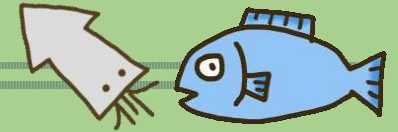


2023年12月 週間献立表



月日	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	10日(日)
朝食	ご飯 味噌汁 茄子の炒め煮 湯豆腐 漬物	ご飯 味噌汁 きんぴら 中華春雨サラダ 漬物	ご飯 味噌汁 甘酢和え大根 ふりかけ	ご飯 味噌汁 切昆布旨煮 二色和え 梅びしお	ご飯 味噌汁 里芋の含め煮 卵豆腐 漬物	ご飯 味噌汁 はんぺんつけ焼き ふっくら卵の花 野菜ふりかけ	ご飯 味噌汁白菜シメジ オムレットとウインナー ぎせい豆腐旨煮 漬物
昼食	ご飯 旨トロ豚バラ大根 レンコンサラダ ほうれん草のピーナツ和え 和風スープ鶏肉入り デザート	親子丼 辛し和え 冬瓜の葛煮 吸物 フルーツ	ご飯 回鍋肉 キャロットサラダ レンコンの炒り煮 吸物花麩と法蓮 ゼリー	ご飯 五目そば ごぼうサラダ 南瓜の含め煮 フルーツ	ご飯 タラマヨ焼き 付け合わせ 切り干し柔らか煮 洋風和え 味噌汁 デザート	ご飯 酒粕焼き 付け合わせ卵とサニー 炒め煮小松菜肉入り さわやかサラダ 吸物 果物	ご飯 塩焼き 付け合わせ 白菜なます 煮豆 かきたま汁 デザート
夕食	ご飯 イワシの梅煮 添え物として お浸し 絹厚揚げの煮物 味噌汁	ご飯 唐揚げ魚のあんかけ 付け合わせ ひじりの炒り煮 白菜の梅ドレ和え 健康豆乳スープ	ご飯 幽庵焼き 付け合わせもやしと人参 炒り豆腐 おかか和え 味噌汁	ご飯 土佐煮 付け合わせ 赤だし ふっくら高野煮 厚焼き玉子	菜飯 筑前煮 ナムル 蕪の煮物 わかめスープ豆腐入り	ご飯 白身魚の天ぷら 付け合わせ さつま芋甘煮 けんちん汁里芋なし シソ香和え	ご飯 野菜とチキンのカレー エノキの和え物 ソテー法蓮と魚肉ソーセージ デザート
カロリー 蛋白質 食塩	1639Kcal 54.6g 8.4g	1544Kcal 54.8g 8.4g	1537Kcal 54.5g 7.8g	1551Kcal 60.2g 8.2g	1546Kcal 54.0g 7.1g	1526Kcal 55.1g 7.0g	1728Kcal 57.8g 7.2g

★一言コラム★

『師走(しわす)』

クリスマス、正月と楽しい行事を目前に、知らずしらずのうちに気分が浮き立つ12月。一方で、一年のまとめに、来年の準備にと、気忙しさもピークになる季節でもあります。さて、「師走」はもともと旧暦の「12月」を指す言葉です。具体的には今の12月末から2月上旬ごろを指すのですが、今では陽暦の12月の異称としても親しまれています。語源として有名なのは、師走の「師」は僧侶であるという説。かつては冬の季節、僧侶を招いて読経などの仏事を行う家が多

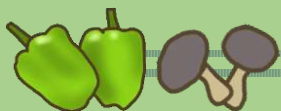
かったため、お坊さんが東西に忙しく走り回ることとなり、「しがはせる」から「しはす」になったといひます。



※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

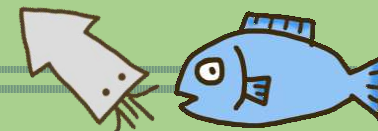
※エネルギー量やたんぱく質、塩分量などを掲示いたしますが、あくまでも計算上の数値となります。実際にお召し上がりになる量は少し異なりますので、あらかじめご了承くださいませ。





