もやしと油揚げの豆乳和え 味噌汁(大根・うまい菜)	ごはん でんぶ入りだし巻き卵 ブロッコリーと平天の白ごま和え 味噌汁(あさり・人参)
	エネ 400 kcal 蛋白 11.1 g 脂質 10.6 g 食塩 1.76 g	エネ 327 kcal 蛋白 10.8 g 脂質 3.9 g 食塩 1.66 g	エネ 403 kcal 蛋白 14.7 g 脂質 10.5 g 食塩 1.44 g	エネ 404 kcal 蛋白 17.6 g 脂質 9 g 食塩 1.76 g
昼	鶏そぼろと卵の二色丼 筍と昆布の煮物 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(もやし・じゃがいも) いりこ風味	ごはん さばの照り煮 ピーマンと豚肉の炒め物 キャベツとなめこのわさび和え 味噌汁(チンゲン菜・油揚げ)	ごはん 合鴨スモークスライス 小松菜とツナの炒め物 ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾚﾓﾝﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(キャベツ・わかめ) 白味噌仕立て	野菜かき揚げうどん 奈良のっぺ[奈良県郷土料理] 胡瓜の甘酢和え
	エネ 490 kcal 蛋白 17.5 g 脂質 15.9 g 食塩 2.53 g	エネ 575 kcal 蛋白 22.9 g 脂質 25.5 g 食塩 2.11 g	エネ 533 kcal 蛋白 20.1 g 脂質 21.4 g 食塩 2.24 g	エネ 504 kcal 蛋白 11.2 g 脂質 13.2 g 食塩 3.51 g
お	手作りスイートポテト	黒ごまみたらし(やわらか餅)	手作りみるくまんじゅう(抹茶)	手作りｺｺｱｼﾌｫﾝｶｯﾌﾟｹｰｷ
	エネ 70 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 1.6 g 食塩 0.06 g	エネ 76 kcal 蛋白 0.7 g 脂質 2.9 g 食塩 0.01 g	エネ 133 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g	エネ 76 kcal 蛋白 1.7 g 脂質 4.4 g 食塩 0.08 g
夕	ごはん 白身魚の竜田揚げ(甘酢あん) 切干大根と鶏肉の煮物 豚汁(豚肉・しいたけ・人参) きざみしば漬け	ごはん 蒸し鶏(梅ソース) 絹揚げの煮物 マカロニサラダ 味噌汁(さつまいも・白菜)	ごはん ホッケのたれ焼き 高野豆腐のそぼろ煮 白菜と大根葉のﾋﾟｰﾅｯﾂ和え 味噌汁(白ねぎ・ちくわ)	ごはん 白身魚の味噌煮 白菜と鶏肉のとろみ炒め ポテトサラダ すまし汁(チンゲン菜・しいたけ)
	エネ 518 kcal 蛋白 20.8 g 脂質 13.4 g 食塩 2.47 g	エネ 519 kcal 蛋白 27.1 g 脂質 13.4 g 食塩 2.47 g	エネ 478 kcal 蛋白 27.7 g 脂質 11.2 g 食塩 2.32 g	エネ 547 kcal 蛋白 25 g 脂質 20.4 g 食塩 2.23 g
計	エネ 1479 kcal 蛋白 50.4 g 脂質 41.5 g 食塩 6.82 g	エネ 1497 kcal 蛋白 61.4 g 脂質 45.7 g 食塩 6.25 g	エネ 1547 kcal 蛋白 65.7 g 脂質 45.3 g 食塩 6.06 g	エネ 1531 kcal 蛋白 55.5 g 脂質 47 g 食塩 7.59 g

12月11日(木)昼食
奈良のっぺ
[奈良県郷土料理]

奈良のっぺとは、奈良の1年を締めくくる春日大社の「春日若宮おん祭」のご馳走料理として食べられています。大根や人参、里芋などの具材をだし汁で煮込んだ精進料理です。優しい味わいの奈良のっぺをご賞味ください。

