



12月 献立表

さくらほうむ



1/7

朝							令和06年12月01日(日)
昼							御飯 とりつくね ブロッコリーの香味和え 梅干し みそ汁(春菊・玉葱) カルシウム牛乳 ＜お朔日膳＞ 赤飯 天ぶら盛り合わせ 炊き合わせ フルーツ缶(黄桃) お吸物(みつ葉・小花麩) おやつ(桃まんじゅう) 御飯 豚肉と野菜の中華炒め 畑菜のお浸し みそ汁(卵・葱) IkJk - 1600kcal 蛋白質 53.2g 脂質 44.4g 炭水化物 257.4g 食塩相当 8.4g カルシウム 868mg 鉄 10mg
夕							
夜							
朝	令和06年12月02日(月)	令和06年12月03日(火)	令和06年12月04日(水)	令和06年12月05日(木)	令和06年12月06日(金)	令和06年12月07日(土)	令和06年12月08日(日)
朝	御飯 納豆 しろなの煮浸し 香の物(赤しその実漬け) みそ汁(わかめ・きぬさや) ヨーグルト	御飯 かぶのそぼろ煮 青菜の和え物 たいみそ みそ汁(にら・なめこ) カルシウム牛乳	御飯 ちくわの炒め煮 なすの和風サラダ かつおおかか みそ汁(小松菜・うず巻き) ジョア	御飯 厚焼き卵 ほうれん草のお浸し 香の物(青しその実) みそ汁(里芋・大根葉) カルシウム牛乳	御飯 厚揚げの含め煮 白菜の生姜和え のり佃煮 みそ汁(オクラ・おつゆ麩) カルシウム牛乳	御飯 野菜炒め 長芋とろろ ふりかけ(たらこ) みそ汁(みつ葉・玉葱) カルシウム牛乳	御飯 がんもと冬瓜の煮物 畑菜のドレッシングがけ あみ佃煮 みそ汁(南瓜・きざみあげ) カルシウム牛乳
昼	御飯 チキンステーキ ミモザサラダ フルーツ缶(洋梨)	御飯 白身魚の葱みそ焼き じゃが芋の煮物 フルーツ缶(りんご)	御飯 揚げ豆腐の野菜あん もやしのドレッシング和え フルーツ缶(黄桃)	菜めし 鶏肉の玉葱ソース ふろふき大根 フルーツ缶(パイ)	御飯 サバの味噌煮 さつま芋の煮物 フルーツ缶(カクテル)	御飯 麻婆豆腐 しろなのナムル フルーツ(キウイ)	十五穀米 たららの香味蒸し ブロッコリーのマヨネーズ フルーツ缶(白桃)
夕	おやつ(シュウクリーム)	おやつ(いちごムース)	おやつ(オレンジゼリー)	おやつ(抹茶ワッフル)	おやつ(やわらかおかき)	おやつ(かすてら饅頭)	おやつ(ようかん)
夜	麦ご飯 さわらのみりん焼き 里芋の煮ころがし みそ汁(オクラ・油揚げ)	御飯 中華風卵焼き いんげんの中華マヨネーズ 中華スープ(木耳・青梗菜)	麦ご飯 豚肉と白菜の煮物 レバーとごぼうの炒り煮 みそ汁(さつまいも・葱)	御飯 白身魚のチーズ焼き 青菜の和え物 みそ汁(冬瓜・水菜)	御飯 鶏肉のトマトソースがけ グリーンサラダ お吸物(畑菜・かぶ)	御飯 白身魚の玉葱醤油焼き 切干大根の炒め煮 みそ汁(小松菜・大根)	御飯 鶏肉のカレー風味焼き 里芋の煮物 お吸物(椎茸・小花麩)
	IkJk - 1441kcal 蛋白質 59.3g 脂質 34.2g 炭水化物 231g 食塩相当 6g カルシウム 649mg 鉄 7mg	IkJk - 1413kcal 蛋白質 50.5g 脂質 32.2g 炭水化物 236.7g 食塩相当 6.4g カルシウム 888mg 鉄 9.1mg	IkJk - 1638kcal 蛋白質 54.8g 脂質 48.6g 炭水化物 253.2g 食塩相当 5.3g カルシウム 1128mg 鉄 8mg	IkJk - 1502kcal 蛋白質 59.3g 脂質 39.9g 炭水化物 231.2g 食塩相当 6.9g カルシウム 905mg 鉄 9.9mg	IkJk - 1426kcal 蛋白質 55.8g 脂質 30.3g 炭水化物 242.1g 食塩相当 5.3g カルシウム 823mg 鉄 9.7mg	IkJk - 1332kcal 蛋白質 45.8g 脂質 33.2g 炭水化物 219g 食塩相当 5.7g カルシウム 543mg 鉄 6.1mg	IkJk - 1397kcal 蛋白質 56.3g 脂質 27g 炭水化物 239.8g 食塩相当 4.5g カルシウム 809mg 鉄 9.2mg
