

2024年12月献立表



材料の都合で変更になることがあります。ご了承ください。

	日	月	火	水	木	金	土	
	1	2	3	4	5	6	7	
朝食	パン プレーンオムレツ ポタージュ フルーツ	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁 漬物	ごはん 釣りつみれ 味噌汁 梅干し	ごはん だし巻き卵 味噌汁 漬物	ごはん 照り焼き風肉団子 味噌汁(非常食使用) 昆布佃煮(非常食使用)	ごはん ミートオムレツ 味噌汁 漬物	ごはん 千草焼き 味噌汁 漬物	
昼食	ごはん 肉じゃが 烏賊炊炒焼き 法連草の辛子和え 味噌汁	ごはん 銀ひらすの照り焼き キャベツの炒め物 味噌汁 はちみつ練り梅	ごはん 豚カツの卵とじ 大豆煮 味噌汁 キャベツの浅漬け風	醤油ラーメン 肉シューマイ ポテトサラダ	ハヤシライス(非常食使用) 漬物 イカドーナツフライ 法連草とツナのソテー すりおろしりんご(非常食使用)	ごはん 鶏の唐揚げ 白菜とイカのとろみ炒め 隠元の和え物 味噌汁	ごはん ホキの香草パン粉焼き 蓮根の炒め生酢 白菜の洋風お浸し 味噌汁	
夕食	ごはん 鱈の香味焼き ひじきの炒め煮 とろろ汁 フルーツ	ごはん シチュー(非常食使用) カリフラワーのバジルドレサダ フルーツ	ごはん 鱈の魚田 大根の炒め物 もやしの大葉ドレサダ 清汁	ごはん 鶏の塩焼き 茎わかめの炒め煮 胡瓜のごま酢 粕汁	ごはん 鯛の生姜煮 大根の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁	ごはん 三色稲荷の炊き合わせ キャベツの炒め物 赤だし のり佃煮	ごはん 豚大根 奴豆腐味噌だれ キャベツとツナの香味ドレサダ 清汁	
	1369kcal	1436kcal	1402kcal	1405kcal	1579kcal	1383kcal	1391kcal	
	8	9	10	11	12	13	14	
朝食	パン 擬製豆腐 グリーンピースのポタージュ フルーツ	ごはん かに玉 味噌汁 ちりめん佃煮	ごはん さつま揚げの煮物 味噌汁 漬物	ごはん 筑前煮 味噌汁 漬物	ごはん ポテトミンチ巻き 味噌汁(非常食使用) のり佃煮(非常食使用)	ごはん でんぶ入りだし巻き卵 味噌汁 漬物	ごはん 豚と絹揚げの炒め煮 味噌汁 漬物	
昼食	ごはん 白身魚の煮付け 大根と豚の金平 胡麻豆腐 味噌汁	中華丼 鯛つみれの煮物 春雨サラダ 中華スープ	ごはん 海老マカロニグラタンフライ 金時豆煮 スパサラダ 味噌汁	たこ飯 ホッケの塩麴焼き 卵の花 アスパラの和え物 味噌汁	ごはん 鶏の柚子茶煮 キャベツとツナの炒め物 ポテトサラダ 味噌汁	散らし寿司 大豆煮 大根の胡麻ドレサダ 味噌汁	ごはん クリームチキン キャベツの炒め物 もやしの塩麴ドレサダ 味噌汁	
夕食	ごはん レモンチキン 里芋の煮物 カリフラワーのスローサラダ 味噌汁	ごはん 鯖の味噌煮 キャベツの炒め物 清汁 昆布佃煮	ごはん 蒸し鶏梅ソース 大根と豚の煮物 キャベツのマリネ 味噌汁	ごはん おでん 小松菜とベーコンの炒め物 もやしの大葉ドレサダ	ごはん シロガネダラのソテー 筍と豚の炒り煮 ブロッコリーのバジルドレサダ コンソメスープ	ごはん 豚のオイスター炒め 奴豆腐葱味噌だれ 清汁 漬物	ごはん 赤魚のあんかけ 高野のサイコロ煮 ひじきのマヨサラダ 味噌汁	
	1413kcal	1425kcal	1449kcal	1440kcal	1415kcal	1403kcal	1510kcal	
	15	16	17	18	19	20	21	
朝食	パン いかつみれ クラムチャウダー フルーツ	ごはん スクランブルエッグ 味噌汁 漬物	ごはん メヌケの煮付け 味噌汁 梅干し	ごはん 磯巻き卵 味噌汁 漬物	ごはん 大豆ミートバーグ 味噌汁 漬物	ごはん 鶏のグリル 味噌汁 漬物	ごはん 海老そぼろだし巻き卵 味噌汁 漬物	
昼食	ごはん 合鴨スライスと千草焼き 切干大根の煮物 うまい菜とツナのパンパンドレサダ 味噌汁	炊き込みご飯 鯖の香味焼き じゃが芋の旨煮 胡瓜の甘酢和え 味噌汁	ゆかり御飯 刺身 大根と豚の利休煮 茶碗蒸し 味噌汁	ごはん 回鍋肉 鶏つみれ 味噌汁 寒天とフルーツ	ごはん 牛肉コロッケ ひじきの煮物 青梗菜の洋風お浸し 味噌汁	木の葉丼 じゃが芋の煮物 ブロッコリーの胡麻ドレサダ 味噌汁	ごはん 鮭の柚庵焼き 南瓜の含め煮 カリフラワーのおからサラダ 味噌汁	
