



週間献立表



	12月1日(日)	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)
朝	御飯 炒り卵 ブロッコリーの和風和え みそ汁(ほうれん草・椎茸) カルシウム牛乳	御飯  納豆 青梗菜炒め みそ汁(里芋・絹さや) カルシウム牛乳	御飯 大根と鶏肉の煮物 いんげんのピーナッツ和え みそ汁(玉葱・おつゆ麩) カルシウム牛乳	御飯 じゃが芋のそぼろ炒め オクラの和風サラダ みそ汁(青梗菜・えのき) カルシウム牛乳	ロールパン2種 かぶのクリーム煮 ポテトサラダ カルシウム牛乳	御飯 がんとかぶの煮物 春菊のごま和え みそ汁(大根・油揚げ) カルシウム牛乳	御飯 和風ミートボール しらすと青菜の生姜和え みそ汁(もやし・貝割れ菜) カルシウム牛乳
昼	御飯  肉じゃが 竹輪としろ菜の煮浸し みそ汁(豆腐・豆苗) フルーツ缶(マンゴー)	御飯 赤魚の柚庵焼き ごぼうの甘辛炒め みそ汁(キャベツ・えのき) フルーツ缶(りんご)	麦ご飯 揚げ豆腐の野菜あん さつま芋のレモン煮 みそ汁(もやし・うずまき麩) フルーツ缶(カクテル) 	御飯 しいらの梅肉焼き 茄子とピーマンの炒め物 かきたま汁(長葱) フルーツ缶(黄桃)	豚丼 さつま揚げと昆布の炒り煮 みそ汁(畑菜・おつゆ麩) フルーツ(バナナ) 	ちゃんぽん しゅうまい フルーツ缶(黄桃) 	御飯 さけの漬け焼き 冬瓜のくず煮 みそ汁(若芽・葱) フルーツ缶(みかん)
おやつ	杏仁ムース	シュークリーム	メロンムース	酒まんじゅう	ココアワッフル	クレープ	黒糖まんじゅう
夕	御飯 さばの生姜煮 白菜の青じそ和え みそ汁(もやし・油揚げ)	御飯 かに入り卵焼き 和風あんかけ ひじきの煮物 みそ汁(かぶ・かぶの葉)	御飯 白身魚のみそ焼き 畑菜の辛し和え お吸物(はんぺん・三つ葉)	御飯 鶏肉のチーズ焼き 冬瓜の含め煮 みそ汁(ほうれん草・しめじ)	御飯 白身魚の塩こうじ焼き 五目豆腐 みそ汁(白菜・えのき)	御飯 さばのカレー風味焼き 小松菜とツナの和え物 お吸物(大根・蒲鉾)	麦ご飯 鶏肉のごま醤油焼き 里芋の煮っころがし お吸物(豆腐・三つ葉)
エネルギー	1650 kcal	1577 kcal	1675 kcal	1601 kcal	1646 kcal	1642 kcal	1547 kcal
タンパク質	67.9 ㌘	61.2 ㌘	60.4 ㌘	64.9 ㌘	63.3 ㌘	67.8 ㌘	66.6 ㌘
脂質	44.9 ㌘	36.4 ㌘	35.5 ㌘	34.8 ㌘	50.6 ㌘	48.7 ㌘	24.3 ㌘
炭水化物	254.7 ㌘	258.9 ㌘	288.2 ㌘	263.9 ㌘	267.1 ㌘	238.6 ㌘	274.0 ㌘
食塩	7.0 ㌘	7.5 ㌘	6.1 ㌘	7.1 ㌘	7.4 ㌘	7.7 ㌘	7.2 ㌘



