

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(しらな・玉ねぎ)	ごはん 千草焼き 納豆 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 チンゲン菜と油揚げのピーナツ和え 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)	パン 照り焼き風肉団子 カリフラワーとウインナーのスープ
	エネ 341 kcal 蛋白 12.1 g 脂質 6.6 g 食塩 1.18 g	エネ 353 kcal 蛋白 13 g 脂質 6.4 g 食塩 1.35 g	エネ 377 kcal 蛋白 11.6 g 脂質 8.7 g 食塩 2.28 g	エネ 342 kcal 蛋白 9.7 g 脂質 3.9 g 食塩 1.48 g	エネ 361 kcal 蛋白 13.6 g 脂質 7.9 g 食塩 1.4 g	エネ 378 kcal 蛋白 11.7 g 脂質 8.8 g 食塩 1.62 g	エネ 278 kcal 蛋白 9.8 g 脂質 11.2 g 食塩 1.84 g
昼	ごはん えびマカロニグラタンフライ(濃厚ソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー もやしとちくわの香味ドレサラダ 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 シロガネダラのソテー(マリネソース) 昆布大豆煮 ほうれん草のごまドレサラダ 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 キャベツと平天のバジルドレサラダ 味噌汁(ソーメン)
	エネ 595 kcal 蛋白 20.6 g 脂質 23.7 g 食塩 2.98 g	エネ 582 kcal 蛋白 19.5 g 脂質 21.3 g 食塩 2.17 g	エネ 478 kcal 蛋白 26 g 脂質 9.5 g 食塩 2.24 g	エネ 454 kcal 蛋白 24.9 g 脂質 9.1 g 食塩 2.27 g	エネ 501 kcal 蛋白 21.6 g 脂質 15.8 g 食塩 2.14 g	エネ 509 kcal 蛋白 17.1 g 脂質 16.7 g 食塩 1.54 g	エネ 555 kcal 蛋白 22.9 g 脂質 15.4 g 食塩 2.85 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)	手作りコーヒーゼリー(ホイップクリーム添え)	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 豚肉の生姜煮 ごぼうの味噌金平 大根とバブリカの和風ドレサラダ 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 赤だし(あさり・白菜) 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 しろなのバンバンドレサラダ 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 508 kcal 蛋白 17.7 g 脂質 15.6 g 食塩 2.51 g	エネ 532 kcal 蛋白 24.6 g 脂質 17.8 g 食塩 1.83 g	エネ 620 kcal 蛋白 24 g 脂質 20.3 g 食塩 3.11 g	エネ 585 kcal 蛋白 28.7 g 脂質 19.9 g 食塩 3.49 g	エネ 517 kcal 蛋白 24 g 脂質 13.2 g 食塩 2.51 g	エネ 469 kcal 蛋白 14.4 g 脂質 10.2 g 食塩 2.23 g
計	エネ 1483 kcal 蛋白 51.6 g 脂質 47.8 g 食塩 6.83 g	エネ 1543 kcal 蛋白 51.4 g 脂質 46.9 g 食塩 6.12 g	エネ 1484 kcal 蛋白 63.5 g 脂質 42.2 g 食塩 6.38 g	エネ 1491 kcal 蛋白 60.6 g 脂質 33.5 g 食塩 6.9 g	エネ 1574 kcal 蛋白 64.7 g 脂質 43.9 g 食塩 7.12 g	エネ 1453 kcal 蛋白 53 g 脂質 40.1 g 食塩 5.69 g	エネ 1422 kcal 蛋白 49.6 g 脂質 38.9 g 食塩 6.97 g
日付	8	9	10	11			
朝	ごはん 大豆ミートハンバーグ(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 プロッコリーと平天の白ごま和え 味噌汁(あさり・人参)			
	エネ 397 kcal 蛋白 11.4 g 脂質 10.7 g 食塩 1.73 g	エネ 324 kcal 蛋白 11.1 g 脂質 4 g 食塩 1.64 g	エネ 400 kcal 蛋白 15 g 脂質 10.6 g 食塩 1.42 g	エネ 401 kcal 蛋白 17.9 g 脂質 9.2 g 食塩 1.73 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ドレサラダ 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 17.8 g 脂質 16 g 食塩 2.66 g	エネ 572 kcal 蛋白 23.2 g 脂質 25.6 g 食塩 2.08 g	エネ 533 kcal 蛋白 20.1 g 脂質 21.4 g 食塩 2.24 g	エネ 541 kcal 蛋白 11.1 g 脂質 13.2 g 食塩 3.37 g			
お	いし焼き芋と桃山	ショコラブッセ	手作りみるくまんじゅう(抹茶)	手作りココアショfonカップケーキ			