朝	令和06年12月09日(月)	令和06年12月10日(火)	令和06年12月11日(水)	令和06年12月12日(木)	令和06年12月13日(金)	令和06年12月14日(土)	令和06年12月15日(日)
朝	御飯 じゃが芋のそぼろ炒め 白菜のお浸し 金山寺みそ みそ汁(青菜・おつゆ麩) ヨーグルト	御飯 炒り豆腐 ほうれん草のごま和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(さつまいも・大根) カルシウム牛乳	御飯 だし巻卵 キャベツのマヨネーズがけ のり佃煮 みそ汁(人参・かぶ葉) ジョア	御飯 さつま揚げと里芋の煮物 畑菜のなめたけ和え 香の物(しば漬け) みそ汁(うず巻き・椎茸) カルシウム牛乳	御飯 野菜つみれの含め煮 オクラのごまドレッシング和え かつおおかか みそ汁(わかめ・しめじ) カルシウム牛乳	御飯 ミートボール ほうれん草のお浸し ふりかけ(かつお) みそ汁(里芋・人参) カルシウム牛乳	御飯 納豆 青梗菜とベーコンの炒め うめびしお みそ汁(おつゆ麩・えのき) カルシウム牛乳
昼	御飯 鶏肉のクリームソース カリフラワーのサラダ フルーツ缶(マンゴー)	食パン・クリームパン ミネストローネ オニオンサラダ フルーツ缶(みかん)	御飯 鶏肉の葱塩炒め かぼちゃの甘煮 フルーツ缶(洋梨)	三色丼 もやしの和え物 フルーツ缶(パイ) みそ汁(玉葱・大根葉)	御飯 ポークカレー 大根サラダ フルーツヨーグルト	御飯 八宝菜 しろ菜の錦糸和え フルーツ缶(りんご)	御飯 めだいの照り焼き もやしの和え物 季節の果物
夕	おやつ(練りきり)	おやつ(焼きドーナツ)	おやつ(抹茶ムース)	おやつ(ドームケーキ)	おやつ(やわらかおかき)	おやつ(フルーツパウンドケーキ)	おやつ(和風パンケーキ)
夜	麦ご飯 赤魚の山椒焼き ひじきの煮物 みそ汁(もやし・いんげん)	御飯 回鍋肉 冬瓜のかにあんかけ 中華スープ(春雨・にら)	麦ご飯 めめめの梅肉焼き なすのみそ炒め みそ汁(小松菜・かまぼこ)	御飯 あじの香味焼き ポテトサラダ お吸物(そうめん・春菊)	御飯 五目卵焼き 冬瓜の土佐煮 みそ汁(きぬさや・なす)	麦ご飯 ぶりの塩麹焼き さつま芋の煮物 みそ汁(かぶ葉・しめじ)	御飯 鶏肉のタルタルソース カリフラワーの中華サラダ お吸物(はんぺん・葱)
	IkJk - 1411kcal 蛋白質 56.9g 脂質 25.4g 炭水化物 247.3g 食塩相当 5.8g カルシウム 756mg 鉄 8.8mg 鉄 7.1mg	IkJk - 1606kcal 蛋白質 55.6g 脂質 54.2g 炭水化物 232.3g 食塩相当 7.1g カルシウム 960mg 鉄 9.9mg 鉄 8.7mg	IkJk - 1537kcal 蛋白質 52.1g 脂質 42.2g 炭水化物 244.7g 食塩相当 5.6g カルシウム 686mg 鉄 5.7mg 鉄 8.3mg	IkJk - 1571kcal 蛋白質 61g 脂質 37.6g 炭水化物 251.4g 食塩相当 7.3g カルシウム 785mg 鉄 10.5mg 鉄 14.1mg	IkJk - 1563kcal 蛋白質 57.1g 脂質 43.2g 炭水化物 244.3g 食塩相当 6.6g カルシウム 911mg 鉄 9.8mg 鉄 9.7mg	IkJk - 1537kcal 蛋白質 58.7g 脂質 37g 炭水化物 251.6g 食塩相当 6.8g カルシウム 912mg 鉄 10.5mg 鉄 10.6mg	IkJk - 1447kcal 蛋白質 59.4g 脂質 40.7g 炭水化物 217.8g 食塩相当 5.4g カルシウム 805mg 鉄 9.6mg 鉄 8.6mg



