

１２　月　の　献　立　表



	朝　食	昼　食	夕　食	栄養価
おすすめ 1 日 （火）	ﾊﾟﾝ(ｲｴﾛｰﾛｰﾙ) ｳｲﾝﾅｰとｲﾝｹﾞﾝのｿﾃｰ ﾖｰｸﾞﾙﾄ 牛乳	ほうとう風うどん 鶏もつ煮 白菜ときゅうりの甘酢和え ﾋﾟｰﾁｾﾞﾘｰ	ご飯 豚肉の生姜焼き ＆野菜炒め ﾂﾅとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｻﾗﾀﾞ みそ汁（ほうれん草）	エネルギー：１５１７kcal タンパク質：５７．５ｇ 脂　　質：５４．４ｇ 塩　　分：　６．９ｇ
2 日 （水）	野菜雑炊 鶏の塩麹焼き ＆かぶ ﾖｰｸﾞﾙﾄ 牛乳	ご飯 白身魚ﾌﾗｲ ﾋﾟｰﾏﾝの炒め物 ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ 具だくさん汁	ご飯 豚角煮 ＆青梗菜の煮浸し 大根の甘酢和え 中華ｽｰﾌﾟ　（もずく）	エネルギー：１４３０kcal タンパク質：４８．９ｇ 脂　　質：４７．６ｇ 塩　　分：　６．６ｇ
3 日 （木）	ﾊﾟﾝ(ﾎﾜｲﾄﾌﾞﾚｯﾄﾞ) ひき肉と玉葱のｵﾑﾚﾂ ＆ｿﾃｰ ﾖｰｸﾞﾙﾄ 牛乳	ご飯 肉豆腐 なすの田楽 漬物（たくあん） みそ汁（小松菜・人参）	ご飯 たらのﾑﾆｴﾙ ＆具だくさんのﾄﾏﾄ煮込み いんげんの白ごま和え みそ汁（玉葱）	エネルギー：１４６９kcal タンパク質：５８．３ｇ 脂　　質：５４．３ｇ 塩　　分：　６．３ｇ
4 日 （金）	ﾊﾟﾝ(黒糖ﾛｰﾙ) ﾍﾞｰｺﾝとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｿﾃｰ ﾖｰｸﾞﾙﾄ 牛乳	チャーハン 点心 杏仁豆腐 ﾜｶﾒｽｰﾌﾟ	ご飯 親子煮 がんもの煮物 みそ汁（葉大根）	エネルギー：１５１４kcal タンパク質：５６．４ｇ 脂　　質：５５．５ｇ 塩　　分：　７．１ｇ
5 日 （土）	ﾊﾟﾝ(ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ) とりつくね ＆ｼﾞｬｰﾏﾝﾎﾟﾃﾄ ﾖｰｸﾞﾙﾄ 牛乳	ご飯 めばるの中華蒸し 卵豆腐 ﾌﾙｰﾂ缶(白桃) みそ汁（ほうれん草・えのき）	ご飯 豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ &ひじきの煮物 ｵｸﾗの和え物 豚汁	エネルギー：１５１５kcal タンパク質：６１．２ｇ 脂　　質：４９．２ｇ 塩　　分：　６．９ｇ
6 日 （日）	ﾊﾟﾝ(ﾐﾆﾁｮｺ食ﾊﾟﾝ) 野菜入りｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ ＆野菜炒め ﾖｰｸﾞﾙﾄ 牛乳	ご飯 牛肉ｺﾛｯｹ ｷｬﾛｯﾄｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ缶(ﾐｶﾝ) ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ　（菜の花・しめじ）	ご飯 炭火焼きﾁｷﾝ～香味ｿｰｽ ＆青梗菜の煮浸し ｶﾘﾌﾗﾜｰの梅肉和え みそ汁（里芋）	エネルギー：１３４４kcal タンパク質：　４５ｇ 脂　　質：　４７ｇ 塩　　分：　５．５ｇ
7 日 （月）	ﾊﾟﾝ(ｶｽﾀｰﾄﾞﾛｰﾙ) ｳｲﾝﾅｰと野菜のﾄﾏﾄ煮 ﾖｰｸﾞﾙﾄ 牛乳	チキンカレー 茄子ときのこのｻﾗﾀﾞ 福神漬・らっきょう ﾖｰｸﾞﾙﾄﾑｰｽ	ご飯 さばの味噌煮 ＆かぼちゃの煮物 煮奴 みそ汁（小松菜）	エネルギー：１６１６kcal タンパク質：５３．４ｇ 脂　　質：６５．８ｇ 塩　　分：　　７ｇ