週間献立表



	12月8日(日)	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)
朝	御飯 厚揚げの甘辛煮 青菜のお浸し みそ汁(油揚げ・えのき) カルシウム牛乳	御飯 野菜炒め 温泉卵 みそ汁(畑菜・うずまき麩) カルシウム牛乳	御飯 さつま揚げとかぶの煮物 オクラのお浸し みそ汁(南瓜・大根葉) カルシウム牛乳	御飯 車麩の卵とじ いんげんの辛子マヨ和え みそ汁(さつま芋・葱) カルシウム牛乳	御飯 魚肉ソーセージの炒め煮 白菜の海苔和え みそ汁(南瓜・葱) カルシウム牛乳	御飯 えびの卵とじ キャベツのサラダ みそ汁(しめじ・油揚げ) カルシウム牛乳	御飯 黒酢ミートボール 春菊のお浸し みそ汁(じゃが芋・若芽) カルシウム牛乳
昼	御飯 ポークチャップ カリフラワーのピクルス コンソメスープ(白菜・コーン) フルーツ缶(パイナップル)	★埼玉県郷土料理★ 焼き鳥丼 里芋の煮物 けんちん汁 フルーツ缶(りんご)	御飯 さけのバター醤油焼き コールスローサラダ みそ汁(卵・葱) フルーツ缶(みかん)	ごまパン・バターロール ビーフシチュー サラダ フルーツ缶(カクテル)	御飯 あじの南蛮漬け 蒲鉾とほうれん草の和え物 お吸物(野菜つみれ・貝割れ菜) フルーツ缶(黄桃)	御飯 豚肉のみそ漬け焼き 冬瓜のくず煮 お吸物(素麺・貝割れ菜) フルーツ缶(マンゴー)	御飯 白身魚のみりん焼き 里芋の煮物 みそ汁(かぶ・豆苗) フルーツ缶(みかん)
おやつ	まがりせんべい	おしるこ	かすてらまんじゅう	青リンゴゼリー	バームクーヘン	スイスロール(イチゴ)	紫いもようかん
夕	御飯 かれの揚げ浸し きんぴらレンコン みそ汁(キャベツ・しめじ)	御飯 ふくさ焼き マカロニサラダ みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ)	御飯 鶏肉のみそ焼き ツナとじゃが芋の含め煮 お吸物(野菜つみれ・大根葉)	御飯 たらの野菜あんかけ 小松菜の炒め煮 みそ汁(しろ菜・おつゆ麩)	麦ご飯 ハンバーグ トマトソース 青菜のソテー コンソメスープ(キャベツ・コーン)	御飯 白身魚のムニエル タルタルソース ハムともやしのソテー コンソメスープ(ほうれん草・椎茸)	御飯 鶏肉の南部焼き 竹輪とごぼうの旨煮 みそ汁(もやし・小松菜)
エネルギー	1628 kcal	1650 kcal	1564 kcal	1587 kcal	1647 kcal	1687 kcal	1604 kcal
タンパク質	64.6 ㌘	63.9 ㌘	67.0 ㌘	71.3 ㌘	57.7 ㌘	65.3 ㌘	67.1 ㌘
脂質	35.8 ㌘	36.0 ㌘	30.2 ㌘	38.9 ㌘	38.2 ㌘	46.3 ㌘	25.1 ㌘
炭水化物	268.5 ㌘	276.6 ㌘	264.4 ㌘	245.7 ㌘	276.1 ㌘	258.6 ㌘	286.4 ㌘
食塩	7.0 ㌘	6.7 ㌘	6.9 ㌘	7.1 ㌘	8.6 ㌘	7.2 ㌘	7.3 ㌘



