

# 献立表

令和6年12月

朝食

昼食

夕食

12月1日  
日

鶏じゃが  
キャベツのツナサラダ  
味噌汁  
牛乳



オニオンソースハンバーグ  
きのこのクリーム煮  
ブロッコリーとハムのサラダ  
コンソメスープ

鶏もものクワ焼き  
さつまいも甘煮  
白菜の梅肉和え  
パイナップル

今年も残すところ1ヶ月となりました。今年はや暖冬と言われていますが、それでも朝晩の冷え込みは厳しくなりました。体調管理には十分注意したいものです。

体を温める食べ物には、生姜、南瓜、にんにく、長ネギ、肉類などがあります。また、発酵させて作られる調味料（合わせみそ、しょうゆ）、ポリフェノールが含まれるココアや黒豆茶も体を温めるのに役立ちます。反対に、体を冷やす食べ物は水分が多いことが特徴です。トマトや大根は体を冷やす性質があります。白砂糖や酢、化学調味料なども体を冷やすので使い過ぎに注意が必要です。食べ物以外にも朝食をしっかり摂る、冷たいものを摂りすぎない、よく噛んでゆっくり食べることも体温を上げることにつながります。



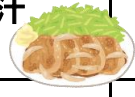


風邪などひかず、元気に新年を迎える準備をしましょう。



都合により献立の内容が変更することがあります。  
ご了承ください。

# 献立表

令和6年 12月

	12月2日 月	12月3日 火	12月4日 水	12月5日 木	12月6日 金	12月7日 土	12月8日 日
<b>朝食</b>	大根と豚バラの煮物 小松菜の辛子和え 味噌汁 牛乳	カレーのバター醤油焼 ほうれん草のお浸し 味噌汁 牛乳	さつま揚げのみそ煮 花野菜のワサビ和え たまごの清汁 野菜ジュース	ワカメ入り炒り卵 大豆の味噌マヨサラダ 清汁 牛乳	高野豆腐含め煮 キャベツのサラダ 味噌汁 牛乳	マカロニナポリタン ほうれん草のサラダ 味噌汁 牛乳	いわしのつみれ煮 めた和え 清汁 野菜ジュース
							
	あじの塩焼き がんと煮 マヨポン酢和え 味噌汁	鶏ももの甘酢ダレ インゲンと竹輪の煮物 サツマイモサラダ 味噌汁	豚の生姜焼き ツナじゃが ほうれん草のごま和え なめこ汁	ビーフシチュー 大根の洋風煮 トマトと胡瓜のサラダ コンソメスープ	鶏ももの竜田揚げ 南瓜いとこ煮 白菜のおろし和え 味噌汁	赤魚の粕漬け焼き 高野豆腐含め煮 もやしワサビ和え 味噌汁	鶏肉みぞれあん さつまいも甘煮 なめたけ和え 味噌汁
							
<b>夕食</b>	回鍋肉 ニラともやし中華炒め チンゲン菜トマトのサラダ 洋梨缶	千草焼き かぶと油揚げ煮 ハムサラダ キウイフルーツ	さわらのカレームニエル ひじきの煮物 大根かにかまサラダ りんご缶	たらの野菜あんかけ 里芋煮 もずくとキノコの和え物 もも缶	白身魚のタルタル焼き 大根の土佐煮 小松菜のゴマ味噌和え オレンジ	とんかつ かぶのかにあんかけ チンゲン菜の中華サラダ やわらか杏仁豆腐	厚揚げのみそ炒め 野菜炒め ブロッコリーの辛子和え パイナップル
							



都合により献立の内容が変更することがあります。  
ご了承ください。

# 献立表

令和6年 12月

	12月9日 月	12月10日 火	12月11日 水	12月12日 木	12月13日 金	12月14日 土	12月15日 日
朝食	エビ団子チリソース 白和え 味噌汁 牛乳	里芋けんちん煮 紅白なます 味噌汁 牛乳	田舎煮 チンゲン菜のサラダ 味噌汁 牛乳	豆腐のカニあんかけ わさび風味サラダ 味噌汁 野菜ジュース	黒はんぺんの煮物 もやしとアサリの生姜和え 味噌汁 牛乳	玉子焼き アスパラサラダ 味噌汁 野菜ジュース	南瓜のグラタン風 小松菜のポン酢和え 味噌汁 ヨーグルト
	ポテトオムレツ なすの煮物 スパイシーサラダ 中華スープ	鶏の唐揚げ 大豆のトマト煮 キノコの和え物 味噌汁 	豆腐ハンバーグキノコあん 中華風卵とじ ゆず風味和え 味噌汁	カレー アスパラの中華炒め カリフラワーサラダ(卵) コンソメスープ	オニオンソースハンバーグ マカロニクリーム煮 ほうれん草のゴマ和え コンソメスープ 	鯖の味噌煮 しっとり卵の花炒り煮 白菜の梅かつお和え 清汁	チキン南蛮 かぶのやわらか煮 ブロッコリーサラダ ホタテ 味噌汁
	鶏の塩麴焼き インゲンの金平 玉ねぎのマリネ キウイフルーツ	赤魚のおろしがけ 南瓜の甘煮 小松菜の辛子和え 洋梨缶	鮭のムニエル 信田煮 胡瓜の酢の物(しらす) もも缶 	味噌つくね 金平ごぼう 白菜ゆかり和え オレンジ	鶏肉のバジルソース ジャーマンポテト グリーンサラダ りんご缶	豚肉のオイスター炒め インゲンの煮物 長芋なめたけ和え パイナップル	中華風ふっくらオムレツ なすのみそ煮 キャベツとハムのサラダ 洋梨缶



