

# 2024年 12月献立予定表

	1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)	
朝食	御飯 味噌汁 高野豆腐の卵とじ じゃこ炒め 納豆	御飯 味噌汁 肉団子と野菜の煮物 大根の金半 漬物	パン ポトフ ミニオムレツ グリーンサラダ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 味噌汁 肉詰め稲荷の煮物 竹の子炒め	パン コンソメスープ ほうれん草とベーコンのソテー ポテトサラダ ヨーグルト	御飯 味噌汁 はんぺんの野菜あんかけ 生揚げの煮物 たいみそ	御飯 味噌汁 肉じゃが 竹輪の煮物 ふりかけ	
昼食	御飯 中華スープ 白身魚のチリソース煮 春巻 ナムル 杏仁豆腐	御飯 味噌汁 カレーの生姜煮 ブロッコリーのかにあんかけ 香味和え フルーツ	ミートソーススパゲティ コーンポタージュ コロケ マリネサラダ フルーツ	御飯 コンソメスープ ハンバーグ デミソース 野菜のトマト煮 フレンチサラダ フルーツ	御飯 すまし汁 鶏肉の大葉味噌焼き 南瓜の煮物 辛子和え フルーツ	<b>特別食</b>		御飯 中華スープ 酢鶏 シューマイ 中華風和え 愛玉子
おやつ	レーズンクリームサンド	薄皮まんじゅう	カステラ	りんごパイ	ゆずまんじゅう	キャラメルプリン	ヨーグルトケーキ	
夕食	御飯 味噌汁 豚しぐれ煮 じゃが芋のバター醤油炒め 梅和え	御飯 すまし汁 鶏の胡椒焼き 車麩の煮物 ゆかり和え	御飯 すまし汁 鰯の西京焼き 五目煮 くるみ相え	御飯 味噌汁 鱈の幽庵焼き 蓮根の煮物 柚子和え	御飯 味噌汁 豚肉のにら玉炒め 里芋の白煮 錦糸和え	御飯 味噌汁 白身魚の煮つけ きのこ炒め 塩昆布和え	御飯 すまし汁 鯖のもろみそ焼き ふきの煮物 和風サラダ	
	8(日)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)	
朝食	御飯 味噌汁 肉詰め豆腐の煮物 レンコン金半 納豆	御飯 味噌汁 がんもの煮物 そぼろ炒め 漬物	パン コンソメスープ オムレツ スパゲティサラダ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 味噌汁 さつま揚げの煮物 真砂炒め	パン クリームシチュー キャベツのソテー フレンチサラダ ヨーグルト	御飯 味噌汁 大根と竹輪の煮物 茄子の香味炒め ゆずみそ	御飯 味噌汁 車麩の卵とじ 五目煮 ふりかけ	
昼食	御飯 味噌汁 ポークチャップ さつま芋のレーズン煮 みょうが和え フルーツ	御飯 すまし汁 鰯の蒲焼き じゃが芋の煮物 高菜和え ゼリー	肉うどん 竹輪の磯辺揚げ 梅和え フルーツ	御飯 すまし汁 鶏肉の唐揚げ ふろふき大根 くるみ相え フルーツ	御飯 味噌汁 牛肉豆腐 青菜炒め 和風サラダ ゼリー	御飯 味噌汁 オニオンスープ クリームコロケ グリーンサラダ フルーツ	御飯 すまし汁 ヒレカツ 冬瓜の煮物 酢味噌和え フルーツ	
おやつ	お誕生日ケーキ	羊かんしぐれ	レモンケーキ	水ようかん	ミルクオムレット	チョコプリン	オレンジケーキ	
夕食	御飯 すまし汁 白身魚の照り焼き 根菜の煮物 もずく酢	御飯 味噌汁 豚肉と野菜の塩炒め ひじきの煮物 柚子和え	御飯 すまし汁 マスのチャンチャン焼き 温奴 マヨ醤油和え	御飯 味噌汁 鯖の塩焼き カレー炒め わさび和え	御飯 中華スープ 豚肉のオイスターソース炒め 餃子 塩ナムル	御飯 味噌汁 鶏肉の柚子胡椒焼き 南瓜の煮物 ごま和え	御飯 味噌汁 鯖の塩麹焼き 里芋の煮物 お浸し	
	15(日)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)	
朝食	御飯 味噌汁 生揚げと根菜の煮物 野菜炒め 納豆	御飯 味噌汁 竹輪と里芋の野菜あんかけ 茄子のそぼろ炒め 漬物	パン オニオンスープ ジャーマンポテト 花野菜サラダ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 味噌汁 魚河岸揚げの煮物 インゲンの胡麻炒め	パン コンソメスープ ハムエッグ 豆サラダ ヨーグルト	御飯 味噌汁 信田煮の金半 梅びしお	御飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 きのこ炒め ふりかけ	