週間献立表

	12月15日(日)	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)
朝	御飯 納豆 はんぺんと人参のふわふわ煮 みそ汁(畑菜・うすまき麩) カルシウム牛乳	御飯 野菜炒め 小松菜のお浸し みそ汁(大根・大根葉) カルシウム牛乳	御飯 厚揚げと里芋の煮物 豆のヘルシーサラダ みそ汁(冬瓜・水菜) カルシウム牛乳	食パン ウインナーのトマト煮 カリフラワーサラダ カルシウム牛乳	御飯 じゃが芋とツナの炒め物 青菜のお浸し みそ汁(しろ菜・若芽) カルシウム牛乳	御飯 がんもの煮物 白菜のゆかり和え みそ汁(畑菜・おつゆ麩) カルシウム牛乳	御飯 肉団子の煮物 春菊のおかか和え みそ汁(里芋・絹さや) カルシウム牛乳
昼	御飯 とんかつ アスパラサラダ みそ汁(玉葱・豆苗) フルーツ缶(白桃)	御飯 焼き肉 ひじきの煮物 みそ汁(卵・葱) フルーツ缶(りんご)	御飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ(青梗菜・人参) ザーサイ	御飯 白身魚のきのこ蒸し れんこんの炒り煮 みそ汁(キャベツ・玉ねぎ) フルーツ(オレンジ)	御飯 めぬけの煮付け ごぼうの甘辛炒め みそ汁(南瓜・豆苗) 杏仁風ムース	御飯 鶏肉のケチャップ焼き マカロニサラダ コンソメスープ(玉葱・コーン) フルーツ缶(黄桃)	【冬至】 御飯 親子煮 南瓜のいとこ煮 みそ汁(青菜・えのき) フルーツ缶(洋梨)
おやつ	和風パンケーキ(黒糖きなこ)	どら焼き	味噌饅頭	スイスロール(いちご)	マドレーヌ	ココアワッフル	和菓子【冬柚香(ふゆか)】
夕	御飯 和風卵焼き 白菜の柚子風味和え みそ汁(豆腐・絹さや)	御飯 かれいのおろし煮 じゃが芋のバター炒め 豚汁	御飯 白身魚のマスタード焼き しろ菜のなめたけ和え みそ汁(白菜・油揚げ)	御飯 メンチカツ 南瓜のそぼろあんかけ みそ汁(冬瓜・大根葉)	御飯 豚肉のにんにく醤油炒め 素揚げ茄子のお浸し みそ汁(ほうれん草・椎茸)	御飯 めばるの香味焼き 大豆と昆布の煮物 みそ汁(キャベツ・葱)	御飯 豚肉と野菜の中華炒め ブロッコリーのツナ炒め 中華スープ(冬瓜・かぶ葉)
エネルギー	1657 kcal	1621 kcal	1670 kcal	1572 kcal	1628 kcal	1595 kcal	1635 kcal
タンパク質	59.8 ㌘	66.3 ㌘	67.5 ㌘	58.4 ㌘	62.7 ㌘	62.9 ㌘	72.1 ㌘
脂質	40.4 ㌘	34.1 ㌘	45.4 ㌘	33.3 ㌘	41.1 ㌘	32.3 ㌘	32.5 ㌘
炭水化物	269.0 ㌘	271.2 ㌘	260.6 ㌘	270.7 ㌘	260.1 ㌘	271.2 ㌘	274.3 ㌘
食塩	7.7 ㌘	7.5 ㌘	8.2 ㌘	8.2 ㌘	7.1 ㌘	7.4 ㌘	6.9 ㌘



週間献立表

	12月22日(日)	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)
朝	御飯 さつま揚げと野菜の炒め煮 ほうれん草の和え物 みそ汁 (もやし・しめじ) カルシウム牛乳	御飯 納豆 大根きんぴら みそ汁 (南瓜・葱) カルシウム牛乳	御飯 京がんもの煮物 長芋とろろ  みそ汁 (大根・うずまさ麩) カルシウム牛乳	御飯 炒り豆腐 オクラとしらすの和え物 みそ汁 (里芋・水菜) カルシウム牛乳	御飯 ベーコンの野菜炒め 青菜の和え物 みそ汁 (もやし・水菜) カルシウム牛乳	御飯  厚揚げの含め煮 小松菜のなめたけ和え みそ汁 (おつゆ麩・大根葉) カルシウム牛乳	御飯 肉団子 オニオンソース 大根のしそ風味和え みそ汁 (さつま芋・絹さや) カルシウム牛乳
昼	御飯 ポークカレー  香の物 (福神漬・らっきょう) サラダ フルーツ缶 (カクテル)	御飯 さけの塩焼き 白菜の煮浸し みそ汁 (さつまいも・葱) フルーツ缶 (みかん)	【クリスマス】 海老ピラフ  もみの木ハンバーグ 野菜サラダ  コンソメスープ (しめじ・人参) 季節の果物 (いちご) 	御飯 豚肉の生姜焼き 焼き竹輪の甘辛煮 お吸物 (若芽・素麺) フルーツ缶 (黄桃)	御飯 豚肉のポン酢炒め 里芋の煮っころがし みそ汁 (白菜・葱) フルーツ缶 (カクテル) 	御飯 鶏肉の柚子しょうゆソース 茄子の和風和え みそ汁 (野菜つみれ・貝割れ菜) フルーツ缶 (白桃)	御飯  肉豆腐 温泉卵  みそ汁 (冬瓜・豆苗) フルーツ缶 (パイナップル)
おやつ	ぼたぼた焼きせんべい	ドームケーキ (チョコ)	イチゴのロールケーキ	和風パンケーキ (黒糖きなこ)	カスタードケーキ	バームクーヘン	オレンジゼリー
夕	御飯 あじの照り煮 いんげんのくるみ和え みそ汁 (かぶ・かぶの葉)	御飯 回鍋肉 肉しゅうまい 中華スープ (青梗菜・椎茸)	御飯 さばの山椒煮 豚肉と蓮根の甘辛炒め みそ汁 (キャベツ・油揚げ)	麦ご飯 ぶりの照り焼き ほうれん草のピーナッツ和え みそ汁 (卵・貝割れ菜)	御飯 中華風卵焼き 甘酢あん 焼きビーフン 中華スープ (青梗菜・椎茸)	麦ご飯 白身魚のバター醤油焼き 鶏肉とごぼうの甘辛炒め お吸物 (はんぺん・豆苗)	御飯 赤魚のみりん焼き ひじきと大豆の煮物 みそ汁 (白菜・しめじ)
エネルギー	1616 kcal	1618 kcal	1693 kcal	1684 kcal	1670 kcal	1670 kcal	1607 kcal
タンパク質	61.4 ㌘	67.5 ㌘	66.6 ㌘	67.8 ㌘	57.1 ㌘	66.2 ㌘	67.4 ㌘
脂質	39.0 ㌘	36.6 ㌘	45.3 ㌘	43.1 ㌘	43.2 ㌘	39.7 ㌘	33.0 ㌘
炭水化物	262.0 ㌘	263.2 ㌘	264.6 ㌘	269.7 ㌘	269.8 ㌘	269.4 ㌘	270.0 ㌘
食塩	8.1 ㌘	7.7 ㌘	9.4 ㌘	7.6 ㌘	7.8 ㌘	6.4 ㌘	7.6 ㌘