すこやか Ⅰ 常食 献立だより 2025年12月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付					12	13	14
朝					ごはん チキンナゲット(トマトソース) 大根とコーンのﾊﾟﾝﾊﾟﾝﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(玉ねぎ・しめじ)	白菜と鶏肉の雑炊 じゃがいもと豚肉の煮物 ほうれん草と平天の塩ごま和え フルーツ(カットりんご)	ごはん 鶏つみれの煮物 白菜とアスパラの麦味噌和え 味噌汁(大根・あさり)
					エネ 399 kcal 蛋白 12.1 g 脂質 9.1 g 食塩 1.62 g	エネ 282 kcal 蛋白 11.1 g 脂質 6.7 g 食塩 1.65 g	エネ 366 kcal 蛋白 15.9 g 脂質 6 g 食塩 1.56 g
昼					ちらし寿司 大豆とこんにゃくの煮物 しろなとちくわの和え物 味噌汁(白菜・ごぼう) 白味噌仕立て	ごはん 鶏チリ 金時豆煮 もやしの香味ドレサラダ 中華スープ(ザーサイ・わかめ)	ごはん 白身魚の煮付け うまい菜と鶏肉の炒め物 スパゲティサラダ とろろ汁
					エネ 455 kcal 蛋白 17.9 g 脂質 7 g 食塩 3.91 g	エネ 628 kcal 蛋白 19.9 g 脂質 24.7 g 食塩 2.8 g	エネ 526 kcal 蛋白 26 g 脂質 15.2 g 食塩 2.13 g
お					もっちりたい焼きクリーム	手作りあんシュー(いちごあん)	豆乳かすてら
					エネ 140 kcal 蛋白 2.6 g 脂質 5.7 g 食塩 0.16 g	エネ 99 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 3.6 g 食塩 0.09 g	エネ 115 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 4.9 g 食塩 0.18 g
夕					ごはん 豚肉の和風炒め やっこ(大葉味噌ダレ) かきたま汁 フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	ごはん 枝豆がんもの炊き合わせ 大根とツナの炒め物 ひじきとれんこんのマヨサラダ 味噌汁(キャベツ・えのき) いりこ風味	ごはん 豚肉の野菜炒め いかふくさ焼き ブロッコリーと油揚げの塩ﾎﾟﾝ和え 味噌汁(玉ねぎ・かまぼこ)
					エネ 593 kcal 蛋白 24.8 g 脂質 22.3 g 食塩 2.05 g	エネ 506 kcal 蛋白 16.4 g 脂質 15.2 g 食塩 2.89 g	エネ 519 kcal 蛋白 22.6 g 脂質 17.8 g 食塩 2.12 g
計					エネ 1587 kcal 蛋白 57.4 g 脂質 44.1 g 食塩 7.74 g	エネ 1515 kcal 蛋白 49.9 g 脂質 50.1 g 食塩 7.43 g	エネ 1525 kcal 蛋白 66.9 g 脂質 43.9 g 食塩 6 g