	エネ 86 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 0.2 g 食塩 0.05 g	エネ 84 kcal 蛋白 1.5 g 脂質 4.5 g 食塩 0.04 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 白菜と大根葉のピーナツ和え 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 521 kcal 蛋白 21.1 g 脂質 13.5 g 食塩 2.44 g	エネ 527 kcal 蛋白 27.9 g 脂質 14.1 g 食塩 2.57 g	エネ 475 kcal 蛋白 28 g 脂質 11.4 g 食塩 2.3 g	エネ 547 kcal 蛋白 25 g 脂質 20.4 g 食塩 2.23 g			
計	エネ 1494 kcal 蛋白 51.5 g 脂質 40.4 g 食塩 6.88 g	エネ 1507 kcal 蛋白 63.7 g 脂質 48.3 g 食塩 6.32 g	エネ 1541 kcal 蛋白 66.3 g 脂質 45.5 g 食塩 6.01 g	エネ 1565 kcal 蛋白 55.7 g 脂質 47.1 g 食塩 7.42 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 日付	月	火	水	木	金 12	土 13	日 14
朝					ごはん チキンナゲット(トマトソース) 大根とコーンのバンブンドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・しめじ) エネ 397 kcal 蛋白 12.4 g 脂質 9.2 g 食塩 1.6 g	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 手作りりんごゼリー エネ 311 kcal 蛋白 11.2 g 脂質 6.7 g 食塩 1.67 g	パン 鶏つみれの煮物 白菜とアスパラの麦味噌和え 特製ぶどうジュース エネ 309 kcal 蛋白 10.3 g 脂質 7.7 g 食塩 0.99 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 エネ 456 kcal 蛋白 17.9 g 脂質 7 g 食塩 3.98 g	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) エネ 628 kcal 蛋白 19.9 g 脂質 24.7 g 食塩 2.8 g	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 ところ汁 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 エネ 140 kcal 蛋白 2.6 g 脂質 5.7 g 食塩 0.16 g	手作りあんシュー(いちごあん) エネ 99 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 3.6 g 食塩 0.09 g	豆乳かすてら 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) エネ 593 kcal 蛋白 24.8 g 脂質 22.3 g 食塩 2.05 g	ごはん シロガネダラの生姜煮 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 エネ 449 kcal 蛋白 21.6 g 脂質 9.5 g 食塩 2.61 g	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ポン和え 味噌汁(玉ねぎ・かまぼこ) エネ 516 kcal 蛋白 22.9 g 脂質 17.9 g 食塩 2.09 g
計					エネ 1585 kcal 蛋白 57.7 g 脂質 44.3 g 食塩 7.79 g	エネ 1487 kcal 蛋白 55.1 g 脂質 44.5 g 食塩 7.17 g	エネ 1465 kcal 蛋白 61.6 g 脂質 45.7 g 食塩 5.39 g
日付	15	16	17	18	19	20	21
朝	ごはん スクランブルエッグ(ケチャップ) 大根の和風ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・白ねぎ) エネ 361 kcal 蛋白 10.6 g 脂質 7.1 g 食塩 1.68 g	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) エネ 350 kcal 蛋白 10.3 g 脂質 6.8 g 食塩 1.76 g	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) エネ 407 kcal 蛋白 13 g 脂質 11.1 g 食塩 1.44 g	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) エネ 340 kcal 蛋白 18.7 g 脂質 4.7 g 食塩 1.4 g	ごはん プレーンオムレツ(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) エネ 371 kcal 蛋白 12.7 g 脂質 5.2 g 食塩 2.06 g	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) エネ 397 kcal 蛋白 9.7 g 脂質 11.2 g 食塩 2.26 g	パン チキンピカタ ほうれん草と豚肉のトマトスープ エネ 279 kcal 蛋白 11.5 g 脂質 10 g 食塩 1.75 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) エネ 554 kcal 蛋白 21.1 g 脂質 14.7 g 食塩 1.79 g	ごはん 豚肉のオイスター炒め えびシューマイ 杏仁豆腐とフルーツ缶の盛合せ エネ 593 kcal 蛋白 17.7 g 脂質 20.3 g 食塩 1.4 g	ごはん ホキのソテー(和風バターソース) 小松菜と鶏肉の炒め物 高野豆腐のサイコロ煮 かりフライとコーンのバジルドレサラダ 味噌汁(白菜・白ねぎ) エネ 488 kcal 