昼食	御飯 すまし汁 白身魚の煮つけ 青菜の塩炒め 昆布和え フルーツ	御飯 味噌汁 鶏肉の生姜焼き 切十大根の煮物 錦糸和え フルーツ	焼きそば 中華スープ 豆腐焼売 ザーサイ和え 杏仁豆腐	御飯 味噌汁 鱈の幽庵焼き 根菜の煮物 ゆかり和え フルーツ	御飯 味噌汁 鶏肉の竜田揚げ さつま芋の煮物 なめ茸和え ゼリー	御飯 味噌汁 親子丼 味噌汁 青菜炒め 竹輪と胡瓜の辛子和え フルーツ	御飯 コンソメスープ ポークソテー 野菜のトマト煮 シーザーサラダ フルーツ	
おやつ	クリスマスケーキ	よもぎクリーム饅頭	苺のパウムクーヘン	カスタードケーキ	マロンあんドーナツ	抹茶プリン	牛乳ケーキ	
夕食	御飯 味噌汁 豚肉の柳川風煮 金半ごぼう 酢の物	御飯 すまし汁 鯖の味噌煮 ひじきの煮物 白和え	御飯 味噌汁 鰯の照り焼き 野菜炒め おおかか和え	御飯 すまし汁 豚肉と茄子の味噌炒め 車麩の煮物 ツチ和え	御飯 味噌汁 和風ハンバーグ ぜんまいの煮物 生姜和え	御飯 すまし汁 豚肉の甘辛炒め かぶの煮物 ごま和え	御飯 味噌汁 白身魚のおろし煮 冬至南瓜 ピーナツ和え	
	22(日)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)	
朝食	御飯 味噌汁 肉団子と根菜の煮物 ピーマン炒め 納豆	御飯 味噌汁 肉じゃが 金半ごぼう 漬物	パン コンソメスープ ミートオムレツ ツナサラダ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 味噌汁 つくね焼き ひじきの煮物	パン パンブキンポタージュ ソーセージと野菜のソテー マカロニサラダ ヨーグルト	御飯 味噌汁 肉詰め稲荷の煮物 人参金半 ゆずみそ	御飯 味噌汁 がんもの煮物 キャベツ炒め ふりかけ	
昼食	御飯 味噌汁 マスの塩焼き ふきの煮物 海藻サラダ フルーツ	御飯 味噌汁 鶏肉の梅しそ焼き 竹の子の煮物 お浸し ゼリー	<b>クリスマスランチ</b>		御飯 味噌汁 アジフライとコロケ 厚揚げの煮物 のり相え ゼリー	御飯 味噌汁 鶏肉と大根の煮物 小松菜と油揚げの煮びたし 冷奴 フルーツ	御飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き ふろふき大根 しらす和え フルーツ	
おやつ	たいやき	うぐいすまんじゅう	メープルケーキ	どらやき	栗ようかんロール	カスタードプリン	バナナケーキ	
夕食	御飯 すまし汁 豚肉の焼肉風炒め インゲンの真砂炒め 磯和え	御飯 すまし汁 鰯のごまだれ焼き 大根の煮物 香味和え	御飯 味噌汁 鯖のみりん焼き 里芋の煮物 塩昆布和え	御飯 味噌汁 豚肉と野菜の生姜炒め 茄子のそぼろあんかけ もずく酢	御飯 すまし汁 白身魚の味噌バターソース じゃが芋の煮物 ゆかり和え	御飯 味噌汁 鰯の塩焼き 冬瓜の煮物 辛子和え	御飯 中華スープ 麻婆豆腐 餃子 ナムル	
	29(日)	30(月)	31(火)	 <h1 style="color: red;">12月</h1> <p>Merry Christmas</p>				
朝食	御飯 味噌汁 高野豆腐の卵とじ 茄子のそぼろ炒め 納豆	御飯 味噌汁 はんぺんの野菜あんかけ ピーマン炒め 漬物	パン コンソメスープ スクランブルエッグ ポテトサラダ ヨーグルト					
昼食	御飯 コンソメスープ ハンバーグデミグラスソース ほうれん草のソテー コーンサラダ ゼリー	御飯 すまし汁 鶏肉のもろみ焼き 五目煮 錦糸和え フルーツ	御飯 味噌汁 鰯のみぞれ煮 野菜炒め 香味和え フルーツ					
おやつ	苺のパウンドケーキ	薄皮まんじゅう	カステラ					
夕食	御飯 味噌汁 豚肉のピリ辛炒め 蕪のかにあんかけ 白和え	御飯 味噌汁 鯖の寄せ煮 青菜のんにく炒め ごま和え	年越しそば いなり焼き 玉子焼き お浸し					