都合により献立の内容が変更することがあります。  
ご了承ください。

# 献立表

令和6年 12月

	12月16日 月	12月17日 火	12月18日 水	12月19日 木	12月20日 金	12月21日 土	12月22日 日
<b>朝食</b>	煮豆 マカロニサラダ 味噌汁 牛乳 	さつま揚げの煮物 しらすおろし 味噌汁 牛乳	鯖の塩焼き 紅白なます 味噌汁 牛乳	マカロニクリーム煮 キャベツの和え物 味噌汁 牛乳	竹輪とインゲンの炒め ほうれん草だし酢和え 味噌汁 牛乳	じゃが芋のカレー炒め 小松菜ピーナッツ和え 味噌汁 牛乳	鶏肉となすサッパリ炒め 白菜の浅漬け 味噌汁 牛乳
<b>昼食</b>	ポークチャップ もやし中華炒め 大根かにかまサラダ 味噌汁	麻婆豆腐 海鮮シュウマイ 春雨中華サラダ 中華スープ	3種フライ盛り ひじき煮 小松菜のおかか和え 味噌汁 	グリルチキン 真砂煮 サツマイモサラダ 味噌汁	白身魚ネギチリ焼き 焼きそば 卵サラダ 味噌汁	豚肉と野菜の中華炒め アスパラペロンチーノ風 マヨネーズサラダ コンソメスープ	タラのピリ辛焼き 里芋煮っころがし ほうれん草おかか和え 味噌汁 
<b>夕食</b>	たらの野菜あんかけ ゴロゴロ根菜煮 コールスローサラダ 抹茶牛乳かん	鶏肉のピザ風焼き グリーンソテー もずくとキノコの和え物 オレンジ	かに玉 里芋煮 豚肉 カリフラワーのサラダ もも缶	豚肉のカレー炒め 高野豆腐含め煮 もやしサラダ キウイフルーツ	酢豚 白菜の煮物 ビビンバ風ナムル カクテルフルーツ缶 	鶏肉マスタードソース 春雨の中華煮 かぶの和え物 パイナップル	海鮮揚げ出し豆腐 豚肉とゴボウしぐれ煮 もやしのなめ茸和え ぶどう缶

都合により献立の内容が変更することがあります。  
ご了承ください。





# 献立表



令和6年 12月



	12月23日 月	12月24日 火	12月25日 水	12月26日 木	12月27日 金	12月28日 土	12月29日 日
<b>朝食</b>	西京焼き ブロッコリー辛子和え 清汁 牛乳	麻婆大根 白菜中華和え 味噌汁 牛乳	豆乳煮 キャベツ昆布和え 味噌汁 野菜ジュース	切昆布煮(サツマアゲ) トマトサラダ 味噌汁 牛乳 	ちゃんぽん煮 ゆず大根 味噌汁 牛乳	玉子焼き オニオンのコールスロー 味噌汁 牛乳	小松菜の煮物 ツナタマゴサラダ 味噌汁 牛乳
	豚キムチ 南瓜のゴマ煮 切干大根のサラダ 中華スープ 	白身魚のタラコ焼き 柳川風 海藻サラダ 味噌汁	エビピラフ デミグラスソースハンバーグ グラタン ほうれん草のサラダ いちごババロア	さばの南蛮漬け 大豆ミートとジャガイモ煮 ささみとシメジの香味サラダ 味噌汁	豆腐のタラコあん 里芋と豚肉煮 なすのポン酢和え 味噌汁	揚げ鶏のネギソース 中華風大豆煮 ほうれん草ナムル 卵とトマトの中華スープ 	豆腐ハンバーグカレーあん ジャガイモコンソメ煮 なすの青じそ和え 味噌汁
	鶏のネギ塩焼き 煮豆 かぶのレモン漬け カクテルフルーツ缶	肉じゃが 小松菜の炒め物 カリフラワーゴマドレ 白桃缶	鶏の柚子胡椒焼き かぶの煮物 ポテトサラダ オレンジ 	スペイン風カレーオムレツ なすとウインナーソテー ほうれん草キノコサラダ ブラマンジェ	さばバーベキューソース 白菜のシメジ煮 バンバンジーサラダ パイナップル	たらのパン粉焼き 黒はんぺんの煮物 胡瓜のサラダ オレンジ	鶏のゴマだれ焼き もち麦トマト煮 玉ねぎサラダ ぶどう缶



都合により献立の内容が変更することがあります。  
ご了承ください。



# 献立表



令和6年 12月



	12月30日 月	12月31日 火
<b>朝食</b>	木の葉煮 長芋なめ茸和え 味噌汁 野菜ジュース	青梗菜オイスター炒め 厚揚げ薬味漬け 味噌汁 ヨーグルト 
	<b>昼食</b>	
	鶏の磯辺揚げ チンゲン菜炒め煮 トマトと胡瓜のサラダ 味噌汁	かに玉 じゃがたらこ 大根ツナマヨ 味噌汁
<b>夕食</b>	サバの味噌マヨ焼き かぶのそぼろ煮 キャロットラペ 白桃缶 	酢鶏 油茄子 南蛮サラダ キウイフルーツ



都合により献立の内容が変更することがあります。  
ご了承ください。