

12月の予定献立表

やよいほうむ

		令和05年12月01日(金)		令和05年12月02日(土)		令和05年12月03日(日)	
朝 昼 おやつ 夕 栄養価	  <p>12月</p> <p>冬至には、日本で古くから無病息災を願って食べられてきた「七種」があります。冬至にまつわる食べ物や風習をご紹介します。冬至の七種は、かぼちゃ(なんきん)、れんこん、にんじん、ごんなん、きんかん、かんてん、うどんの7食材を指します。春の七草(せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ)とは中身がまったく違いますが、どちらも厄を払い健康を願う気持ちから生まれた「ななくさ」を食べるといふ風習。昔の人々がこれらに対しての想いが強かったことがわかります。</p>  <p>冬至には、日本で古くから無病息災を願って食べられてきた「七種」があります。冬至にまつわる食べ物や風習をご紹介します。冬至の七種は、かぼちゃ(なんきん)、れんこん、にんじん、ごんなん、きんかん、かんてん、うどんの7食材を指します。春の七草(せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ)とは中身がまったく違いますが、どちらも厄を払い健康を願う気持ちから生まれた「ななくさ」を食べるといふ風習。昔の人々がこれらに対しての想いが強かったことがわかります。</p>	御飯 厚揚げとじゃが芋の煮物 ふりかけ(さけ) 牛乳 <お朔日膳> 赤飯 天ぷら盛り合わせ 茶碗蒸し 春菊の白和え お吸物(きぬさや・小花麩)	御飯 白菜の煮浸し ふりかけ(かつお) 牛乳 御飯 クリームシチュー ミモザサラダ フルーツ缶(黄桃) コンソメスープ(もやし・菜の花)	御飯 大根のそぼろ煮 ふりかけ(たらこ) 牛乳 御飯 揚げ豆腐の野菜あん 春雨のドレッシング和え マンゴーゼリー お吸物(かぶ菜・蒲鉾)			
		ようかん 御飯 煮込みハンバーグ じゃが芋の含め煮 ほうれん草のお浸し みそ汁(おつゆ麩・葱)	オレンジゼリー 御飯 さばのみりん焼き 里芋の煮っころがし キャベツの青じそマヨ和え みそ汁(いんげん・白玉麩)	プチケーキ(塩キャラメル) 御飯 中華風卵焼き 肉しゅうまい いんげんの中華マヨサラダ 中華スープ(えのき・青梗菜)			
		I補糖 - 1612kcal 蛋白質 60.4g 脂質 32.8g 炭水化物 272.1g 食塩相当 7.1g	I補糖 - 1552kcal 蛋白質 57.1g 脂質 39.5g 炭水化物 251.4g 食塩相当 6.7g	I補糖 - 1593kcal 蛋白質 55.8g 脂質 47.9g 炭水化物 241.5g 食塩相当 4.8g			
		令和05年12月04日(月)	令和05年12月05日(火)	令和05年12月06日(水)	令和05年12月07日(木)	令和05年12月08日(金)	令和05年12月09日(土)
朝	御飯 ちくわの炒め煮 ふりかけ(のりたま) 牛乳	御飯 厚焼き卵 ふりかけ(しそ) 牛乳	御飯 厚揚げの含め煮 ふりかけ(さけ) 牛乳	食パン じゃが芋とツナの炒め物 あんずジャム 牛乳	御飯 野菜炒め ふりかけ(かつお) 牛乳	御飯 じゃが芋のそぼろ炒め ふりかけ(たらこ) 牛乳	御飯 炒り豆腐 ふりかけ(のりたま) 牛乳
昼	御飯 白身魚の葱みそ焼き じゃが芋の煮物 フルーツ缶(洋梨) お吸物(豆腐・きぬさや)	御飯 鶏肉の玉葱ソース スパゲティサラダ フルーツ缶(りんご) みそ汁(キャベツ・人参)	御飯 さばのかば焼き 大学芋 フルーツ缶(カクテル) みそ汁(青梗菜・しめじ)	御飯 麻婆豆腐 しろなのナムル フルーツ(バナナ) 中華スープ(椎茸・春雨)	味噌ラーメン 焼き餃子 ポテトサラダ フルーツ缶(白桃)	御飯 鶏肉のクリーム煮 ブロッコリーの和風和え フルーツ缶(洋梨) コンソメスープ(コーン・菜の花)	御飯 ふくさ焼き なすの炒め物 青りんごゼリー みそ汁(玉葱・小松菜)
