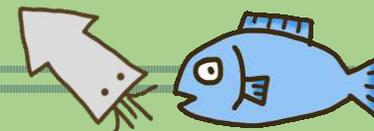




2024年12月

## 週間献立表

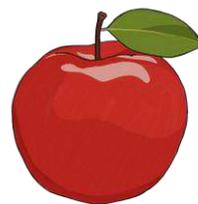


月日	2日 (月)	3日 (火)	4日 (水)	5日 (木)	6日 (金)	7日 (土)	8日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁キャベツ・なめこ オムレツ 切昆布炒り煮 漬物	ご飯 味噌汁 がんもの含め煮 チンゲンおかか和え 漬物	ご飯 味噌汁 蕪の煮物 南瓜サラダ ふりかけ	ご飯 味噌汁茄子 つみれの煮物 白菜の酢の物 鯛みそ	ご飯 味噌汁 ソテー肉入り 大根甘酢和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 切り干し大根炒り煮 磯香和え しそ昆布	ご飯 味噌汁 目玉焼きアスパラ 人参サラダ ふりかけ
昼食	ご飯 鶏の山賊焼き 付け合わせ 法蓮草のソテー カリフラワーの酢の物 味噌汁玉ねぎ フルーツ	そばろ丼 オクラの和え物 冬瓜のくず煮 吸物 くずもち	ご飯 イワシの梅煮 添え物として 厚揚げの煮物 法蓮草の白和え ソーメン汁 ゼリーオレンジ	ご飯 変わり油淋鶏 付け合わせ キャベツの桜えび炒め 春雨サラダ 中華スープ デザート	ご飯 ちゃんちゃん焼き鮭 ポテトそばろ煮 卵豆腐 吸物 パイン缶全体	ご飯 白身魚のトマトソース煮込み 付け合わせ 小松菜の炒り煮肉入り マカロニサラダ 野菜スープ デザートプリン	菜飯 五目そば キャベツのサラダ 南瓜の含め煮 バナナ
夕食	ご飯 アジフライ 付け合わせ ポテトタラコ炒め ドレッシング和え ビーフン入りスープ	ご飯 鯖の南部焼き 付け合わせミックスベジ レンコン炒り煮 白菜の梅ドレ和え 味噌汁	ご飯 旨トロ豚バラ大根 里芋の田舎煮 焼きナス 味噌汁	ご飯 たらのカレームニエル 付け合わせ 人参しりしり ごぼうサラダ 健康豆乳スープ	ご飯 スパニッシュオムレツ もやしナムル 大豆五目煮 香味スープ	ご飯 がめ煮 ブロッコリーツナマヨ だし巻き卵 味噌汁	ご飯 太刀魚の塩焼き海 おろし大根 ふっくら高野煮 煮豆 味噌汁
カロリー 蛋白質 食塩	1540Kcal 56.6g 7.4g	1598Kcal 56.7g 7.9g	1586Kcal 54.2g 7.4g	1548Kcal 55.5g 7.1g	1544Kcal 57.8g 6.5g	1517Kcal 56.0g 7.6g	1588Kcal 59.4g 7.3g

## ★一言コラム★

『りんご』

りんごのシーズンは、少しずつ肌寒くなる10月から寒さの厳しい2月ごろにかけて。秋から冬に旬の時期を迎え、とれたてならではのフレッシュな味わいを楽しめます。りんごは10月ごろがもっとも収穫量が多くなりますが、品種によっても収穫時期が異なります。また、収穫時期によって「極早生種」「早生種」「中生種」「晩生種」の4つに分けられます。今の時期は晩生種のふじが旬となっています。ふじは青森県で最も多い生産量を誇り、日本でも代表的な品種となっています。



※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。

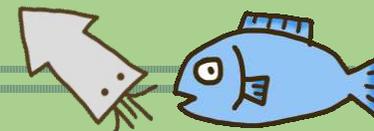
※エネルギー量やたんぱく質、塩分量などを掲示いたしますが、あくまでも計算上の数値となります。実際にお召し上がりになる量は少し異なりますので、あらかじめご了承下さいませ。