2023年12月

週間献立表



月日	11日 (月)	12日 (火)	13日 (水)	14日 (木)	15日 (金)	16日 (土)	17日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 和え物 漬物 焼きナス	ご飯 味噌汁 塩焼き 大豆五目煮 漬物	ご飯 味噌汁 炒り卵 二色和え 梅びしお	ご飯 味噌汁 納豆 柔らか炒り煮 漬物	ご飯 味噌汁 目玉焼き ずいきの炒め煮 桜大根	ご飯 味噌汁 湯豆腐 白菜の和え物 味かつおふりかけ	ご飯 味噌汁 昆布の炒り煮 マカロニサラダ 漬物
昼食	ご飯 鶏の山賊焼き 付け合わせ 冬瓜の葛煮 味噌汁 デザート ほうれん草のお浸し	ご飯 豚しょうが焼き 付け合わせ 人参フレンチサラダ ひじきの煮物 ワンタンスープ 果物	ご飯 ぶりの照り焼き おろし大根 肉じゃが風 ブロッコリーツナマヨ 吸物松茸麩・蒲鉾 ゼリーオレンジ	牛丼 炒り豆腐 ナムル 吸物 デザート	ご飯 柔らか唐揚げ 付け合わせ ふきの炒め煮 ポテトサラダ コンソメスープ 果物	ご飯 月見うどん 卵の花サラダ 筍の煮物 デザート	ご飯 サーモンフライ 付け合わせ 切り干しの柔らか煮 もやしナマス きのご中華味スープ 果物
夕食	ご飯 しっとり千草焼 付け合わせ 里芋の田舎煮 切り干しの酢の物 赤だし	ご飯 魚の竜田揚げ 付け合わせ カリフラのドレッシング和え ふっくら高野煮 味噌汁	ご飯 鶏団子のふわふわ煮 ゆかり和え やわらかごぼう金平 のっぺい汁	ご飯 西京焼き 付け合わせ 南瓜の旨煮 大根サラダ クリーミースープ	ご飯 鯖の味噌煮 添え物として レンコン炒め煮肉入り 菜の花の和え物 吸物豆腐ととろろ	ご飯 アジのムニエル 付け合わせ 甘酢和え大根 茄子の炒め煮 吸物	ご飯 ミートローフ 付け合わせ ごま豆腐 ミネストローネ がんもの含め煮
カロリー	1547Kcal	1617Kcal	1680Kcal	1638Kcal	1672Kcal	1547Kcal	1588Kcal
蛋白質	54.9g	58.6g	54.1g	59.8g	57.7g	55.5g	53.8g
食塩	8.0g	8.1g	7.6g	8.3g	8.2g	7.9g	8.5g

★一言コラム★

『大雪(たいせつ)』

今年の大雪は12月7日から12月21日です。大雪とは、雪が盛んに振りだす頃という意味で、山の峰々は雪をかぶり、平地にも雪が降る時期です。その字のごとく大雪(おおゆき)になる地域もあります。二十四節季の移り変わりとして、次は1年で最も昼の時間が短い「冬至」となります。年末の忙しさも加わり体調を崩しやすくなるので、体調管理をしっかりとしましょう♪♪



※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

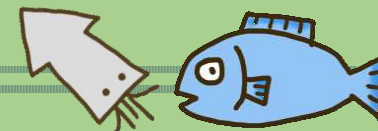
※エネルギー量やたんぱく質、塩分量などを掲示いたしますが、あくまでも計算上の数値となります。実際にお召し上がりになる量は少し違いますので、あらかじめご了承くださいませ。





2023年12月

週間献立表



月日	18日 (月)	19日 (火)	20日 (水)	21日 (木)	22日 (金)	23日 (土)	24日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 ひろすの煮物 彩大根なますハム入り 野菜ふりかけ	ご飯 味噌汁 白菜の和え物 はんぺん煮物 漬物	ご飯 味噌汁 炒り卵 ひじきの煮物 漬物	ご飯 味噌汁 オクラのドレッシング和え 厚揚げの煮物 佃煮昆布	ご飯 味噌汁 湯豆腐 ごぼうのマヨサラ 漬物	ご飯 味噌汁 白菜なます ふくら高野煮 漬物	ご飯 味噌汁 目玉焼き 佃煮
昼食	ご飯 温しゃぶしゃぶ(豚) 付け合わせキャベツ 里芋煮つけ肉なし 茶碗蒸し 吸物シメジ花麩 デザート	ご飯 アジの南蛮漬(温) 付け合わせ 蕪の煮物 おかか和え 味噌汁ポテトワカメ デザート	ご飯 ちゃんぽん 南瓜の旨煮 カリフラワー梅肉和え フルーツ	ご飯 けんちん焼 付け合わせ チンジャオロース 焼きナス 和風スープカニ入り ゼリー	あんかけチャーハン 煮豆 かきたま汁 胡麻和え小松菜 フルーツ	ご飯 関西風お好み焼き 付け合わせ 切り干しの柔らか煮 辛し和え 味噌汁 フルーツ	ご飯 タンドリーチキン 付け合わせ ロールキャベツ煮込み ソテー 洋風スープ クリスマスケーキ
夕食	ご飯 さわら和風オイル焼き 付け合わせ ふきの炒め煮 磯香和え法蓮肉入り 中華スープ	ゆかりご飯 クリームシチュー やわらかごぼう金平 塩こぶ和え 吸物蒲鉾巻麩	ご飯 鯖の幽庵焼き 付け合わせ 五目豆 ピーナツ和えチンゲン 味噌汁	ご飯 コロッケセット 付け合わせ 肉入り白菜の柔らか煮 卵豆腐 味噌汁	ご飯 鮭の酒粕焼き 付け合わせブロッコリー ドレッシング和え レンコンの炒り煮 健康豆乳スープ	ご飯 魚キノコあんかけ 付け合わせ シュウマイ盛り合わせ ナムル 吸物	ご飯 塩焼き 付け合わせ ポテトサラダ 茄子の炒め煮 味噌汁
カロリー 蛋白質 食塩	1636Kcal 61.8g 8.1g	1638Kcal 63.1g 8.4g	1616Kcal 58.2g 8.4g	1564Kcal 54.6g 7.8g	1527Kcal 55.5g 7.7g	1525Kcal 54.6g 8.4g	1726Kcal 58.4g 7.9g