おやつ	いちごムース	ドームケーキ(チョコ)	ほうじ茶プリン	吹雪饅頭	黒糖ゼリー	人形焼き	やわらかおかき(きなこ)
夕	御飯 豚肉の甘辛炒め レバーとごぼうの炒り煮 野菜サラダ みそ汁(さつまいも・葱)	御飯 白身魚のきのこあんかけ かぼちゃの煮物 青菜の和え物 お吸物(おつゆ麩・春菊)	御飯 ポークチャップ ポトフ カリフラワーサラダ コンソメスープ(ほうれん・人参)	御飯 白身魚のナッツ焼き 切干大根の炒め煮 いんげんのごま和え みそ汁(小松菜・うずまき麩)	御飯 豚肉のカレー風味炒め じゃが芋の煮物 青梗菜のごま醤油和え お吸物(椎茸・白玉麩)	御飯 かれのい山椒焼き ひじきの煮物 しろなのおかかマヨ和え みそ汁(もやし・おつゆ麩)	御飯 豚肉のみそ炒め 冬瓜のかにあんかけ 青菜のドレッシング和え 中華スープ(春雨・白ねぎ)
栄養価	I補糖 - 1578kcal 蛋白質 63g 脂質 38.1g 炭水化物 253.4g 食塩相当 6.5g	I補糖 - 1616kcal 蛋白質 60.4g 脂質 44.3g 炭水化物 249.7g 食塩相当 5.8g	I補糖 - 1674kcal 蛋白質 64.2g 脂質 45g 炭水化物 263.5g 食塩相当 4.9g	I補糖 - 1596kcal 蛋白質 62.6g 脂質 42.6g 炭水化物 245.2g 食塩相当 6g	I補糖 - 1587kcal 蛋白質 61g 脂質 45.6g 炭水化物 239g 食塩相当 6.6g	I補糖 - 1566kcal 蛋白質 64.8g 脂質 36.6g 炭水化物 251.7g 食塩相当 5.4g	I補糖 - 1587kcal 蛋白質 60.8g 脂質 46g 炭水化物 238.4g 食塩相当 6.3g

令和05年12月11日(月)		令和05年12月12日(火)		令和05年12月13日(水)		令和05年12月14日(木)		令和05年12月15日(金)		令和05年12月16日(土)		令和05年12月17日(日)	
朝	御飯 卵とじ ふりかけ(しそ) 牛乳	御飯 厚揚げと里芋の煮物 ふりかけ(さけ) 牛乳	御飯 野菜つみれの含め煮 ふりかけ(かつお) 牛乳	食パン ウィンナーと白菜のクリーム煮 りんごジャム 牛乳	御飯 カニカマ卵とじ ふりかけ(たらこ) 牛乳	御飯 野菜炒め ふりかけ(しそ) 牛乳	御飯 厚揚げのねぎあんかけ ふりかけ(のりたま) 牛乳						
	<郷土料理・岡山県> えびめし 豆腐と穴子のおんかけ ピーマンのツナのサラダ フルーツ缶(マンゴー) お吸物(きぬさや・花麩)	御飯 あじの南蛮漬け かぶの信田煮 フルーツ缶(パイナップル) みそ汁(卵・葱)	御飯 八宝菜 しろ菜とツナの和えもの フルーツ缶(りんご) 中華スープ(青菜・かぶ)	<セレクト食> 御飯 A白身魚のみそチーズ焼き B鶏肉ときのこの炒め物 もやしの和え物 フルーツ缶(みかん) みそ汁(玉葱・おつゆ麩)	御飯 ビーフカレー フレンチサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ(ハム・コーン)	御飯 和風ハンバーグ ムトブ かつおの炒め物 フルーツ缶(マンゴー) お吸物(小花麩・みつ葉)	<クリスマス会> エビピラフ ミートローフ 野菜サラダ コンソメスープ(菜の花・人参)						
おやつ	スイスロール(バニラ)	抹茶ゼリー	杏仁豆腐	フルーツキャロットゼリー	チョコムース	<えらべるおやつ> ・カステラ ・抹茶ババロア	いちごゼリー かぼちゃのケーキ						