\*都合により献立を変更することがあります。

# Weekly Menu

	12月1日(日)	12月2日(月)	12月3日(火)	12月4日(水)	12月5日(木)	12月6日(金)	12月7日(土)
朝食	御飯 味噌汁 高野豆腐の卵とじ じゃこ炒め 納豆	御飯 味噌汁 肉団子と野菜の煮物 大根の金平 漬物	パン ポトフ ミニオムレツ グリーンサラダ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 味噌汁 肉詰め稲荷の煮物 竹の子炒め	パン コンソメスープ ほうれん草とベーコンのソテー ポテトサラダ ヨーグルト	御飯 味噌汁 はんぺんの野菜あんかけ 生揚げの煮物 たいみそ	御飯 味噌汁 肉じゃが 竹輪の煮物 ふりかけ
	エネルギー 474 kcal	エネルギー 400 kcal	エネルギー 409 kcal	エネルギー 473 kcal	エネルギー 390 kcal	エネルギー 449 kcal	エネルギー 507 kcal
昼食	御飯 中華スープ 白身魚のチリソース煮 春巻 ナムル 杏仁豆腐	御飯 味噌汁 カレイの生姜煮 ブロッコリーのかにあんかけ 香味和え フルーツ	ミートソーススパゲティ コーンポタージュ コロケ マリネサラダ フルーツ	御飯 コンソメスープ ハンバーグ デミソース 野菜のトマト煮 フレンチサラダ フルーツ	御飯 すまし汁 鶏肉の大葉味噌焼き 南瓜の煮物 辛子和え フルーツ		
	エネルギー 596 kcal	エネルギー 441 kcal	エネルギー 589 kcal	エネルギー 527 kcal	エネルギー 527 kcal	エネルギー 650 kcal	エネルギー 571 kcal
おやつ	レーズンクリームサンド	薄皮まんじゅう	カステラ	りんごパイ	ゆずまんじゅう	キャラメルプリン	ヨーグルトケーキ
	エネルギー 89 kcal	エネルギー 104 kcal	エネルギー 80 kcal	エネルギー 106 kcal	エネルギー 65 kcal	エネルギー 81 kcal	エネルギー 63 kcal
夕食	御飯 味噌汁 豚しぐれ煮 じゃが芋のバター醤油炒め 梅和え	御飯 すまし汁 鶏の柚胡椒焼き 車麩の煮物 ゆかり和え	御飯 すまし汁 鱈の西京焼き 五目煮 くるみ和え	御飯 味噌汁 鱈の幽庵焼き 蓮根の煮物 柚子和え	御飯 味噌汁 豚肉のいら玉炒め 里芋の白煮 錦糸和え	御飯 味噌汁 白身魚の煮つけ きのこ炒め 塩昆布和え	御飯 すまし汁 鯖のもろみそ焼き ふきの煮物 和風サラダ
	エネルギー 514 kcal	エネルギー 487 kcal	エネルギー 456 kcal	エネルギー 415 kcal	エネルギー 605 kcal	エネルギー 392 kcal	エネルギー 487 kcal
計	エネルギー 1673 kcal	エネルギー 1432 kcal	エネルギー 1534 kcal	エネルギー 1521 kcal	エネルギー 1587 kcal	エネルギー 1572 kcal	エネルギー 1628 kcal