蛋白 21.8 g 脂質 13.6 g 食塩 2.09 g	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ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)いりこ風味 エネ 583 kcal 蛋白 21.1 g 脂質 23.2 g 食塩 3.19 g	ごはん チキンカレー ハンバーグ(ドミソース) 高野豆腐のサイコロ煮 洋なし缶のはちみつジュレ エネ 496 kcal 蛋白 18.5 g 脂質 10.6 g 食塩 1.95 g	ごはん 木の葉井 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) エネ 489 kcal 蛋白 21.8 g 脂質 10.2 g 食塩 3.54 g	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 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(あられ)	バームクーヘン	手作り酒まんじゅう	おかしなバナナ	もっちりたい焼きあん	手作りパンコッタ(ヨーグルト風味)
夕	エネ 56 kcal 蛋白 0.2 g 脂質 0.1 g 食塩 0.01 g	エネ 129 kcal 蛋白 3.7 g 脂質 0.3 g 食塩 0.08 g	エネ 87 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 3.7 g 食塩 0.12 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 129 kcal 蛋白 2.6 g 脂質 3 g 食塩 0.12 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) エネ 494 kcal 蛋白 24.9 g 脂質 16.8 g 食塩 2.6 g	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 エネ 607 kcal 蛋白 20 g 脂質 21.4 g 食塩 2.92 g	ごはん 豚肉の山椒煮 キヤベツとあさりの炒め物 やっこ(醤油) 味噌汁(おくら・巻麺)麦白味噌仕立て エネ 544 kcal 蛋白 24.5 g 脂質 19.4 g 食塩 2.64 g	ごはん おでん 金平ごぼう はちみつねり梅 エネ 579 kcal 蛋白 21.1 g 脂質 19.4 g 食塩 3.81 g	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) エネ 542 kcal 蛋白 25.1 g 脂質 18.3 g 食塩 2.1 g	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 エネ 520 kcal 蛋白 22.2 g 脂質 18.2 g 食塩 1.95 g	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 大豆とキヤベツのじゃこ炒め 大根と大根葉の和え物 味噌汁(小松菜・えのき) エネ 563 kcal 蛋白 18.5 g 脂質 19.1 g 食塩 2.44 g
計	エネ 1464 kcal 蛋白 56.6 g 脂質 38.8 g 食塩 6.09 g	エネ 1678 kcal 蛋白 51.8 g 脂質 48.8 g 食塩 6.16 g	エネ 1526 kcal 蛋白 60.5 g 脂質 47.8 g 食塩 6.29 g	エネ 1624 kcal 蛋白 62 g 脂質 47.6 g 食塩 8.45 g	エネ 1566 kcal 蛋白 59 g 脂質 39.2 g 食塩 6.21 g	エネ 1535 kcal 蛋白 56.3 g 脂質 42.5 g 食塩 7.88 g	エネ 1401 kcal 蛋白 52.5 g 脂質 41 g 食塩 6.34 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) 納豆 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(チングン菜・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 絹揚げとグリーンピースのそぼろ煮 プロッコリーのスローサラダ 金時豆煮	パン 玉子焼き スペゲティサラダ 特製ココア
	エネ 338 kcal 蛋白 9.2 g 脂質 5.7 g 食塩 1.28 g	エネ 336 kcal 蛋白 10 g 脂質 6.3 g 食塩 1.3 g	エネ 402 kcal 蛋白 19.1 g 脂質 8.3 g 食塩 1.68 g	エネ 366 kcal 蛋白 9.8 g 脂質 7.9 g 食塩 1.75 g	エネ 355 kcal 蛋白 10.6 g 脂質 7.7 g 食塩 1.7 g	エネ 358 kcal 蛋白 13.8 g 脂質 12.8 g 食塩 1.82 g	エネ 393 kcal 蛋白 9.9 g 脂質 17.5 g 食塩 1.13 g
	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 赤だし(油揚げ・しいたけ)	ねぎとろ丼 豚肉と絹揚げの煮物 プロッコリーのバンバントレサラダ 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 プ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ダ 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 すまし汁(白ねぎ・わかめ)	ごはん 豚肉のオイスター炒め ふろふき大根(白味噌田楽) キャベツのピーナツドレサラダ すまし汁(白ねぎ・わかめ)