★一言コラム★

『みかん』

一般的にみかんといえば「温州(うんしゅう)みかん」の事をいいます。温州みかんの原産は日本で、品種は115種類にもわたるといわれています。また、みかんの旬の時期は出荷量の多い11月～12月で、この時期はみかんの糖度が増しており、甘くて果実たっぷりのみかんを食べることができます。温州みかんはビタミンCが豊富なため、肌荒れや風邪予防に効果があります。また、便秘改善の作用がある「ペクチン」も多く含まれています。おいしいみかんを頂きましょう♪♪



※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

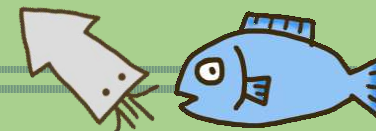
※エネルギー量やたんぱく質、塩分量などを掲示いたしますが、あくまでも計算上の数値となります。実際にお召し上がりになる量は少し異なりますので、あらかじめご了承くださいませ。





2023年12月

週間献立表



月日	25日 (月)	26日 (火)	27日 (水)	28日 (木)	29日 (金)	30日 (土)	31日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 二色和えチンゲン やわらかごぼう金平 梅びしお	ご飯 焼魚 ミモザ和え 海苔の佃煮	ご飯 味噌汁 納豆 白菜炒め煮 野菜ふりかけ	ご飯 味噌汁 湯豆腐 昆布の炒り煮 桜大根	ご飯 味噌汁 ほうれん草のお浸し ひろうすの煮物 漬物	ご飯 味噌汁 炒り卵 漬物 二色和えツナ入り	ご飯 味噌汁 オムレツ・ウインナー きんぴらレンコン ふりかけ
昼食	ご飯 ミートローフ 付け合わせ ふきの炒め煮 甘酢和え大根 ワンタンスープ デザート	ご飯 温しゃぶしゃぶ(豚) 付け合わせ 厚揚げの煮物 胡麻和え のっぺい汁 フルーツ	ご飯 ちゃんちゃん焼き鮭 付け合わせ お吸い物蒲鉾チンゲン ふるふき大根ゆずみそ ブロッコリツナ和え フルーツ	そばろ丼 切り干し大根の柔らか煮 インゲンゆかり和え 味噌汁 デザート	ご飯 酢豚肉あり ごま豆腐 小松菜の炒り煮 中華スープ フルーツ	ご飯 ほきの照り焼き おろし大根 カリフラワーのマヨ和え 肉じゃが風 吸物松茸麩・蒲鉾 ゼリーオレンジ	ご飯 チキンカツ 付け合わせブロッコリマヨ キャベツ包み煮 タマゴサラダ 吸物 フルーツ
夕食	ご飯 白身魚の更紗蒸し 里芋の田舎煮 マカロニサラダ かきたま汁	ご飯 ホキの磯香天ぷら 付け合わせ 南瓜の旨煮 なますもやし 吸物エノキと松竹麩	ご飯 麻婆豆腐 人参フレンチサラダ 冬瓜の葛煮 味噌汁キャベツ	ご飯 白身魚のムニエル 付け合わせ卵とサニー 大豆五目煮 磯香和え 赤だし	ご飯 味噌汁 添え物として 旨煮 ナムル 吸物はんぺん	ご飯 鶏団子のふわふわ煮 ずいきの炒り煮 田舎汁肉あり ゆかり和えハム入り	ご飯 年越そば 焼きナス 白和え
カロリー	1479Kcal	1652Kcal	1593Kcal	1498Kcal	1669Kcal	1610Kcal	1601Kcal
蛋白質	52.8g	59.8g	58.3g	60.1g	55.7g	55.5g	52.7g
食塩	7.3g	6.4g	6.7g	8.6g	8.4g	7.1g	8.4g

★一言コラム★

『除夜の鐘』

除夜の鐘は、1年の終わりに寺で鐘をつき、その音を聞きながらこの1年の煩惱を取り除いて清らかな心で新年を迎えるという日本の仏教行事の一つです。中国・宋の時代の鬼払いを由来としており、もともとは毎月最終日の夜に鐘をついていたのが大晦日の夜だけになり、その風習が鎌倉時代に日本の禅寺に伝わったとされています。また、煩惱が108個あるという諸説はいろいろありますが、除夜の鐘を聞き、清らかな心で新年を迎えましょう♪



※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※エネルギー量やたんぱく質、塩分量などを掲示いたしますが、あくまでも計算上の数値となります。実際にお召し上がりになる量は少し違いますので、あらかじめご了承くださいませ。