12月 献立表

さくらほうむ



令和06年12月16日(月)		令和06年12月17日(火)		令和06年12月18日(水)		令和06年12月19日(木)		令和06年12月20日(金)		令和06年12月21日(土)		令和06年12月22日(日)	
朝	御飯 野菜炒め 春菊のごまよごし あみ佃煮 みそ汁(オクラ・わかめ) ヨーグルト	御飯 五目卵焼き なすのお浸し のり佃煮 みそ汁(かぶ葉・うず巻き) カルシウム牛乳	御飯 厚揚げのねぎあんかけ キャベツの和え物 ふりかけ(さけ) みそ汁(人参・きぬさや) ジョア	御飯 スクランブルエッグ カリフラワーの和え物 金山寺みそ みそ汁(かぶ・菜の花) カルシウム牛乳	御飯 がんもの煮物 白菜のお浸し ふりかけ(しそ) みそ汁(なめこ・大根) カルシウム牛乳	御飯 ちくわの炒り煮 春菊のおかか和え たいみそ みそ汁(うず巻き・椎茸) カルシウム牛乳	雑炊 松風焼き みそ汁(そうめん・ねぎ) カルシウム牛乳						
昼	けんちんうどん ちくわの磯辺揚げ ブロッコリーサラダ フルーツ缶(マンゴー)	菜めし 白身魚の野菜あんかけ れんこんきんぴら フルーツ缶(黄桃)	御飯 ミートローフ グリーンサラダ フルーツ缶(みかん)	御飯 白身魚のレモン蒸し 冬瓜のくず煮 フルーツ缶(マンゴー)	麦ご飯 かつとじ もやしの和え物 フルーツ缶(白桃)	御飯 ぶりのみりん焼き 大豆とひじきの煮物 フルーツ缶(カクテル)	<みんなの日曜日> 吉野家特製牛丼 青菜と大豆の白和え みそ汁(さといも・オクラ)						
昼間食	おやつ(抹茶パバロア)	おやつ(吹雪饅頭)	おやつ(杏仁豆腐)	おやつ(いちごパバロア)	おやつ(やわらかおかき)	おやつ(グレープゼリー)	おやつ(黒糖饅頭)						
夕	麦ご飯 かれいの生姜煮 かぶのそぼろかけ みそ汁(小松菜・椎茸)	御飯 鶏肉のパン粉焼き いんげんのピーナッツ和え コンソメスープ(青菜・コーン)	麦ご飯 あじの蒲焼 かぶの甘酢漬 みそ汁(いんげん・玉葱)	御飯 豚肉の南部焼き マカロニサラダ お吸物(とろろ昆布・筍)	御飯 さわらのさっぱり煮 なすの揚げ浸し みそ汁(豆腐・水菜)	御飯 鶏肉の柚子こしょうソテー 野菜サラダ お吸物(蒲鉾・かぶ葉)	御飯 かに玉 焼きビーフン 中華スープ(小松菜・しめじ)						
1日分	1470kcal	1463kcal	1424kcal	1539kcal	1491kcal	1314kcal	1484kcal						
たんぱく質	47.9g	55.8g	54.4g	58.5g	53.9g	50.3g	59.2g						
脂質	40g	27.9g	32.5g	48.7g	42.4g	26.3g	38.1g						
炭水化物	236.4g	253.6g	235.8g	224g	227.3g	229.7g	229.5g						
食塩相当	6.8g	5.6g	5.4g	5.5g	5.6g	5.6g	8.9g						
カルシウム	775mg	839mg	666mg	903mg	817mg	418mg	902mg						
鉄	6.1mg	9mg	13.6mg	11.6mg	9.3mg	5.1mg	10.2mg						
カルシウム	661mg	834mg	620mg	881mg	895mg	834mg	873mg						
鉄	6.7mg	8mg	11.9mg	8.6mg	9mg	9.6mg	10.8mg						
令和06年12月23日(月)		令和06年12月24日(火)		令和06年12月25日(水)		令和06年12月26日(木)		令和06年12月27日(金)		令和06年12月28日(土)		令和06年12月29日(日)	