昼	エネ 619 kcal 蛋白 22.6 g 脂質 28.1 g 食塩 2.14 g	エネ 565 kcal 蛋白 29.2 g 脂質 19.7 g 食塩 3.31 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 22.1 g 脂質 10.9 g 食塩 2.3 g	エネ 498 kcal 蛋白 17.5 g 脂質 15.7 g 食塩 1.88 g
	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
お	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 大根と平天の和風ドレサラダ 味噌汁(かぼちゃ)	ごはん あじの香味焼き カリフラーとウインナーのソテー キャベツとちくわの塩レモンドレサラダ 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) 梅尾煮(とがのおに) キャベツと平天のごまドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 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 ふかじゅがいも(コーン) しろなど平天の白ごま和え 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 520 kcal 蛋白 23 g 脂質 13.8 g 食塩 2.46 g	エネ 454 kcal 蛋白 24.2 g 脂質 8.3 g 食塩 2.37 g	エネ 457 kcal 蛋白 25.8 g 脂質 9.7 g 食塩 1.2 g	エネ 483 kcal 蛋白 21.4 g 脂質 6.6 g 食塩 1.82 g	エネ 466 kcal 蛋白 20.7 g 脂質 16.1 g 食塩 1.2 g	エネ 469 kcal 蛋白 20.1 g 脂質 8.7 g 食塩 2.64 g
計	エネ 1500 kcal 蛋白 55.4 g 脂質 47.9 g 食塩 5.33 g	エネ 1489 kcal 蛋白 63.8 g 脂質 42.5 g 食塩 7.14 g	エネ 1512 kcal 蛋白 65.2 g 脂質 37.6 g 食塩 7.11 g	エネ 1505 kcal 蛋白 58.4 g 脂質 40.3 g 食塩 5.41 g	エネ 1592 kcal 蛋白 56.2 g 脂質 53 g 食塩 6.03 g	エネ 1453 kcal 蛋白 59.9 g 脂質 42 g 食塩 5.37 g	エネ 1447 kcal 蛋白 48.7 g 脂質 45.6 g 食塩 5.77 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ドレサラダ 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)	12月22日(月)昼食 かぼちゃの含め煮 冬至	12月25日(木)昼食 クリスマス	12月25日(木)おやつ 手作りミルクプリン クリスマス	12月31日(水)夕食 晦日そば 大晦日
	エネ 370 kcal 蛋白 13.3 g 脂質 7.6 g 食塩 1.72 g	エネ 411 kcal 蛋白 14.5 g 脂質 13 g 食塩 1.71 g	エネ 381 kcal 蛋白 10 g 脂質 10.5 g 食塩 1.59 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)	ごはん キーマカレー キャベツと平天の香味ドレサラダ 手作りいちごミルクプリン	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きました。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。	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の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。クリスマスのおやつは星形のミルクプリンです。	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ペルレームという町に賢者たちを導いた“ペルレーム星”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。	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。
	エネ 521 kcal 蛋白 20.7 g 脂質 14.8 g 食塩 2.16 g	エネ 452 kcal 蛋白 24.3 g 脂質 12.8 g 食塩 1.86 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)	手作りあんシュー(よもぎあん)	手作り高ミネラルキャラメルゼリー				
	エネ 152 kcal 蛋白 3.5 g 脂質 0.3 g 食塩 0.04 g	エネ 99 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 3.6 g 食塩 0.09 g	エネ 53 kcal 蛋白 2 g 脂質 0.1 g 食塩 0.09 g				
夕	ごはん 千草蒸し 大豆とえびの煮物 大根とパプリカのバンバントレサラダ 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 かにシーマイ かぼちゃのサラダ すまし汁(白ねぎ・しめじ)	ごはん 晦日そば 豚肉と絹揚げの炒め煮 フルーツ(みかん)				
	エネ 542 kcal 蛋白 20.9 g 脂質 16.2 g 食塩 3.12 g	エネ 558 kcal 蛋白 17.6 g 脂質 20.8 g 食塩 2.09 g	エネ 554 kcal 蛋白 22 g 脂質 17.4 g 食塩 4.26 g				
計	エネ 1585 kcal 蛋白 58.4 g 脂質 38.9 g 食塩 7.04 g	エネ 1521 kcal 蛋白 58.8 g 脂質 50.1 g 食塩 5.75 g	エネ 1556 kcal 蛋白 51.8 g 脂質 47.7 g 食塩 8.03 g				