	朝　食	昼　食	夕　食	栄養価
8 日 （火）	ﾊﾟﾝ(ｲｴﾛｰﾛｰﾙ) ｵﾑﾚﾂ～ｲﾝｹﾞﾝ ﾖｰｸﾞﾙﾄ 牛乳	ゆかりご飯 擬製豆腐 春菊のごま味噌和え うずら豆 みそ汁（白菜・人参）	ご飯 鶏肉のねぎ塩炒め 青梗菜の和え物 みそ汁（じゃが芋）	エネルギー：１３６８kcal タンパク質：５７．４ｇ 脂　　質：４２．８ｇ 塩　　分：　６．４ｇ
9 日 （水）	ﾊﾟﾝ(ﾐﾙｸﾂｲｽﾄ) 豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ＆菜の花 ﾖｰｸﾞﾙﾄ 牛乳	ご飯 エビフライﾀﾙﾀﾙ添え 彩りｻﾗﾀﾞ～人参ｿｰｽ～ ｺｰﾋｰｾﾞﾘｰ ｸﾘｰﾑｽｰﾌﾟ	ご飯 あじのみりん焼き ＆ひじきの煮物 とろろ みそ汁（葉大根）	エネルギー：１５２２kcal タンパク質：５７．６ｇ 脂　　質：４４．９ｇ 塩　　分：　５．５ｇ
誕生日会 10 日 （木）	ﾊﾟﾝ(ﾎﾜｲﾄﾌﾞﾚｯﾄﾞ) たまごとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｿﾃｰ ﾖｰｸﾞﾙﾄ 牛乳	赤飯 たらの梅肉焼き 冬瓜のかにあんかけ 菜の花の和え物 みそ汁(わかめ・うずまき麸)	ご飯 鶏のさっぱり煮 ほうれん草の和え物 みそ汁（白菜）	エネルギー：１２９７kcal タンパク質：５７．３ｇ 脂　　質：３７．２ｇ 塩　　分：　７．８ｇ
11 日 （金）	そぼろ雑炊 銀鮭の塩焼き ＆野菜炒め ﾖｰｸﾞﾙﾄ 牛乳	ご飯 青椒肉絲 ﾀﾏｺﾞｻﾗﾀﾞ 漬物（ｻﾞｰｻｲ） みそ汁(えのき・葱)	ご飯 ぶりの照焼き ＆きんぴらごぼう なすのお浸し 中華ｽｰﾌﾟ　（玉葱）	エネルギー：１４６２kcal タンパク質：６１．２ｇ 脂　　質：５４．２ｇ 塩　　分：　６．２ｇ
12 日 （土）	ﾊﾟﾝ(ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ) 鶏肉の梅しそ焼き ＆かぼちゃ ﾖｰｸﾞﾙﾄ 牛乳	ご飯 さばの塩麹焼き ｵｸﾗのおかか和え ﾌﾙｰﾂ缶(黄桃) みそ汁（小松菜・玉葱）	ご飯 豚じゃが がんもの煮物 みそ汁（かぶ）	エネルギー：１６０１kcal タンパク質：５９．２ｇ 脂　　質：５９．５ｇ 塩　　分：　６．１ｇ
13 日 （日）	ﾊﾟﾝ(ﾐﾆﾁｮｺ食ﾊﾟﾝ) とりつくね ＆菜の花 ﾖｰｸﾞﾙﾄ 牛乳	ご飯 肉詰めいなりの煮物 しぎ茄子 ﾌﾙｰﾂ缶(洋梨) すまし汁（大根・人参）	ご飯 ﾒﾊﾞﾙのあおさおろし煮 いんげんの白ごま和え 豚汁	エネルギー：１３１０kcal タンパク質：５１．４ｇ 脂　　質：４４．２ｇ 塩　　分：　　５ｇ
特別食 14 日 （月）	ﾊﾟﾝ(ｶｽﾀｰﾄﾞﾛｰﾙ) ｷｬﾍﾞﾂの重ね蒸し ＆ｶﾘﾌﾗﾜｰ ﾖｰｸﾞﾙﾄ 牛乳	かに散らし寿司 ｶﾚｲの煮付け ほうれん草のゆず和え 茶碗蒸し 赤だし(手毬麸・ﾜｶﾒ)	ご飯 銀ひらすの醤油麹焼き ＆ひじきの煮物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの和え物 みそ汁（玉葱）	エネルギー：１４０７kcal タンパク質：７３．１ｇ 脂　　質：４４．９ｇ 塩　　分：　６．７ｇ