週間献立表



	12月29日(日)	12月30日(月)	12月31日(火)
朝	御飯 豆腐のそぼろ煮 ほうれん草の和え物 みそ汁 (うまい菜・えのき) カルシウム牛乳	御飯 炒り卵 青菜のおかか和え みそ汁 (もやし・油揚げ) カルシウム牛乳	御飯 ウインナーと野菜のソテー オクラのなめたけ和え みそ汁 (若芽・おつゆ麩) カルシウム牛乳
昼	御飯 煮込みハンバーグ ラタトゥイユ コンソメスープ (ほうれん草・コーン) フルーツ缶 (りんご) 	鶏肉の照り焼き丼 竹輪とごぼうの旨煮 みそ汁 (じゃが芋・いんげん) フルーツ缶 (洋梨)	年越しそば 茄子ときこの和え物 フルーツ缶 (マンゴー) 
おやつ	焼きドーナツ	そば饅頭	抹茶のロールケーキ
夕	麦ご飯 ほきのマヨネーズ焼き じゃが芋の含め煮 みそ汁 (かぶ・かぶの葉)	御飯 銀だらの塩こうじ焼き 蓮根のみそ炒め お吸物 (蒲鉾・葱)	麦ご飯 鶏肉の漬け焼き カリフラワーのマヨ和え みそ汁 (もやし・豆苗)
エネルギー	1756 kcal	1594 kcal	1569 kcal
タンパク質	62.7 ㌘	63.1 ㌘	60.8 ㌘
脂質	46.7 ㌘	33.6 ㌘	44.8 ㌘
炭水化物	273.1 ㌘	271.4 ㌘	236.5 ㌘
食塩	8.9 ㌘	7.8 ㌘	7.3 ㌘

22日 冬至

昼が1年で一番短い冬至は、保温効果のある柚子湯に入って身体を温め、寒い時期を乗り切るために栄養豊富な南瓜を食べる習慣があります。



25日 クリスマス

イエス・キリストの生誕祭であるクリスマスは、世界中の人の幸せをお祈りする日でもあります。フライドチキンやケーキを食べてみんなで楽しい時間を過ごしましょう！



31日 大晦日

大晦日に食べる年越しそばには、そばのように「細く長く生きられますように」という願いが込められています。また、そばの麺は切れやすいことから、「1年の厄を断ち切り、新たな気持ちで新年を迎える」という意味があるとも伝えられています。



12月



