



12月献立表



サニーステージ 大和

	2024/12/1(日)	2024/12/2(月)	2024/12/3(火)	2024/12/4(水)	2024/12/5(木)	2024/12/6(金)	2024/12/7(土)
朝食	ミートボール いんげんのサラダ ジュース パン スープ 403kcal	野菜のソテー 納豆 ふりかけ 牛乳 御飯 みそ汁 495kcal	鶏肉とかぶの煮物 ほうれん草の和え物 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 392kcal	豚肉とキャベツのケチャップ炒め ブロッコリーの辛子和え 佃煮 牛乳 御飯 みそ汁 449kcal	しらす雑炊 高野豆腐の煮物 白菜の赤しそ和え 漬物 牛乳 413kcal	野菜つみれの煮物 菜の花のわさび和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 410kcal	野菜の煮物 もやしの中華和え 味のり ジョア 御飯 みそ汁 353kcal
昼食	ハヤシライス シーザーサラダ フルーツ わかめスープ 498kcal	中華丼 水餃子 グリーンサラダ スープ 464kcal	塩焼そば 野菜コロケ 大根サラダ スープ 445kcal	おでん屋一富士 おでん	豆腐ハンバーグ照りソース風 切干大根の煮物 コーンサラダ 御飯 スープ 526kcal	カツ煮 ひじきの五目煮 酢の物 御飯 みそ汁 541kcal	鮭の金山味噌焼 小松菜の煮びたし 冷しとろろ 御飯 みそ汁 420kcal
おやつ	豆入り蒸しパン 111kcal	牛乳寒天いちごソースかけ 59kcal	抹茶パバロア 101kcal		プリン 65kcal	あんぱん 123kcal	水辺 63kcal
夕食	あじの塩焼 揚げだし豆腐 酢の物 御飯 みそ汁 498kcal	たらのねぎマヨネーズ焼 かぼちゃの煮物 ブロッコリーのおかか和え 御飯 みそ汁 691kcal	肉豆腐 菜の花のソテー フルーツ 御飯 みそ汁 496kcal	肉じゃが オクラの梅肉和え 煮豆 御飯 みそ汁 486kcal	麻婆なす シューマイ ナムル 御飯 中華スープ 486kcal	さわらの香味焼 根菜の煮物 玉子豆腐 御飯 すまし汁 501kcal	ポークチャップ 高野豆腐と野菜の含煮 白菜のおかか和え 御飯 みそ汁 510kcal
	2024/12/8(日)	2024/12/9(月)	2024/12/10(火)	2024/12/11(水)	2024/12/12(木)	2024/12/13(金)	2024/12/14(土)
朝食	ウインナーとほうれん草のソテー かぶのサラダ ジュース フレンチトースト コンソメスープ 423kcal	大根と鶏肉の煮物 納豆 佃煮 牛乳 御飯 みそ汁 484kcal	玉子とじ 青菜のおかか和え 梅干 牛乳 御飯 みそ汁 441kcal	はんぺんの黄金焼 ごま和え ふりかけ 牛乳 御飯 みそ汁 447kcal	かに風味雑炊 じゃが芋のそぼろ煮 青菜の辛子和え 漬物 牛乳 428kcal	鶏団子の煮物 カリフラワーのマヨネーズ和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 610kcal	さつま揚げの中華炒め チンゲンサイの海苔和え 漬物 ジョア 御飯 みそ汁 377kcal
昼食	揚げ鶏の香味ぼん酢かけ 里芋の土佐煮 キャベツのおおさか和え 御飯 みそ汁 471kcal	ひじきの炒り煮 カリフラワーの甘酢漬 御飯 みそ汁 500kcal	坦々うどん 春巻 グリーンサラダ ヤクルト 607kcal	チキンのアイオリソース ちくわの煮物 大根サラダ 御飯 スープ 484kcal	ドライカレー 海草サラダ フルーツ スープ 549kcal	豚肉の味噌炒め がんとふきの含煮 小松菜のお浸し 御飯 すまし汁 506kcal	さばの立田揚げ じゃがいもの煮物 おかか和え 御飯 みそ汁 612kcal