１２　月　の　献　立　表



	朝　食	昼　食	夕　食	栄養価
15 日 （火）	ﾊﾟﾝ(ｲｴﾛｰﾛｰﾙ) 豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ＆いんげん ﾖｰｸﾞﾙﾄ 牛乳	ご飯 白身魚の葱塩焼き 冬瓜の煮物 ﾌﾟﾘﾝ風ﾑｰｽ みそ汁（白菜・人参）	ご飯 ﾋﾟｰﾏﾝの肉詰め ＆青梗菜の煮浸し ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ 中華ｽｰﾌﾟ（長葱）	ｴﾈﾙｷﾞｰ：１３３７kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質：５４．７ｇ 脂　　質：４０．７ｇ 塩　　分：　６．６ｇ
16 日 （水）	卵雑炊 さばの塩焼き ＆南瓜 ﾖｰｸﾞﾙﾄ 牛乳	ご飯 五目煮込み ｸﾘｰﾑｺﾛｯｹ ﾊﾞﾅﾅ 中華ｽｰﾌﾟ（ﾁﾝｹﾞﾝ菜・人参）	ご飯 まぐろの生姜煮 ＆かぶの炒め物 卵豆腐 豚汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ：１４８４kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質：５６．９ｇ 脂　　質：４３．６ｇ 塩　　分：　５．７ｇ
17 日 （木）	ﾊﾟﾝ(ﾎﾜｲﾄﾌﾞﾚｯﾄﾞ) ｳｲﾝﾅｰとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｿﾃｰ ﾖｰｸﾞﾙﾄ 牛乳	ご飯 かに玉 春巻き 春雨ｻﾗﾀﾞ ﾜｶﾒｽｰﾌﾟ	ご飯 ﾁｰｽﾞつくね ＆菜の花の煮浸し ｶﾘﾌﾗﾜｰの梅肉和え みそ汁（じゃが芋）	ｴﾈﾙｷﾞｰ：１５１９kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質：５９．５ｇ 脂　　質：４９．２ｇ 塩　　分：　　７ｇ
18 日 （金）	ﾊﾟﾝ(黒糖ﾛｰﾙ) ひき肉と玉葱のｵﾑﾚﾂ ＆ｿﾃｰ ﾖｰｸﾞﾙﾄ 牛乳	ご飯 豚角煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのごま和え 漬物（桜だいこん） みそ汁(えのき・葱)	ご飯 めばるの煮付け ＆里芋の煮物 煮奴 みそ汁（葉大根）	ｴﾈﾙｷﾞｰ：１３３９kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質：５５．１ｇ 脂　　質：４３．１ｇ 塩　　分：　６．４ｇ
19 日 （土）	ﾊﾟﾝ(ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ) 銀鮭のﾊﾞﾀｰ焼き ＆かぶ ﾖｰｸﾞﾙﾄ 牛乳	ご飯 鶏肉の焦がし醤油 なすのお浸し ﾌﾙｰﾂ缶(白桃) みそ汁（小松菜・人参）	ご飯 さばの味噌煮 ＆白菜の煮浸し ｵｸﾗのおかか和え みそ汁（ﾁﾝｹﾞﾝ菜）	ｴﾈﾙｷﾞｰ：１５１３kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質：６０．３ｇ 脂　　質：５５．１ｇ 塩　　分：　５．５ｇ
20 日 （日）	ﾊﾟﾝ(ﾐﾆﾁｮｺ食ﾊﾟﾝ) 照焼きﾁｷﾝ ＆いんげんｿﾃｰ ﾖｰｸﾞﾙﾄ 牛乳	ご飯 たらの甘酢あんかけ 切干大根のｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ缶(ﾐｶﾝ) みそ汁（白菜・葱）	ご飯 牛肉のしぐれ煮 ＆ほうれん草 中華奴 みそ汁（玉葱）	ｴﾈﾙｷﾞｰ：１３４７kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質：５３．８ｇ 脂　　質：３８．８ｇ 塩　　分：　５．７ｇ
21 日 （月）	ﾊﾟﾝ(ｶｽﾀｰﾄﾞﾛｰﾙ) ﾍﾞｰｺﾝと野菜のﾄﾏﾄ煮 ﾖｰｸﾞﾙﾄ 牛乳	焼き鶏丼 さつまいもの甘煮 菜の花の和え物 みそ汁（かぶ・葱）	ご飯 豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ＆ｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳｿﾃｰ ﾂﾅとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｻﾗﾀﾞ 豚汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ：１５６２kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質：５１．７ｇ 脂　　質：　５８ｇ 塩　　分：　５．６ｇ