2024年12月

週間献立表



月日	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)
朝食	ご飯 味噌汁 湯豆腐 オクラの梅和え 漬物	ご飯 味噌汁 ギセイ豆腐旨煮 スパサラダ 漬物	ご飯 味噌汁法蓮エノキ 卵花の煮物 焼きナス 漬物	ご飯 味噌汁 炒り卵 二色和えツナ入り ふりかけ	ご飯 味噌汁薩摩芋人参 赤魚みりん焼 大豆五目煮 漬物	ご飯 味噌汁 フキの炒り煮 目玉焼きアスパラ 野菜ふりかけ	ご飯 味噌汁 納豆 ブロッコリー柑橘和え 桜大根
昼食	ご飯 和風オイル焼き(白身魚) 付け合わせブロッコリー 大根田舎煮 エノキの和え物 吸物 デザートプチケーキ	ご飯 豚しょうが焼き 付け合わせ 薩摩芋の煮物 大根ナムス 味噌汁 果物	ご飯 ぶりの照り焼き 付け合わせカット 肉じゃが仕立て ごま豆腐 味噌汁もやし バナナ	ご飯 ホキの竜田揚げ 付け合わせ 蕪の煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁白菜しめじ デザート	ゆかりご飯 下関名物瓦そば 冬瓜の葛煮 キャベツのマヨ和え ゼリー	ご飯 関西風お好み焼き レンコン炒り煮 もやしナムス 味噌汁 フルーツ	ご飯 野菜たっぷりカレー キャベツの旨煮 ごぼうサラダ 福神漬け デザート
夕食	ご飯 肉団子の甘酢煮 中華茄子炒め カリフラワー和え ワンタンスープ	ご飯 サバの味噌煮 添え物として ひじきの炒り煮 法蓮草のピーナツ和え かきたま汁	ご飯 チキンきのこソースかけ シュウマイ盛合せ 人参フレンチサラダ 中華スープ	ご飯 鶏肉オイスターソース炒め 柔らか牛蒡金平 ドレッシング和え のっぺい汁	ご飯 白身魚のけんちん焼き 南瓜のつや煮 大根サラダ お吸い物	ご飯 さわらの野菜あんかけ 里芋の含め煮 マカロニサラダ もずくスープ	ご飯 しっとり千草焼きあん無 付け合わせケチャップ 切り干し柔らか煮 オクラの和え物 吸物豆腐とろろ
カロリー 蛋白質 食塩	1558Kcal 54.5g 7.3g	1582Kcal 54.1g 8.0g	1554Kcal 55.9g 8.3g	1552Kcal 59.9g 8.5g	1588Kcal 59.2g 8.7g	1518Kcal 55.0g 7.5g	1661Kcal 55.9g 8.7g

★一言コラム★

『正月事始め』

12月13日は正月事始めの日です。この日から煤払い、松迎え、餅つきなどの正月準備を少しずつ始めます。正月とはそもそも年神様を祀るための行事です。もともとは12月中旬ぐらいから正月準備を始めていましたが、江戸時代中期まで使われていた宣明暦では、12月13日は婚礼以外は万事に大吉とされる「鬼宿日」にあたることから、年神様を迎える準備を始めるのにふさわしい日とされ、「正月事始め」として定着していきました。まずは掃除から始めましょう♪



※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。

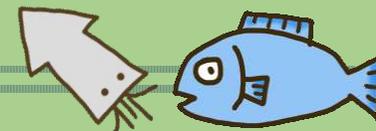
※エネルギー量やたんぱく質、塩分量などを掲示いたしますが、あくまでも計算上の数値となります。実際にお召し上がりになる量は少し違いますので、あらかじめご了承くださいませ。





2024年12月

## 週間献立表



月日	16日 (月)	17日 (火)	18日 (水)	19日 (木)	20日 (金)	21日 (土)	22日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 ふっくら高野煮 白菜の昆布茶和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 ミートボール煮付け 春菊の辛し和え 漬物	ご飯 味噌汁 ひろす煮物 しそ風味サラダ ふりかけ	ご飯 味噌汁さつま芋油揚 白菜炒め肉あり タマゴサラダ しそ昆布	ご飯 味噌汁 厚揚げの煮物 だし巻き卵 鯛みそ	ご飯 味噌汁 切昆布の炒り煮 オクラのドレッシング和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 炒り卵 大根の柑橘和え 漬物
昼食	ご飯 カレイのムニエル 付け合わせ 柚子風味和え ポテトタラコ炒め コンソメスープ デザート	ご飯 さっぱりマリネ 法蓮草のソテー ポテトサラダ クリームスープ ゼリーレモン	チキンライス キャベツ包み煮肉あり ブロッコリーツナマヨ 香味スープ デザート	ご飯 ふわふわ鶏肉団子蒸し煮 きんぴら キャベツのフレンチ和え 和風スープ デザート	ご飯 牛スタミナ焼肉 大豆五目煮 インゲンのピーナツ和え 味噌汁 グレープゼリー	ご飯 さわらの幽庵焼き 付け合わせ 南瓜のつや煮 ごま豆腐 吸物 デザート	ゆかりご飯 きのこあんかけうどん 煮豆(既製品) 小松菜胡麻和え バナナ
夕食	ご飯 ハンバーグソース添え 付け合わせミックスベジ 人参しりしり 南瓜サラダ 味噌汁	ご飯 サーモンフライ 付け合わせブロッコリー 炒り豆腐 磯香和え 赤だし	ご飯 鯖の生姜煮 付け合わせカット 筍の煮物 白和え 吸物豆腐	ご飯 マトウダイピカタ 付け合わせ 大根の炒り煮 青梗菜のおかか和え 味噌汁ポテトワカメ	ご飯 魚のタラマヨ焼き 付け合わせ ポテトの含め煮鶏肉入り カリフラワー梅肉和え お吸い物はんぺん	ご飯 麻婆豆腐 シュウマイ盛合せ ナムル 中華スープ	ご飯 アジの南蛮漬(温) 付け合わせ 青椒肉絲 焼きナス 和風スープカニ入り
カロリー	1613Kcal	1688Kcal	1631Kcal	1583Kcal	1555Kcal	1578Kcal	1594Kcal
蛋白質	58.5g	56.8g	58.0g	55.4g	59.6g	54.1g	55.1g
食塩	8.6g	8.4g	8.0g	8.3g	7.5g	7.6g	7.3g