夕	御飯 白身魚の梅肉焼き なすの含め煮 カリフラワーの中華サラダ みそ汁(うずまき麩・豆腐)	御飯 豆腐ステーキ ブロッコリーソテー オニオンサラダ お吸物(そうめん・春菊)	御飯 さばの塩麹焼き さつまいものりんご煮 マカロニサラダ みそ汁(きぬさや・おつゆ麩)	御飯 鶏肉のタルタルソース なすのみそ炒め しろなの和え物 お吸物(うずまき麩・葱)	御飯 五目卵焼き 冬瓜の土佐煮 春雨サラダ みそ汁(かぶ葉・うずまき麩)	御飯 揚げかれの生姜煮 かぶのそぼろがけ ブロッコリーのマヨサラダ みそ汁(小松菜・白玉麩)	御飯 あじの蒲焼 大根のかにあんかけ マカロニサラダ みそ汁(いんげん・おつゆ麩)						
	栄養価	I礼ㇰ - 1540kcal 蛋白質 57.6g 脂質 41.5g 炭水化物 237.8g 食塩相当 5.9g	I礼ㇰ - 1546kcal 蛋白質 58.6g 脂質 35.9g 炭水化物 251g 食塩相当 5.1g	I礼ㇰ - 1568kcal 蛋白質 59.7g 脂質 40g 炭水化物 251.5g 食塩相当 6.3g	I礼ㇰ - 1636kcal 蛋白質 59.6g 脂質 60.2g 炭水化物 216.6g 食塩相当 6.4g	I礼ㇰ - 1636kcal 蛋白質 72.1g 脂質 41.3g 炭水化物 251.6g 食塩相当 6.3g	I礼ㇰ - 1663kcal 蛋白質 54.9g 脂質 51.1g 炭水化物 250.5g 食塩相当 5.2g	I礼ㇰ - 1599kcal 蛋白質 64.8g 脂質 39.6g 炭水化物 250.8g 食塩相当 7.2g					
令和05年12月18日(月)		令和05年12月19日(火)		令和05年12月20日(水)		令和05年12月21日(木)		令和05年12月22日(金)		令和05年12月23日(土)		令和05年12月24日(日)	
朝	御飯 さつまいもの甘辛煮 ふりかけ(さけ) 牛乳	御飯 スクランブルエッグ ふりかけ(かつお) 牛乳	御飯 がんもの煮物 ふりかけ(たらこ) 牛乳	食パン ウィンナーとかぶのポトフ ブルーベリージャム 牛乳	御飯 ちくわの炒り煮 ふりかけ(しそ) 牛乳	御飯 かに風味卵焼き ふりかけ(のりたま) 牛乳	御飯 焼き豆腐の煮物 ふりかけ(さけ) 牛乳						
	御飯 白身魚の野菜あんかけ れんこんの炒り煮 フルーツ(キウイ・黄桃缶) みそ汁(青菜・うずまき麩)	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(パイナップル)	御飯 水餃子のかにあんかけ もやしの和え物 フルーツ缶(洋梨) 中華スープ(小松菜・人参)	御飯 鶏肉の照り焼き 大豆とひじきの煮物 フルーツ缶(カクテル) みそ汁(キャベツ・油揚げ)	<冬至> 御飯 銀だらのゆず味噌焼き かぼちゃのいとこ煮 フルーツ缶(りんご) みそ汁(なす・えのき)	御飯 コロツケ盛り合わせ ポパイソテー フルーツ缶(パイナップル) お吸物(花麩・大根)	御飯 豚肉のポン酢炒め カリフラワーのサラダ レモンゼリー みそ汁(春菊・おつゆ麩)						
おやつ	スイスロール(いちご)	いちごプリン	バニラクレープ	きなこムース	かすてら饅頭	ライチゼリー	蒸しケーキ(いちご)						
夕	御飯 鶏肉のパン粉焼き ラタトゥイユ いんげんのピーナッツ和え コンソメスープ(青菜・コーン)	御飯 豚肉の南部焼き 小松菜の煮浸し キャベツの甘酢漬け お吸物(きぬさや・花麩)	御飯 鶏肉の柚子こしょうソース なすの揚げ浸し 長芋とろろ お吸物(かぶ葉・うずまき麩)	御飯 さばのさっぱり煮 根菜の甘辛炒め 野菜サラダ みそ汁(きざみ揚げ・白ねぎ)	御飯 白身魚のみそチーズ焼き 里芋のごま煮 青梗菜の和え物 お吸物(うずまき麩・大根葉)	御飯 牛肉のしぐれ煮 じゃが芋のバター炒め しろ菜のゆず醤油和え みそ汁(しめじ・おつゆ麩)	御飯 海老と厚揚げの旨煮 レバーと玉葱の炒め物 白菜の和え物 中華スープ(春雨・大根葉)						