	朝　食	昼　食	夕　食	栄養価
冬至 22 日 （火）	ﾊﾟﾝ(ｲｴﾛｰﾛｰﾙ) とりつくね ＆ほうれん草 ﾖｰｸﾞﾙﾄ 牛乳	ご飯 赤魚の幽庵焼き 南瓜のいとこ煮 ﾌﾙｰﾂ缶(洋梨) 味噌けんちん汁	ご飯 牛焼肉 ＆野菜炒め ﾀﾏｺﾞｻﾗﾀﾞ 中華ｽｰﾌﾟ（玉葱）	ｴﾈﾙｷﾞｰ：１４７１kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質：５９．７ｇ 脂　　質：４７．７ｇ 塩　　分：　６．５ｇ
23 日 （水）	ﾊﾟﾝ(ﾐﾙｸﾂｲｽﾄ) 鶏肉の味噌ﾊﾞﾀｰ焼き ＆ｲﾝｹﾞﾝ ﾖｰｸﾞﾙﾄ 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 肉焼売 漬物（ｻﾞｰｻｲ） 中華ｽｰﾌﾟ（白菜・椎茸）	ご飯 あじのみりん焼き ＆ひじきの煮物 がんもの煮物 みそ汁（葉大根）	ｴﾈﾙｷﾞｰ：１４８３kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質：６６．８ｇ 脂　　質：５４．８ｇ 塩　　分：　６．９ｇ
24 日 （木）	生姜香る野菜雑炊 紅鮭の塩焼き ＆ｶﾘﾌﾗﾜｰ ﾖｰｸﾞﾙﾄ 牛乳	ご飯 ﾎﾟｰｸﾁｬｯﾌﾟ ﾋﾞｰﾝｽﾞｻﾗﾀﾞ 苺ｾﾞﾘｰ みそ汁（玉葱・ﾜｶﾒ）	ご飯 筑前煮 春菊の白和え みそ汁（かぶ）	ｴﾈﾙｷﾞｰ：１４５３kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質：６１．８ｇ 脂　　質：３４．２ｇ 塩　　分：　６．９ｇ
クリスマス 25 日 （金）	ﾊﾟﾝ(黒糖ﾛｰﾙ) たらのﾑﾆｴﾙ ＆かぼちゃ ﾖｰｸﾞﾙﾄ 牛乳	ﾊﾞﾀｰﾗｲｽ ｸﾘｽﾏｽﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ﾅﾎﾟﾘﾀﾝ ﾐﾓｻﾞ風ｻﾗﾀﾞ 野菜ｽｰﾌﾟ	ご飯 さばの塩麹焼き &切干大根煮 菜の花のごま和え みそ汁（玉葱）	ｴﾈﾙｷﾞｰ：１４８０kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質：５５．７ｇ 脂　　質：　４９ｇ 塩　　分：　６．４ｇ
26 日 （土）	ﾊﾟﾝ(ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ) オムレツ ＆野菜のﾄﾏﾄ煮 ﾖｰｸﾞﾙﾄ 牛乳	ご飯 ぶり大根 ｵｸﾗの和え物 ﾌﾙｰﾂ缶(黄桃) みそ汁（小松菜・人参）	ご飯 鶏肉のｸﾘｰﾑ煮 ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ ぶどうｾﾞﾘｰ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：１４６０kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質：５２．６ｇ 脂　　質：５４．５ｇ 塩　　分：　５．５ｇ
27 日 （日）	ﾊﾟﾝ(ﾐﾆﾁｮｺ食ﾊﾟﾝ) 豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ＆ほうれん草 ﾖｰｸﾞﾙﾄ 牛乳	ご飯 牛肉のにんにく醤油炒め ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ缶(ﾐｶﾝ) みそ汁（うずまき麸・葱）	ご飯 さわらの醤油みりん焼き ＆いんげんの炒め物 ｶﾘﾌﾗﾜｰのおかか和え みそ汁（里芋）	ｴﾈﾙｷﾞｰ：１３６５kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質：５２．９ｇ 脂　　質：４９．６ｇ 塩　　分：　５．８ｇ
28 日 （月）	ﾊﾟﾝ(ｶｽﾀｰﾄﾞﾛｰﾙ) とりつくね～人参 ﾖｰｸﾞﾙﾄ 牛乳	ポークカレー ひじきと鶏のｻﾗﾀﾞ 福神漬・らっきょう ﾗｲﾁｾﾞﾘｰ	ご飯 赤魚の味噌煮 &かぼちゃの煮物 春菊のごま和え みそ汁（小松菜）	ｴﾈﾙｷﾞｰ：１６７１kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質：６１．９ｇ 脂　　質：６０．４ｇ 塩　　分：　　７ｇ