日付	15	16	17	18	19	20	21
朝	ごはん スクランブルエッグ(ｹﾁｬｯﾌﾟ) 大根の和風ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)	ごはん お魚厚揚げの煮物 しろなの麹ナムル和え 味噌汁(もやし・しめじ)	ごはん 玉子焼き 大根とちくわの白ごま和え 味噌汁(チンゲン菜・油揚げ)	ごはん メヌケの焼き浸し もやしといんげんの豆乳和え 味噌汁(キャベツ・しいたけ)	ごはん ブレーンオムレツ(野菜ｿｰｽ) うまい菜と平天のおから和え 味噌汁(大根葉・里芋)	ごはん 白身魚のつみれ(柚子) コールスローサラダ 味噌汁(玉ねぎ・さつまいも)	ごはん チキンピカタ ほうれん草と平天のピーナツ和え 味噌汁(白菜・ごぼう)
	エネ 364 kcal 蛋白 10.3 g 脂質 7 g 食塩 1.71 g	エネ 352 kcal 蛋白 10 g 脂質 6.6 g 食塩 1.8 g	エネ 409 kcal 蛋白 16.7 g 脂質 10 g 食塩 1.82 g	エネ 343 kcal 蛋白 18.4 g 脂質 4.5 g 食塩 1.42 g	エネ 374 kcal 蛋白 12.4 g 脂質 5.1 g 食塩 2.09 g	エネ 399 kcal 蛋白 9.5 g 脂質 11.1 g 食塩 2.28 g	エネ 370 kcal 蛋白 12.7 g 脂質 6.3 g 食塩 1.87 g
昼	ごはん レモンチキン ごぼうと平天の煮物 味噌汁(油揚げ・大根葉)白味噌仕立て ヨーグルト(マンゴーソース)	醤油ラーメン えびシューマイ 杏仁豆腐とﾌﾙｰﾂ缶の盛合せ	ごはん ホキのソテー(和風ﾊﾞﾀｰｿｰｽ) 小松菜と鶏肉の炒め物 ｶﾘﾌﾗﾜｰとｺｰﾝのﾊﾞｼﾞﾙﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(白菜・白ねぎ)	ごはん ハンバーグ(ドミソース) 高野豆腐のサイコロ煮 ほうれん草とかまぼこのごまﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)いりこ風味	チキンカレー ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとツナの香味ドレ和え 洋なし缶のはちみつジュレ	木の葉丼 もやしと鶏肉の炒め物 とろろの梅かつお和え 味噌汁(あさり・わかめ)	ごはん 赤魚の西京焼き ひじきと油揚げの煮物 さつまいものサラダ すまし汁(ソーメン)
	エネ 554 kcal 蛋白 21.1 g 脂質 14.7 g 食塩 1.79 g	エネ 456 kcal 蛋白 17 g 脂質 10 g 食塩 4.61 g	エネ 490 kcal 蛋白 21.5 g 脂質 13.4 g 食塩 2.11 g	エネ 583 kcal 蛋白 20.8 g 脂質 23 g 食塩 3.06 g	エネ 496 kcal 蛋白 18.5 g 脂質 10.6 g 食塩 1.95 g	エネ 492 kcal 蛋白 21.5 g 脂質 10 g 食塩 3.57 g	エネ 478 kcal 蛋白 21.6 g 脂質 9.9 g 食塩 2.09 g
お	手作り柿ミックスゼリー	手作りぜんざい(もち麸)	手作りｷｬﾗﾒﾙﾊﾟｳﾝﾄﾞｹｰｷ(ﾊﾟｲﾝ)	手作り酒まんじゅう	おかしなバナナ	手作りみたらし(やわらか餅)	手作りﾊﾟﾝﾅｺｯﾀ(ﾖｰｸﾞﾙﾄ風味)
	エネ 56 kcal 蛋白 0.2 g 脂質 0.1 g 食塩 0.01 g	エネ 147 kcal 蛋白 4.8 g 脂質 0.4 g 食塩 0.07 g	エネ 136 kcal 蛋白 1.7 g 脂質 8.6 g 食塩 0.27 g	エネ 122 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 0.3 g 食塩 0.06 g	エネ 157 kcal 蛋白 2.8 g 脂質 5 g 食塩 0.09 g	エネ 59 kcal 蛋白 0.3 g 脂質 1.6 g 食塩 0.26 g	エネ 81 kcal 蛋白 0.9 g 脂質 2 g 食塩 0.06 g
夕	ゆかり御飯 さわらの照り焼き もやしと鶏肉の炒め物 いんげんのスローサラダ 味噌汁(小松菜・しいたけ)	ごはん 牛肉コロッケ(濃厚ソース) 絹揚げの煮物 白菜となめこの和え物 味噌汁(わかめ・人参) いりこ風味	ごはん 豚肉の山椒煮 キャベツとあさりの炒め物 やっこ(醤油) 味噌汁(おくら・巻麸)麦白味噌仕立て	ごはん おでん 金平ごぼう はちみつねり梅	ごはん 白身魚の生姜煮 大根と豚肉の塩だしとろみ炒め マカロニサラダ 味噌汁(油揚げ・人参)	ごはん 豚肉のプルコギ いかふくさ焼き 白菜としいたけの麦味噌和え 味噌汁(絹揚げ・大根) いりこ風味	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 大豆とキャベツのじゃこ炒め 大根と大根葉の和え物 味噌汁(小松菜・えのき)
	エネ 497 kcal 蛋白 24.6 g 脂質 16.7 g 食塩 2.63 g	エネ 607 kcal 蛋白 19.7 g 脂質 21.2 g 食塩 2.79 g	エネ 544 kcal 蛋白 24.5 g 脂質 19.4 g 食塩 2.59 g	エネ 555 kcal 蛋白 20.2 g 脂質 18.7 g 食塩 3.44 g	エネ 545 kcal 蛋白 24.8 g 脂質 18.2 g 食塩 2.13 g	エネ 520 kcal 蛋白 21.9 g 脂質 18 g 食塩 1.83 g	エネ 566 kcal 蛋白 18.2 g 脂質 19 g 食塩 2.47 g
計	エネ 1470 kcal 蛋白 56.1 g 脂質 38.5 g 食塩 6.14 g	エネ 1563 kcal 蛋白 51.6 g 脂質 38.3 g 食塩 9.27 g	エネ 1579 kcal 蛋白 64.3 g 脂質 51.4 g 食塩 6.79 g	エネ 1604 kcal 蛋白 60.5 g 脂質 46.6 g 食塩 7.99 g	エネ 1571 kcal 蛋白 58.5 g 脂質 38.9 g 食塩 6.26 g	エネ 1470 kcal 蛋白 53.1 g 脂質 40.7 g 食塩 7.93 g	エネ 1494 kcal 蛋白 53.4 g 脂質 37.1 g 食塩 6.48 g