おやつ	杏仁豆腐 77kcal	ロールケーキ 126kcal	水ようかん 83kcal	シュークリーム 63kcal	バナナマフィン 138kcal	あんみつ 69kcal	ドームケーキ 116kcal
夕食	ぶり大根 炒り豆腐 白菜と春菊のごま和え 御飯 みそ汁 511kcal	白身魚の野菜あんかけ 春雨の炒め物 フルーツ 御飯 すまし汁 416kcal	鶏肉の香味焼 葱ソースかけ さつまいもの煮物 酢の物 御飯 すまし汁 476kcal	たらの生姜煮 キャベツのしょうゆ炒め いんげんのピーナッツ和え 御飯 みそ汁 373kcal	豚肉と野菜のオイスター炒め 里芋の煮物 ごま豆腐 御飯 みそ汁 534kcal	ロールキャベツのトマト煮 ビーフソテー ポテトサラダ 御飯 スープ 543kcal	鶏肉のごまだれ焼 なすの田楽 大根の塩昆布和え 御飯 スープ 475kcal
	2024/12/15(日)	2024/12/16(月)	2024/12/17(火)	2024/12/18(水)	2024/12/19(木)	2024/12/20(金)	2024/12/21(土)
朝食	ウインナーのケチャップ炒め ハムサラダ ジュース パン コンソメスープ 368kcal	生揚げときのこ炒め 納豆 ふりかけ 牛乳 御飯 みそ汁 562kcal	大根のそぼろ煮 小松菜のなめたけ和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 395kcal	目玉焼 いんげんのピーナッツ和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 501kcal	きのこ雑炊 さつま揚げと野菜の煮物 青梗菜と蒲鉾の和え物 漬物 牛乳 367kcal	かぶとはんぺんの煮物 ほうれん草のわさび醤油和え 梅干 牛乳 御飯 みそ汁 387kcal	なすとひき肉の炒め物 ブロッコリーの辛子和え 佃煮 牛乳 御飯 みそ汁 483kcal
昼食	チキン南蛮 切昆布の煮物 フルーツ 御飯 みそ汁 575kcal	さばの煮付 れんこんの金平 フルーツ 御飯 みそ汁 521kcal	茄子とツナのトマトスパゲティ ブロッコリーのソテー 枝豆ともやしのサラダ スープ 693kcal	白身魚のチーズ焼 ごぼうとまいたけの炒め物 かぼちゃサラダ 御飯 玉子スープ 411kcal	鶏肉のハニーマスタード焼 さつまいもの甘煮 カリフラワーの甘酢漬 御飯 みそ汁 493kcal	あんかけチャーハン グリーンサラダ フルーツ 中華スープ 508kcal	あじの蒲焼 かぼちゃのいとこ煮 ひじきサラダ 御飯 すまし汁 557kcal
おやつ	ぶどうゼリー 52kcal	ピーチムース 43kcal	栗入り水ようかん 97kcal	クレープ 84kcal	黒ごまプリン 90kcal	紅茶ケーキ	コーヒゼリー 44kcal
夕食	回鍋肉 カニ入りシューマイ オクラのおかか和え 御飯 すまし汁 486kcal	鶏肉の梅味噌焼 菜の花の煮びたし 冷奴の香味だれ 御飯 すまし汁 440kcal	肉団子のポトフ こんにゃくの醤油炒め ピーマンのゆず醤油和え 御飯 スープ 440kcal	鶏肉と白菜のとろとろ煮 里芋のごま和え フルーツ 御飯 みそ汁 487kcal	麻婆豆腐 春巻 ナムル 御飯 中華スープ 536kcal	かれいの照り焼き ちくわのおおさか炒め 煮豆 御飯 すまし汁 456kcal	豚肉のオイスターソース炒め 春菊の煮びたし わかめサラダ 御飯 みそ汁 437kcal
	2024/12/22(日)	2024/12/23(月)	2024/12/24(火)	2024/12/25(水)	2024/12/26(木)	2024/12/27(金)	2024/12/28(土)