12月

	朝　食	昼　食	夕　食	栄養価
29 日 （火）	ﾊﾟﾝ(ｲｴﾛｰﾛｰﾙ) ﾍﾞｰｺﾝとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｿﾃｰ ﾖｰｸﾞﾙﾄ 牛乳	ご飯 おでん ｱｼﾞﾌﾗｲ 白菜ときゅうりの甘酢和え ﾊﾞﾅﾅ	ご飯 ｷｬﾍﾞﾂの重ね蒸し ＆菜の花の煮浸し なすの和え物 みそ汁（玉葱）	エネルギー：１３９８kcal タンパク質：５３．５ｇ 脂　　質：４６．８ｇ 塩　　分：　５．９ｇ
30 日 （水）	中華雑炊 野菜入りｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ ＆ﾁﾝｹﾞﾝ菜 ﾖｰｸﾞﾙﾄ 牛乳	ご飯 豚肉の甘辛炒め 大根といんげんの煮物 うずら豆 具だくさん汁	ご飯 さばの塩焼き ＆じゃが芋きんぴら 煮奴 みそ汁（葉大根）	エネルギー：１４９７kcal タンパク質：５５．９ｇ 脂　　質：５０．７ｇ 塩　　分：　６．６ｇ
31 日 （木）	ﾊﾟﾝ(ﾎﾜｲﾄﾌﾞﾚｯﾄﾞ) 鶏肉の焦がし醤油 ＆ｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳ ﾖｰｸﾞﾙﾄ 牛乳	かき揚げそば 冬瓜のかにあんかけ ほうれん草の和え物 ｺｰﾋｰｾﾞﾘｰ	ご飯　八宝菜 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのごま和え 中華ｽｰﾌﾟ （もずく） 	エネルギー：１４２５kcal タンパク質：５４．５ｇ 脂　　質：５０．３ｇ 塩　　分：　６．２ｇ

冬至の七種（ななくさ）を食べて運気アップ!!



♥冬至の日に『ん』が付く食べ物を食べると、運気が上がると言われています♬

♥今年の冬至は１２月２２日です！
昼食に『南瓜のいとこ煮』を提供します。