# Weekly Menu

	12月8日(日)	12月9日(月)	12月10日(火)	12月11日(水)	12月12日(木)	12月13日(金)	12月14日(土)
朝食	御飯 味噌汁 肉詰め豆腐の煮物 レンコン金平 納豆	御飯 味噌汁 がんもの煮物 そぼろ炒め 漬物	パン コンソメスープ オムレツ スパゲティサラダ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 味噌汁 さつま揚げの煮物 真砂炒め	パン クリームシチュー キャベツのソテー フレンチサラダ ヨーグルト	御飯 味噌汁 大根と竹輪の煮物 茄子の香味炒め ゆずみそ	御飯 味噌汁 車麩の卵とじ 五目煮 ふりかけ
	エネルギー 489 kcal	エネルギー 417 kcal	エネルギー 393 kcal	エネルギー 438 kcal	エネルギー 492 kcal	エネルギー 443 kcal	エネルギー 395 kcal
昼食	御飯 味噌汁 ポークチャップ さつま芋のレーズン煮 みょうが和え フルーツ	御飯 すまし汁 鱈の蒲焼き じゃが芋の煮物 高菜和え ゼリー	肉うどん 竹輪の磯辺揚げ 梅和え フルーツ	御飯 すまし汁 鶏肉の唐揚げ ふろふき大根 くるみ和え フルーツ	御飯 味噌汁 牛肉豆腐 青菜炒め 和風サラダ ゼリー	キーマカレー オニオンスープ クリームコロッケ グリーンサラダ フルーツ	御飯 すまし汁 ヒレカツ 冬瓜の煮物 酢味噌和え フルーツ
	エネルギー 604 kcal	エネルギー 502 kcal	エネルギー 543 kcal	エネルギー 683 kcal	エネルギー 626 kcal	エネルギー 589 kcal	エネルギー 476 kcal
おやつ	お誕生日ケーキ	羊かんしぐれ	レモンケーキ	水ようかん	ミルクオムレット	チョコプリン	オレンジケーキ
	エネルギー 180 kcal	エネルギー 88 kcal	エネルギー 125 kcal	エネルギー 73 kcal	エネルギー 75 kcal	エネルギー 19 kcal	エネルギー 69 kcal
夕食	御飯 すまし汁 白身魚の照り焼き 根菜の煮物 もずく酢	御飯 味噌汁 豚肉と野菜の塩炒め ひじきの煮物 柚子和え	御飯 すまし汁 マスのチャンチャン焼き 温奴 マヨ醤油和え	御飯 味噌汁 鯖の塩焼き カレー炒め わさび和え	御飯 中華スープ 豚肉のオイスターソース炒め 餃子 塩ナムル	御飯 味噌汁 鶏肉の柚子胡椒焼き 南瓜の煮物 ごま和え	御飯 味噌汁 鱈の塩麴焼き 里芋の煮物 お浸し
	エネルギー 398 kcal	エネルギー 524 kcal	エネルギー 482 kcal	エネルギー 517 kcal	エネルギー 575 kcal	エネルギー 527 kcal	エネルギー 397 kcal
計	エネルギー 1671 kcal	エネルギー 1531 kcal	エネルギー 1543 kcal	エネルギー 1711 kcal	エネルギー 1768 kcal	エネルギー 1578 kcal	エネルギー 1337 kcal