すこやかⅠ 常食 献立だより 2025年12月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	22	23	24	25	26	27	28
朝	ごはん 擬製豆腐(そぼろあん) 白菜の麹ナムル和え 味噌汁(じゃがいも・人参)	ごはん かに玉 もやしのりんごドレサラダ 味噌汁(白菜・うまい菜)	ごはん 鶏つみれ(トマト) ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(あさり・玉ねぎ)	ごはん 白身魚揚げの煮物 大根と大根葉の麦味噌和え 味噌汁(チンゲン菜・人参)	ごはん ハムチーズピカタ ほうれん草の豆乳和え 味噌汁(大根葉・里芋)	大根雑炊 絹揚げとｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽのそぼろ煮 ブロッコリーのスローサラダ 金時豆煮	ごはん 玉子焼き スパゲティサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根葉)
	エネ 340 kcal 蛋白 8.9 g 脂質 5.5 g 食塩 1.3 g	エネ 339 kcal 蛋白 9.7 g 脂質 6.1 g 食塩 1.32 g	エネ 435 kcal 蛋白 17 g 脂質 11.8 g 食塩 1.91 g	エネ 369 kcal 蛋白 9.5 g 脂質 7.7 g 食塩 1.78 g	エネ 358 kcal 蛋白 10.4 g 脂質 7.5 g 食塩 1.73 g	エネ 358 kcal 蛋白 13.8 g 脂質 12.8 g 食塩 1.82 g	エネ 464 kcal 蛋白 16.5 g 脂質 15.2 g 食塩 1.86 g
昼	ごはん 豚肉のごま醤油炒め かぼちゃの含め煮 キャベツとコーンのマヨサラダ 味噌汁(油揚げ・しいたけ) 麦白味噌仕立て	ねぎとろ丼 豚肉と絹揚げの煮物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾊﾟﾝﾊﾟﾝﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(キャベツ・しめじ)	ごはん 豚肉と大根の利休煮 白菜と鶏肉のとろみ炒め 玉子どうふ すまし汁(小松菜・しいたけ)	オムライス 鶏の唐揚げ ブロッコリーの洋風お浸し じゃがいものポタージュスープ	ごはん さばの味噌煮 大根と豚肉の金平 いんげんとパプリカのおからｻﾗﾀﾞ すまし汁(白菜・えのき)	ごはん 白身魚の唐揚げ(中華あん) れんこんと油揚げの煮物 白菜とちくわのピリ辛和え 味噌汁(さつまいも・しいたけ) いりこ風味	ごはん 豚肉のオイスター炒め ふろふき大根(白味噌田楽) ｷｬﾍﾞﾂのﾋﾟｰﾅｯﾂﾞﾚｻﾗﾀﾞ すまし汁(白ねぎ・わかめ)
	エネ 622 kcal 蛋白 22.4 g 脂質 28 g 食塩 2.06 g	エネ 567 kcal 蛋白 28.9 g 脂質 19.5 g 食塩 3.26 g	エネ 528 kcal 蛋白 21.2 g 脂質 20.7 g 食塩 2.97 g	エネ 597 kcal 蛋白 20.5 g 脂質 20.9 g 食塩 2.34 g	エネ 591 kcal 蛋白 22.1 g 脂質 27.5 g 食塩 2.15 g	エネ 495 kcal 蛋白 21.8 g 脂質 10.8 g 食塩 2.17 g	エネ 498 kcal 蛋白 17.5 g 脂質 15.7 g 食塩 1.88 g
お	手作りあんシュー(栗あん)	チョコワッフル	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)	手作りミルクプリン(いちごソース)	手作りパウンドケーキ	手作りみるくまんじゅう(白あん)	バウムクーヘン
	エネ 90 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 3.5 g 食塩 0.09 g	エネ 68 kcal 蛋白 1.7 g 脂質 2.8 g 食塩 0.07 g	エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g	エネ 85 kcal 蛋白 2.3 g 脂質 1.9 g 食塩 0.12 g	エネ 163 kcal 蛋白 2.1 g 脂質 11.3 g 食塩 0.35 g	エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.05 g	エネ 87 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 3.7 g 食塩 0.12 g