朝	御飯 オムレツ オクラのなめたけ和え あみ佃煮 みそ汁(しろ菜・もやし) ヨーグルト	御飯 さばの塩焼き 青菜のごま和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(玉葱・水菜) カルシウム牛乳	御飯 納豆 さつま揚げといんげんの 香の物(きゅうり漬) みそ汁(畑菜・おつゆ鮓) ジョア	御飯 白菜とツナの炒め物 もやしのサラダ 金山寺みそ みそ汁(きざみ揚げ・小松菜) カルシウム牛乳	御飯 肉詰めいなり煮 キャベツのゆかり和え ふりかけ(さけ) みそ汁(うず巻き・きぬさや) カルシウム牛乳	御飯 豆腐の含め煮 なすのお浸し 香の物(青しその実漬) みそ汁(玉葱・しろ菜) カルシウム牛乳	御飯 卵とじ 青菜のおかか和え ふりかけ(たらこ) みそ汁(油揚げ・大根) カルシウム牛乳						
昼	御飯 めだいのバター醤油焼き さつま揚げとかぶの煮物 フルーツ缶(パイン)	御飯 和風ハンバーグ ベーコンとブロッコリーの炒め物 フルーツ(バナナ)	<クリスマス> バターライス チキンギリルホワイトソース アスパラサラダ ココアプリン コンソメスープ(キャベツ・コーン)	麦ご飯 サーモンの和風ムニエル 畑菜のお浸し フルーツ缶(白桃)	御飯 鶏肉の磯辺揚げ 里芋のごま煮 フルーツ缶(りんご)	御飯 めめけの葱塩焼き かぼちゃサラダ フルーツ缶(カクテル)	ゆかりご飯 鶏肉の漬け焼き 白菜と沢庵の和え物 フルーツ(オレンジ)						
昼間食	おやつ(今川焼き)	おやつ(バナナクレープ)	おやつ(カステラ)	おやつ(ライチゼリー)	おやつ(やわらかおかき)	おやつ(羊ようかん)	おやつ(バナナムース)						
夕	麦ご飯 牛肉のしぐれ煮 畑菜のお浸し みそ汁(しめじ・いんげん) ヨーグルト	御飯 海老と厚揚げの旨煮 レバーと玉葱の炒め物 中華スープ(春雨・大根・椎茸) みそ汁(さつまいも・葱)	御飯 あじのきのこ蒸し 青梗菜の煮浸し みそ汁(さつまいも・葱)	御飯 青椒肉絲 ごぼうの炒り煮 中華スープ(椎茸・冬瓜)	御飯 かに入り卵焼き中華あん ブロッコリーの香味和え みそ汁(もやし・いんげん) カルシウム牛乳	麦ご飯 豚肉の味噌炒め 冬瓜のえびあんかけ お吸物(小松菜・蒲鉾)	御飯 さわらの生姜煮 キャベツのベーコン炒め みそ汁(豆腐・大根葉)						
1日分	1381kcal	1489kcal	1543kcal	1414kcal	1461kcal	1518kcal	1409kcal						
たんぱく質	53.4g	54.7g	63.6g	55.6g	54.8g	51.9g	65.1g						
脂質	26.4g	42.4g	31.7g	34g	37.3g	42.9g	30.6g						
炭水化物	239.7g	228.9g	258.9g	229.9g	234.6g	238g	225.4g						
食塩相当	5.4g	6.5g	7g	5.9g	5.2g	4.7g	6g						
カルシウム	691mg	858mg	996mg	827mg	897mg	866mg	894mg						
鉄	7.8mg	11.5mg	7.3mg	11.2mg	9.3mg	9.2mg	9.8mg						
令和06年12月30日(月)		令和06年12月31日(火)											
朝	御飯 厚揚げの含め煮 ほうれん草の和え物 ゆずみそ みそ汁(オクラ・おつゆ鮓) ヨーグルト	御飯 とりつくね しろなのお浸し ふりかけ(かつお) みそ汁(人参・もやし) カルシウム牛乳											
昼	麦ご飯 白身魚のマスタード焼き かぶの煮物 フルーツ缶(洋梨)	年越しそば 冬瓜のくず煮 キャベツのなめたけ和え フルーツ缶(パイン)											
昼間食	おやつ(ロールケーキ)	おやつ(たい焼き)											
夕	御飯 ポークチャップ 人参サラダ コンソメスープ(コーン・青梗菜)	御飯 さばの塩麹焼き 白菜のゆかり和え みそ汁(卵・葱)											
1日分	1562kcal	1465kcal											
たんぱく質	51.2g	53.8g											
脂質	46.9g	40g											
炭水化物	240g	233.1g											
食塩相当	5.8g	6.2g											
カルシウム	636mg	804mg											



鉄	5.4mg	鉄	10.1mg
---	-------	---	--------