# Weekly Menu

	12月15日(日)	12月16日(月)	12月17日(火)	12月18日(水)	12月19日(木)	12月20日(金)	12月21日(土)
朝食	御飯	御飯	パン 	麦御飯 	パン	御飯	御飯
	味噌汁	味噌汁	オニオンスープ	とろろ芋 	コンソメスープ	味噌汁 	味噌汁
	生揚げと根菜の煮物	竹輪と里芋の野菜あんかけ	ジャーマンポテト	味噌汁	ハムエッグ	信田煮 	高野豆腐の煮物
	野菜炒め 	茄子のそぼろ炒め	花野菜サラダ	魚河岸揚げの煮物	豆サラダ 	大根の金平	きのこ炒め
	納豆 	漬物	ヨーグルト 	インゲンの胡麻炒め	ヨーグルト	梅びしお	ふりかけ
	エネルギー 432 kcal	エネルギー 481 kcal	エネルギー 424 kcal	エネルギー 434 kcal	エネルギー 434 kcal	エネルギー 368 kcal	エネルギー 371 kcal
昼食	御飯	御飯	焼きそば	御飯	御飯 	親子丼 	御飯
	すまし汁	味噌汁	中華スープ	味噌汁	味噌汁 	味噌汁 	コンソメスープ
	白身魚の煮つけ	鶏肉の生姜焼き	豆腐焼売	鯖の柚庵焼き	鶏肉の竜田揚げ	青菜炒め	ポークソテー
	青菜の塩炒め	切干大根の煮物	ザーサイ和え	根菜の煮物	さつま芋の煮物	竹輪と胡瓜の辛子和え	野菜のトマト煮
	昆布和え	錦糸和え	杏仁豆腐 	ゆかり和え 	なめ茸和え	フルーツ	シーザーサラダ
	エネルギー 433 kcal	エネルギー 565 kcal	エネルギー 562 kcal	エネルギー 503 kcal	エネルギー 624 kcal	エネルギー 559 kcal	エネルギー 661 kcal
おやつ	クリスマスケーキ 	よもぎクリーム饅頭	苺のバウムクーヘン	カスタードケーキ	マロンあんドーナツ	抹茶プリン	牛乳ケーキ
	エネルギー 380 kcal	エネルギー 92 kcal	エネルギー 95 kcal	エネルギー 122 kcal	エネルギー 100 kcal	エネルギー 63 kcal	エネルギー 67 kcal
夕食	御飯 	御飯 	御飯	御飯 	御飯 	御飯 	御飯 
	味噌汁 	すまし汁 	味噌汁	すまし汁 	味噌汁 	すまし汁 	味噌汁 
	豚肉の柳川風煮	鯖の味噌煮	鱈の照り焼き	豚肉と茄子の味噌炒め	和風ハンバーグ	豚肉の甘辛炒め	白身魚のおろし煮
	金平ごぼう	ひじきの煮物	野菜炒め	車麩の煮物	ぜんまいの煮物	かぶの煮物	冬至南瓜
	酢の物	白和え 	おかか和え	ツナ和え	生姜和え	ごま和え 	ピーナツ和え
	エネルギー 539 kcal	エネルギー 535 kcal	エネルギー 429 kcal	エネルギー 665 kcal	エネルギー 579 kcal	エネルギー 567 kcal	エネルギー 458 kcal
計	エネルギー 1784 kcal	エネルギー 1673 kcal	エネルギー 1510 kcal	エネルギー 1724 kcal	エネルギー 1737 kcal	エネルギー 1557 kcal	エネルギー 1557 kcal

