

# 12月メニュー表

| 日  | 曜日 | 朝食                                      |  |  |  |  | 昼食  |  |  |  | 夕食                                       |  |  |  | エネルギー<br>(kcal) | 脂質(g) |
|----|----|---|--|--|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|-----------------|-------|
|    |    |   |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |  | たんぱく質<br>(g)    | 塩分(g) |
| 16 | 土  | 大根と厚揚げの煮物<br>白菜ピーナツ和え たらこ みそ汁 ごはん 牛乳    |  |  |  |  | 鯖の味噌煮(クッキー)<br>小松菜と桜えびの炒め物 かぼちゃサラダ 清まし汁 ごはん   |  |  |  | 豚肉のしょうが焼き<br>もやしの炒め物 たまご豆腐 みそ汁 ごはん       |  |  |  | 1,697           | 59.3  |
| 17 | 日  | 鮭の塩焼き<br>青梗菜煮びたし 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳       |  |  |  |  | かにたま(せんべい)<br>れんこん煮物 かぶ浅漬け みそ汁 ゆかりごはん         |  |  |  | 豚肉と野菜の旨煮<br>アスパラバター炒め 五目巾着 みそ汁 ごはん       |  |  |  | 1,594           | 46.9  |
| 18 | 月  | がんもの煮物<br>ブロッコリーの和え物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳      |  |  |  |  | 肉入りにゅうめん(杏仁豆腐)<br>小松菜の炒め物 りんごワイン煮             |  |  |  | カレイのみりん焼き<br>なすの味噌炒め マカロニサラダ みそ汁 ごはん     |  |  |  | 1,613           | 48.7  |
| 19 | 火  | ジャーマンポテト<br>ほうれん草お浸し ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳    |  |  |  |  | 白身フライ(ワッフル)<br>白菜煮物 大根甘酢漬 みそ汁 ごはん             |  |  |  | 鶏肉のやわらか煮<br>きゃべつ炒め もやし塩昆布和え みそ汁 ごはん      |  |  |  | 1,507           | 37.8  |
| 20 | 水  | 車麩の煮物<br>いんげん胡麻和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳         |  |  |  |  | 二色丼(パウムクーヘン)<br>じゃがいもの煮物 春菊のくみみとえ フルーツ みそ汁    |  |  |  | ほっけの塩麩焼き<br>切干大根の炒め煮 わかめ中華和え みそ汁 ごはん     |  |  |  | 1,562           | 40.2  |
| 21 | 木  | なすとさつまあげの煮物<br>アスパラの和え物 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳   |  |  |  |  | たら鍋風(いちごババロア)<br>里芋味噌煮 きゅうりしそのみとえ みそ汁 ごはん     |  |  |  | 豚肉とピーマンの炒め物<br>ぜんまい煮物 ほうれん草ナムル みそ汁 ごはん   |  |  |  | 1,521           | 35.4  |
| 22 | 金  | 赤魚の塩焼き<br>大根の煮物 梅干し みそ汁 ごはん 牛乳          |  |  |  |  | かぼちゃカレー(クレープ)<br>おくらボン酢和え フルーツ スープ            |  |  |  | 豆腐のとろみ煮<br>もやしの塩炒め かぶ甘酢漬 みそ汁 ごはん         |  |  |  | 1,535           | 45.8  |
| 23 | 土  | 野菜炒め<br>大豆の煮物 鮭フレーク みそ汁 ごはん 牛乳          |  |  |  |  | とんかつ(黒棒)<br>切り昆布の煮物 白菜浅漬け みそ汁 ごはん             |  |  |  | カレイの煮付け<br>小松菜炒め カリフラワーマヨ和え みそ汁 ごはん      |  |  |  | 1,645           | 49.0  |
| 24 | 日  | ツナとじゃがいもの煮物<br>アスパラなめたけ和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳 |  |  |  |  | サンドイッチ(ケーキ)<br>クリームスープ コールスローサラダ フルーツ         |  |  |  | タンドリーチキン<br>きのこの味噌炒め 青梗菜辛子和え みそ汁 ごはん     |  |  |  | 1,526           | 45.9  |
| 25 | 月  | 目玉焼き<br>白菜煮びたし ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳          |  |  |  |  | ハンバーグ(ドーナツ)<br>ブロッコリーの炒め物 フルーツヨーグルト スープ ごはん   |  |  |  | 大根と豚肉の煮物<br>いんげんの炒め物 もずく酢 みそ汁 ごはん        |  |  |  | 1,669           | 56.6  |
| 26 | 火  | じゃがいものコンソメ煮<br>キャベツ中華和え 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳   |  |  |  |  | 麻婆なす(エクレア)<br>高野豆腐煮物 かぶゆかり和え 中華スープ ごはん        |  |  |  | 鯖のしょうが煮<br>もやしのカレー炒め とろろ みそ汁 ごはん         |  |  |  | 1,581           | 42.4  |
| 27 | 水  | 里芋とぜんまいの煮物<br>小松菜梅和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳      |  |  |  |  | 鶏肉の味噌マヨネーズ焼き(ミニあんぱん)<br>れんこんきんぴら 金時煮豆 みそ汁 ごはん |  |  |  | アジの塩焼き<br>ひじき煮 春菊ボン酢和え みそ汁 ごはん           |  |  |  | 1,525           | 31.7  |
| 28 | 木  | 白菜の中華風煮<br>カリフラワー和え物 たらこ みそ汁 ごはん 牛乳     |  |  |  |  | 赤魚の煮付け(抹茶ババロア)<br>青梗菜オイスター炒め 春雨酢の物 みそ汁 ごはん    |  |  |  | 肉じゃが<br>炒り豆腐 アスパラサラダ みそ汁 ごはん             |  |  |  | 1,578           | 48.7  |
| 29 | 金  | ウインナーの炒め物<br>いんげん煮物 梅干し みそ汁 ごはん 牛乳      |  |  |  |  | カレイの香味蒸し(ブッセ)<br>さつま芋の炒め煮 きゅうり浅漬け みそ汁 わかめごはん  |  |  |  | 豚肉のたまごとじ<br>ほうれん草バターソテー 白菜ピーナツ和え みそ汁 ごはん |  |  |  | 1,581           | 42.6  |
| 30 | 土  | 大根のそぼろ煮<br>菜の花おかか和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳       |  |  |  |  | ビーフシチュー(ミニどら焼き)<br>大豆とブロッコリーのサラダ 煮りんご スープ ごはん |  |  |  | 鮭の焼き漬け<br>きのこの味噌炒め おくらわさび和え みそ汁 ごはん      |  |  |  | 1,625           | 43.8  |
| 31 | 日  | かぼちゃの煮物<br>もやしの和え物 ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳      |  |  |  |  | 年越しそば(せんべい)<br>白菜旨煮 昆布豆 フルーツ                  |  |  |  | お刺身<br>厚揚げの炒め煮 たまご豆腐 みそ汁 ごはん             |  |  |  | 1,515           | 33.1  |

都合により献立内容が、変更になる場合がありますので、ご了承下さい。  
ご予約等の変更は、4日前までお願いいたします。

おすすめメニュー《冬至のかぼちゃ》  
今年の冬至は12月22日です。この日にかぼちゃを食べると  
魔除けになり、風邪を引かないと言われてます。