夕	ごはん 銀ひらすの照り煮 卯の花 チンゲン菜のからし和え 味噌汁(大根葉・白ねぎ) 白味噌仕立て	ごはん 鶏肉の柚子茶煮 れんこんとちりめんの金平 大根と平天の和風ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(かぼちゃ)	ごはん あじの香味焼き ｶﾘﾌﾗﾜｰとｳｲﾝﾅｰのソテー ｷｬﾍﾞﾂとちくわの塩ﾚﾓﾝﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(油揚げ・白ねぎ)	ごはん かれいの山椒煮 もやしと豚肉の炒め物 白菜のあっさり漬け フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)	ごはん 蒸し鶏(油淋ソース) 椢尾煮(とがのおに) キャベツと平天のごまﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	ごはん 常夜鍋 キャベツとツナの炒め物 のり佃煮	ごはん いわしの生姜煮 ふかしじゃがいも(コーン) しろなと平天の白ごま和え 味噌汁(あさり・油揚げ)白味噌仕立て
	エネ 454 kcal 蛋白 21.7 g 脂質 10.6 g 食塩 1.83 g	エネ 523 kcal 蛋白 22.7 g 脂質 13.7 g 食塩 2.48 g	エネ 457 kcal 蛋白 23.9 g 脂質 8.1 g 食塩 2.39 g	エネ 457 kcal 蛋白 25.8 g 脂質 9.7 g 食塩 1.2 g	エネ 486 kcal 蛋白 21.1 g 脂質 6.4 g 食塩 1.85 g	エネ 537 kcal 蛋白 26.1 g 脂質 20.7 g 食塩 2.74 g	エネ 469 kcal 蛋白 20.1 g 脂質 8.7 g 食塩 2.64 g
計	エネ 1506 kcal 蛋白 54.9 g 脂質 47.6 g 食塩 5.27 g	エネ 1497 kcal 蛋白 62.9 g 脂質 42.1 g 食塩 7.14 g	エネ 1548 kcal 蛋白 62.9 g 脂質 40.9 g 食塩 7.36 g	エネ 1508 kcal 蛋白 58.1 g 脂質 40.2 g 食塩 5.43 g	エネ 1598 kcal 蛋白 55.6 g 脂質 52.8 g 食塩 6.08 g	エネ 1524 kcal 蛋白 65 g 脂質 46.4 g 食塩 6.79 g	エネ 1519 kcal 蛋白 55.2 g 脂質 43.2 g 食塩 6.49 g
日付	29	30	31				
朝	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ もやしとちりめんの和風ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	ごはん かも団子 しろなの麦味噌和え 味噌汁(油揚げ・大根葉)	ごはん 5品目具材の玉子焼き いんげんのバジルドレサラダ 味噌汁(大根・わかめ)				
	エネ 373 kcal 蛋白 13.1 g 脂質 7.4 g 食塩 1.74 g	エネ 414 kcal 蛋白 14.2 g 脂質 12.9 g 食塩 1.73 g	エネ 384 kcal 蛋白 9.7 g 脂質 10.4 g 食塩 1.62 g				
昼	ごはん 鶏肉の炭焼き風味 白菜とかまぼこの炒め煮 粕汁(豚肉・しいたけ・人参) 寒天とフルーツ缶の盛合せ	ごはん 白身魚の煮付け 大根と鶏肉の炒め物 白菜とニラの塩ごま和え 味噌汁(もやし・絹揚げ)	キーマカレー キャベツと平天の香味ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 手作りいちごミルクプリン				
	エネ 521 kcal 蛋白 20.7 g 脂質 14.8 g 食塩 2.16 g	エネ 455 kcal 蛋白 24 g 脂質 12.6 g 食塩 1.88 g	エネ 568 kcal 蛋白 17.8 g 脂質 19.7 g 食塩 2.09 g				
お	手作りおしるこ(あられ)	おにぎりせんべい 飴湯	手作りカフェマドレーヌ				
	エネ 152 kcal 蛋白 3.5 g 脂質 0.3 g 食塩 0.04 g	エネ 118 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 2.3 g 食塩 0.23 g	エネ 142 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 7.1 g 食塩 0.2 g				
夕	ごはん 千草蒸し 大豆とえびの煮物 大根とﾊﾟﾌﾟﾘｶのﾊﾟﾝﾊﾟﾝﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(キャベツ・ごぼう)	ごはん 豚肉とキャベツの味噌炒め かにシューマイ かぼちゃのサラダ すまし汁(白ねぎ・しめじ)	晦日そば 豚肉と絹揚げの炒め煮 フルーツ(みかん)				
	エネ 545 kcal 蛋白 20.6 g 脂質 16.1 g 食塩 3.14 g	エネ 558 kcal 蛋白 17.6 g 脂質 20.8 g 食塩 2.09 g	エネ 490 kcal 蛋白 21.5 g 脂質 17.4 g 食塩 3.28 g				
計	エネ 1590 kcal 蛋白 57.8 g 脂質 38.7 g 食塩 7.08 g	エネ 1546 kcal 蛋白 56.6 g 脂質 48.6 g 食塩 5.93 g	エネ 1583 kcal 蛋白 50.9 g 脂質 54.6 g 食塩 7.19 g				