# Weekly Menu

	12月22日(日)	12月23日(月)	12月24日(火)	12月25日(水)	12月26日(木)	12月27日(金)	12月28日(土)
朝食	御飯 味噌汁 肉団子と根菜の煮物 ピーマン炒め 納豆	御飯 味噌汁 肉じゃが 金平ごぼう 漬物	パン コンソメスープ ミートオムレツ ツナサラダ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 味噌汁 つくね焼き ひじきの煮物	パン パンプキンポタージュ ソーセージと野菜のソテー マカロニサラダ ヨーグルト	御飯 味噌汁 肉詰め稲荷の煮物 人参金平 ゆずみそ	御飯 味噌汁 がんもの煮物 キャベツ炒め ふりかけ
	エネルギー 484 kcal	エネルギー 467 kcal	エネルギー 424 kcal	エネルギー 443 kcal	エネルギー 486 kcal	エネルギー 424 kcal	エネルギー 434 kcal
昼食	御飯 味噌汁 マスの塩焼き ふきの煮物 海藻サラダ フルーツ	御飯 味噌汁 鶏肉の梅しそ焼き 竹の子の煮物 お浸し ゼリー	クリスマス ランチ	御飯 味噌汁 アジフライとコロケ 厚揚げの煮物 のり和え ゼリー	御飯 味噌汁 鶏肉と大根の煮物 小松菜と油揚げの煮びたし 冷奴 フルーツ	ベーコンピラフ コンソメスープ 野菜のピザ焼き コールスローサラダ フルーツ	御飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き ふろふき大根 しらす和え フルーツ
	エネルギー 478 kcal	エネルギー 567 kcal	エネルギー 620 kcal	エネルギー 590 kcal	エネルギー 539 kcal	エネルギー 504 kcal	エネルギー 588 kcal
おやつ	たいやき	うぐいすまんじゅう	メープルケーキ	どらやき	栗ようかんロール	カスタードプリ	バナナケーキ
	エネルギー 105 kcal	エネルギー 88 kcal	エネルギー 68 kcal	エネルギー 64 kcal	エネルギー 91 kcal	エネルギー 89 kcal	エネルギー 75 kcal
夕食	御飯 すまし汁 豚肉の焼肉風炒め インゲンの真砂炒め 磯和え	御飯 すまし汁 鰯のごまだれ焼き 大根の煮物 香味和え	御飯 味噌汁 鱈のみりん焼き 里芋の煮物 塩昆布和え	御飯 味噌汁 豚肉と野菜の生姜炒め 茄子のそぼろあんかけ もずく酢	御飯 すまし汁 白身魚の味噌バターソース じゃが芋の煮物 ゆかり和え	御飯 味噌汁 鰯の塩焼き 冬瓜の煮物 辛子和え	御飯 中華スープ 麻婆豆腐 餃子 ナムル
	エネルギー 531 kcal	エネルギー 453 kcal	エネルギー 451 kcal	エネルギー 646 kcal	エネルギー 381 kcal	エネルギー 417 kcal	エネルギー 533 kcal
計	エネルギー 1598 kcal	エネルギー 1575 kcal	エネルギー 1563 kcal	エネルギー 1743 kcal	エネルギー 1497 kcal	エネルギー 1434 kcal	エネルギー 1630 kcal

# Weekly Menu



# 12月

	12月29日(日)	12月30日(月)	12月31日(火)			
朝食	御飯 味噌汁  高野豆腐の卵とじ 茄子のそぼろ炒め 納豆  エネルギー 550 kcal	御飯 味噌汁 はんぺんの野菜あんかけ ピーマン炒め 漬物 エネルギー 379 kcal	パン  コンソメスープ スクランブルエッグ ポテトサラダ  ヨーグルト  エネルギー 422 kcal			
	御飯 コンソメスープ ハンバーグデミグラスソース ほうれん草のソテー コーンサラダ ゼリー  エネルギー 569 kcal	御飯 すまし汁 鶏肉のもろみ焼き 五目煮 錦糸和え フルーツ エネルギー 530 kcal	御飯 味噌汁 鰯のみぞれ煮 野菜炒め 香味和え フルーツ エネルギー 436 kcal			
おやつ	苺のパウンドケーキ エネルギー 91 kcal	薄皮まんじゅう エネルギー 88 kcal	カステラ エネルギー 80 kcal			
夕食	御飯 味噌汁 豚肉のピリ辛炒め 蕪のかにあんかけ 白和え エネルギー 585 kcal	御飯 味噌汁 鱈の寄せ煮 青菜のにんにく炒め ごま和え  エネルギー 437 kcal	年越しそば いなり寿司 玉子焼き お浸し  エネルギー 615 kcal			
	エネルギー 1795 kcal	エネルギー 1434 kcal	エネルギー 1553 kcal			