夕食	ごはん 白身魚の生姜煮 豚の和風炒め 味噌汁 ミルク寒天マンゴーソース	ごはん 豚の山椒煮 たこ炊炒焼き 味噌汁 ヨーグルトハチミツソース	ごはん 肉団子の野菜あん 絹揚げと昆布の煮物 ブロッコリーの麴ナムル和え 赤だし	ごはん 白身魚の味噌煮 蓮根の炒め生酢 法連草の和え物 清汁	ごはん 高野豆腐の炊き合わせ 牛蒡と豚の金平 さつま芋サラダ 味噌汁	ごはん 焼鯖の南蛮漬け 昆布大豆煮 味噌汁 フルーツ	ごはん 筑前煮(非常食使用) かにシューマイ 白菜の山葵和え 味噌汁(非常食使用)	
	1408kcal	1442kcal	1478kcal	1417kcal	1451kcal	1501kcal	1417kcal	
	22	23	24	25	26	27	28	
朝食	パン チキンピカタ 豆乳スープ フルーツ	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ 味噌汁 漬物	ごはん 5品目具材の玉子焼き 味噌汁 漬物	ごはん 野菜ミンチ巻き 味噌汁 ちりめん佃煮	ごはん ハムチーズピカタ 味噌汁 漬物	ごはん 洋風だし巻き卵 味噌汁 漬物	ごはん 高野のサイコロ煮 味噌汁 漬物	
昼食	ごはん 豚の塩だれ炒め 奴豆腐 法連草のお浸し 味噌汁	ねぎとろ丼 蓮根と豚の煮物 隠元サラダ かきたま汁	ごはん 煮込みハンバーグ(非常食使用) 金平牛蒡 パンプキンサラダ 味噌汁	 クリスマス企画		ごはん アブラカレイのグリル ベーコンと枝豆のソテー 白ナの白ゴマ和え 味噌汁	ごはん 白身魚の生姜煮 大根焼き(京都郷土) 豚汁 フルーツ	ごはん 豚の胡麻醤油炒め 卵豆腐 隠元のピーナツ和え 味噌汁
夕食	ごはん ホキの揚げ浸し 大根のそぼろ煮 刻みとろろ梅和え 味噌汁	ごはん タンドリーチキン 小松菜とツナの炒め物 味噌汁 フルーツ	ごはん 赤魚の西京焼き 梅尾煮 キャベツの和風ドレサダ 清汁	ごはん 白身魚の煮付け もやしと鶏の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁	ごはん 常夜鍋 キャベツとあさりの炒め物 のり佃煮	ごはん 蒸し鶏油淋ソース 白菜の塩だしトロミ炒め スパサラダ 味噌汁	ごはん 白身魚の竜田揚げ ひじきの炒め煮 キャベツの豆乳和え 味噌汁	
	1367kcal	1367kcal	1451kcal	808kcal	1357kcal	1424kcal	1483kcal	
	29	30	31	<div style="font-size: 2em; font-weight: bold; color: #e91e63;">2024年の冬至は 12月21日です！</div> <p>冬至の日は【1年で最も昼の時間が短い日】です。太陽の力が最も弱まる日なので太陽が生まれ変わる日とも言われています。</p> <div style="border: 1px solid #e91e63; padding: 5px; display: inline-block;"> 冬至にゆず湯に入るのはなぜ?? </div> <p>無病息災を願う風習がかぼちゃを食べるだけではなく、ゆず湯に入るという風習があります。ゆずの香りが邪気を払い、ゆず湯に入ると一年中風邪をひかないといえます。</p> 				
朝食	パン ブロッコリーのバジルドレサダ 白菜と豚のスープ フルーツ	ごはん チキンナゲット 味噌汁 漬物	ごはん 法連草オムレツ 味噌汁 漬物					
昼食	ごはん オレンジチキン 大豆のコンソメ煮 玉葱とツナのマリネ 味噌汁	ごはん 鯖の塩焼き 金平牛蒡 もずく酢 味噌汁	キーマカレー(非常食使用) 漬物 コーンクリームコロッケ もやしの香味ドレサダ すりおろしりんご(非常食使用)					
夕食	ごはん 千草蒸し 大根と小えびの炒め物 味噌汁 フルーツ	ごはん 豚とキャベツの味噌炒め 一口がんもの煮物 カリフラワーのレモンドレサダ 清汁	晦日そば 豚と絹揚げの煮物 フルーツ					
	1401kcal	1451kcal	1443kcal					