12月22日(月)昼食
かぼちゃの含め煮
冬至

冬至とは、1年で昼が一番短く夜は一番長くなる日の事です。一年で最も昼の時間が短いことから、冬至は運気が下がり身体も弱ると考えられていました。それを乗り越えるために栄養価の高いかぼちゃを食べることで無病息災を願う風習が生まれたと言われています。

12月25日(木)昼食
クリスマス

世界のクリスマスの料理の定番料理として七面鳥がありますが、日本では入手が困難なため鶏肉料理が定番化したそうです。キリストの降誕を祝うことで各国の伝統的な食文化やヨーロッパの習慣と結びつき、多様なケーキや焼き菓子なども生まれたそうです。

12月25日(木)おやつ
手作りミルクプリン
クリスマス

クリスマスツリーの1番上に飾る星形の飾りは"トップスター"と呼ばれています。これは、イエス・キリストが誕生したベツレヘムという町に賢者たちを導いた"ベツレヘム星"にちなんだものだそうです。クリスマスのおやつは星形のミルクプリンです。

12月31日(水)夕食
晦日そば
大晦日

晦日そばは、他の麺類に比べて切れやすいことから、1年の厄災や苦労を切り捨てて翌年に持ち越さないという願いを込めて年越しそばを食べるという説があります。晦日そばにはえび天が乗って食べ応えもあります。ぜひお楽しみに。