朝食	ベーコンとブロッコリーのソテー いんげんのマヨ和え ジュース パン スープ 389kcal	お魚豆腐揚げの煮物 納豆 味のり 牛乳 御飯 みそ汁 478kcal	鶏団子と里芋の煮物 小松菜のからし和え 佃煮 牛乳 御飯 みそ汁 465kcal	さつま揚げと大根の煮物 キャベツの生姜和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 382kcal	さけ雑炊 いんげんの炒め物 青菜のなめたけ和え 漬物 牛乳 389kcal	竹輪の炒め物 キャベツとしめじの和え物 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 408kcal	がんと野菜の煮物 白菜のツナサラダ 漬物 ジョア 御飯 みそ汁 394kcal
昼食	たらのピカタ ひじきの五目煮 フルーツ 御飯 みそ汁 454kcal	手作りチキンカツ さつまいものサラダ フルーツ 御飯 スープ 535kcal	醤油ラーメン 春巻 カリフラワーのわさびマヨ ヤクルト 556kcal	豚肉のしぐれ煮 豆腐の田楽 もやしと枝豆の和え物 御飯 すまし汁 494kcal	鶏肉のもろ味噌焼 切干大根の煮物 花野菜サラダ しょうが御飯 すまし汁 479kcal	たらの南蛮漬 高野豆腐と野菜の含煮 生姜和え 御飯 みそ汁 478kcal	鶏天 切り昆布と大豆の煮物 マカロニサラダ 御飯 みそ汁 580kcal
おやつ	★お楽しみおやつ★	ミルクティーゼリー 79kcal	とない風パバロア 101kcal	色クリスマスケーキ	抹茶の蒸しケーキ 116kcal	ワッフル 46kcal	お汁粉 161kcal
夕食	餃子 ごぼうのマスタード炒め ポテトサラダ 御飯 スープ 575kcal	豚肉の焼肉風炒め 冬瓜のコンソメ煮 オクラのごま和え 御飯 みそ汁 485kcal	たらのねぎ味噌焼 大根の煮物 酢の物 御飯 すまし汁 361kcal	クリスマスディナー クリスマスディナー	豚肉と野菜の中華炒め かぶのくずあんかけ 白菜の中華和え 御飯 中華スープ 423kcal	鶏肉の照焼 なすの煮浸し フルーツ 御飯 すまし汁 476kcal	ホキの黄身焼き いんげんと竹輪の炒め煮 青梗菜ともやしのおかか和え 御飯 みそ汁 397kcal
	2024/12/29(日)	2024/12/30(月)	2024/12/31(火)	4日 誕生日会 おでん屋一富士 Merry Christmas			
朝食	ロールパンサンド 大根と水菜のサラダ ジュース スープ 363kcal	野菜つみれの煮物 納豆 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 478kcal	はんぺんの玉子とじ ブロッコリーの辛子和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁 431kcal	おでん お浸し 茶飯 フルーツ			
昼食	さばの塩焼 れんこんの炒り煮 もやしのごま酢和え 御飯 みそ汁 545kcal	タンダリーチキン 大学芋 いんげんのサラダ 御飯 スープ 471kcal	クリームシチュー コンビネーションサラダ フルーツ バターライス 御飯 スープ 471kcal	25日 クリスマス おやつ: クリスマスケーキ 夕食: クリスマスディナー ビーフハンバーグ エビフライ ポキ風サラダ いちご サンドイッチ コーンクリームスープ			
おやつ	小豆ミルクかん 74kcal	はちみつ蒸しパン 88kcal	カフェオレゼリー	31日 年越しそば 年越しそば 天ぷら ほうれん草のごま和え いちごムース			
夕食	鶏肉の菜種焼 切干大根の煮物 煮豆 御飯 すまし汁 496kcal	豚肉の味噌炒め もやしのソテー 春菊ときのご和え 御飯 みそ汁 636kcal	年越しそば	本年も大変お世話になりました。来年もよろしくお祈りいたします。			

※食材の都合により変更することがございます。ご了承ください。

国内産のお米を使用しています。

一富士フードサービス(株)