## ★一言コラム★

## 『冬至』

今年の冬至は12月21日となっています。また、1年で最も昼の時間が短くなる日のことです。冬至の過ごし方としては、昔から伝わる運盛り(うんもり)という縁起担ぎの一種で、冬至に「ん」のつく物を食べることで「運」を呼び込めるとされています。冬至の七草としては、なんきん(かぼちゃ)、れんこん、にんじん、ぎんなん、きんかん、かんてん、うんどん(うどん)があります。ゆず湯に入り運を呼び込むために体を清め、冬至の七草をおいしく調理して頂きましょう♪♪



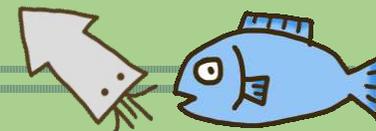
※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※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違いますので、あらかじめご了承くださいませ。



2024年12月

## 週間献立表



月日	23日 (月)	24日 (火)	25日 (水)	26日 (木)	27日 (金)	28日 (土)	29日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 大根田舎煮 目玉焼き既製品 漬物	ご飯 味噌汁 ふくら高野煮 青梗菜の辛し和え 佃煮	ご飯 味噌汁 オムレツ カリフラワーの柑橘和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 マス塩焼き オクラの梅和え 海苔の佃煮	ご飯 味噌汁 フキの煮物 小松菜の塩昆布和え 野菜ふりかけ	ご飯 味噌汁 昆布の炒り煮 ごま豆腐 桜大根	ご飯 味噌汁 ひろうすの煮物 インゲンゆかり和え 漬物
昼食	ご飯 八宝菜 茄子の炒り煮 春雨サラダ ワンタンスープ 果物	ご飯 タンドリーチキン 付け合わせサニー・卵 アスパラのかにかま和え ほうれん草のソテー 洋風スープ ゼリー	ご飯 ミートローフ 付け合わせクリスマス キャベツの洋風煮 ポテトサラダ クリームスープ クリスマスケーキ	菜飯 小倉生まれの焼きうどん ふろふき大根ゆずみそ 胡麻和え バナナ	ご飯 塩麹焼き 付け合わせ 厚揚げの煮物 ブロッコリーのツナ和え お吸い物蒲鉾チンゲン デザート	ご飯 豚肉豆腐 柔らか牛蒡金平 ほうれん草のお浸し 味噌汁 フルーツ	ハヤシライス 切り干し大根の柔らか煮 コールスロー 福神漬け フルーツ
夕食	ご飯 鮭の大葉みそ焼き 付け合わせ ひじきの炒り煮 マカロニサラダ 吸物	ご飯 野菜コロッケ 付け合わせ 白菜の炒り煮 ごぼうサラダ 味噌汁	ご飯 白身魚の更紗蒸し 里芋の田舎煮 甘酢和え大根 かきたま汁	ご飯 ホキの磯香天ぷら 付け合わせ がんもの煮物 卵豆腐 吸物エノキと松竹麩	ご飯 鶏肉のトマト煮 人参ナムル 冬瓜の葛煮 香味スープ	ご飯 白身魚のみぞれソース添え 南瓜のつや煮 卵の花サラダ 赤だしオクラワカメ	ご飯 鯖の味噌煮 付け合わせカット 薩摩芋の煮物 エノキの和え物 吸物はんぺん
カロリー 蛋白質 食塩	1635Kcal 55.6g 7.7g	1595Kcal 52.1g 7.5g	1628Kcal 58.5g 8.1g	1640Kcal 60.1g 8.5g	1555Kcal 57.8g 7.8g	1597Kcal 55.1g 8.0g	1637Kcal 58.2g 8.4g

## ★一言コラム★

## 『年末大掃除』

年末大掃除とは、多くの方が年末に自宅内を清掃して、気持ち良く新年を迎えるための作業であると認識しているでしょう。しかし、実際には自分や家族が気持ち良く年を越す目的ではなく、自宅の煤払い（すすはらい）を行い、神様を迎える準備をすることが目的です。煤払いそのものは平安時代から続いており、1年間に蓄積した自宅のホコリやすすを落とすための行事として根付いていました。28日までには終わらせたいですね♪♪



※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。