	栄養価	I礼ㇰ - 1569kcal 蛋白質 58.4g 脂質 38.5g 炭水化物 252.1g 食塩相当 5.2g	I礼ㇰ - 1623kcal 蛋白質 66.6g 脂質 50g 炭水化物 232.4g 食塩相当 5.9g	I礼ㇰ - 1520kcal 蛋白質 54.2g 脂質 34.9g 炭水化物 252.2g 食塩相当 5.9g	I礼ㇰ - 1553kcal 蛋白質 61.6g 脂質 49.2g 炭水化物 225.1g 食塩相当 5.8g	I礼ㇰ - 1598kcal 蛋白質 57.7g 脂質 39.8g 炭水化物 259g 食塩相当 5.5g	I礼ㇰ - 1604kcal 蛋白質 62.3g 脂質 36.7g 炭水化物 263.6g 食塩相当 6.2g	I礼ㇰ - 1559kcal 蛋白質 56.1g 脂質 42.2g 炭水化物 245.9g 食塩相当 5.7g					

令和05年12月25日(月)		令和05年12月26日(火)		令和05年12月27日(水)		令和05年12月28日(木)		令和05年12月29日(金)		令和05年12月30日(土)		令和05年12月31日(日)	
朝	御飯 さつま揚げといんげんの炒め ふりかけ(かつお) 牛乳	御飯 白菜とツナの炒め物 ふりかけ(たらこ) 牛乳	御飯 五目がんもの煮物 ふりかけ(しそ) 牛乳	食パン ツナのイタリアンシチュー いちごジャム 牛乳	御飯 豆腐の含め煮 ふりかけ(のりたま) 牛乳	御飯 厚揚げの含め煮 ふりかけ(さけ) 牛乳	御飯 豆腐のそぼろがけ ふりかけ(かつお) 牛乳						
	<クリスマス> オムハヤシライス ほうれん草のポタージュ ポテトサラダ 苺ゼリー	御飯 青椒肉絲 さつま芋のりんご煮 フルーツ缶(白桃) 中華スープ(椎茸・冬瓜)	御飯 鶏肉の磯辺揚げ かぼちゃの甘煮 フルーツ缶(マンゴー) お吸物(青菜・そうめん)	御飯 かれの葱塩焼き ポテトサラダ フルーツ缶(カクテル) みそ汁(朴ノ草・うずまき麩)	ゆかりご飯 鶏肉の漬け焼き 白菜と沢庵の和え物 フルーツ缶(みかん) お吸物(かぶ葉・花麩)	年越しそば かぶのくず煮 しろなのなめたけ和え フルーツ缶(黄桃)	御飯 白身魚のマスタード焼き かぶの煮物 フルーツ缶(洋梨) みそ汁(菜の花・うずまき麩)						
おやつ	クリスマスケーキ	メロンゼリー	抹茶ワッフル	今川焼き	ヨーグルトババロア	コーヒーゼリー	吹雪饅頭						
夕	御飯 あじのきのこ蒸し 青梗菜の煮浸し かぶのドレッシング和え みそ汁(さつまいも・葱)	御飯 豆腐とツナのみそバター炒め ごぼうの炒り煮 しろなのナムル みそ汁(なす・油揚げ)	御飯 かに入り卵焼き中華あんかけ 青梗菜炒め ブロッコリーの香味和え 中華スープ(春雨・人参)	御飯 豚肉の味噌炒め 里芋のえびあんかけ もやしの柚子醤油和え お吸物(小松菜・おつゆ麩)	御飯 さばの竜田揚げ キャベツのベーコン炒め カリフラワーの甘酢漬 みそ汁(白玉麩・大根葉)	御飯 スパニッシュオムレツ ソーセージといんげんのソテー マカロニサラダ コンソメスープ(コーン・青梗菜)	御飯 すきやき風煮 さつま芋の甘辛バター煮 キャベツのゆかり和え みそ汁(おつゆ麩・葱)						
	栄養価	I補給 - 1672kcal 蛋白質 59.4g 脂質 48.1g 炭水化物 255.9g 食塩相当 6.2g	I補給 - 1569kcal 蛋白質 55.9g 脂質 38.4g 炭水化物 259.1g 食塩相当 6g	I補給 - 1507kcal 蛋白質 61.1g 脂質 36.4g 炭水化物 241.8g 食塩相当 5.5g	I補給 - 1511kcal 蛋白質 56.3g 脂質 40.5g 炭水化物 233g 食塩相当 5.3g	I補給 - 1525kcal 蛋白質 60.9g 脂質 44.5g 炭水化物 230.1g 食塩相当 5g	I補給 - 1532kcal 蛋白質 52.4g 脂質 43.2g 炭水化物 238.2g 食塩相当 6.6g	I補給 - 1649kcal 蛋白質 61.8g 脂質 37.2g 炭水化物 272.4g 食塩相当 5.3g					