



2024 12月 月間献立表 第二清風園



	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 食	○雑穀雑炊 ○はんぺんの煮物 ○果物缶(白桃) ○Caヨーグルト ○味噌汁	○御飯 ○おと大豆ミート味噌炒め ○胡瓜の和え物 ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○清汁	○御飯 ○ハムとじゃが芋の炒め ○刻みおからの和え物 ○Caヨーグルト ○ゆずみそ ○清汁	○豚肉と高菜の雑炊 ○かぶの炒り煮 ○果物缶(黄桃) ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○中華スープ	○御飯 ○納豆 ○肉団子の煮込み ○Caヨーグルト ○味噌汁	○御飯 ○刻昆布の煮物 ○隠元のおかか和え ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○清汁	○御飯 ○鶏肉と大根の味噌煮 ○浅漬け風サラダ ○Caヨーグルト ○のり佃煮 ○清汁
	○御飯 ○ぶりの西京焼き ○ピーマンの炒め物 ○いんげんの胡麻よごし ○清汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○オレンジゼリー	○御飯 ○鶏肉の南部焼き ○帆立と白菜の炒めもの ○カリフラワー甘酢和え ○かきたま汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○水ようかん	○たまごサンド ○ハッシュドポーク ○ｽｯﾌﾟのﾍﾞｰﾝ炒め ○マカロニサラダ ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○マスカットゼリー	○御飯 ○豆腐の和風炒め ○切干大根の煮物 ○水菜とごまのサラダ ○味噌汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○パパロア	○御飯 ○サバの煮付け ○さつま芋の甘辛炒め ○青菜のお浸し ○清汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○梅ゼリー	○御飯 ○鶏肉のﾊﾞｼﾞﾙ風味焼き ○ｱｽﾞﾏﾞのﾊﾞｰﾝｽｰﾌﾟ ○おろしと竹輪の梅和え ○コンソメスープ ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○黒胡麻プリン	○御飯 ○鮭の塩焼き ○南瓜の煮物 ○海藻サラダ ○味噌汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○ぶどうムース
夕 食	○御飯 ○豚肉のｶﾞｰｼｯｸ炒め ○蟹しゅうまい ○ナムル ○中華スープ	○御飯 ○ﾊﾞﾀｰのﾐﾆﾙ ﾀﾝﾈﾞｰｽ ○野菜のｺﾝﾈ煮 ○ｶｲﾚ大根のﾗｸﾞ ○ﾄﾏﾄｽｰﾌﾟ	○御飯 ○赤魚の粕漬け ○ピーマンソテー ○小松菜のｶﾚ和え ○味噌汁	○御飯 ○鶏肉の中華あんかけ ○ｱｽﾞﾏﾞとﾍﾞｰﾝの炒め物 ○海苔とレタスのサラダ ○清汁	○御飯 ○野菜の卵とじ ○きのこの炒め物 ○コールスローサラダ ○味噌汁	○御飯 ○鱈の照り焼き ○ﾓﾔｼと木耳の中華炒め ○白菜のﾄﾞﾚ和え ○味噌汁	○御飯 ○豚肉の葱塩炒め ○薩摩揚げの煮物 ○人参のごま和え ○清汁
	〔エネルギー〕 1537 kcal 〔タンパク質〕 60.7 g 〔脂質〕 34.6 g 〔炭水化物〕 237.7 g 〔塩分〕 7.2 g	〔エネルギー〕 1518 kcal 〔タンパク質〕 65.2 g 〔脂質〕 30.8 g 〔炭水化物〕 237.0 g 〔塩分〕 6.4 g	〔エネルギー〕 1573 kcal 〔タンパク質〕 60.9 g 〔脂質〕 45.1 g 〔炭水化物〕 225.3 g 〔塩分〕 7.3 g	〔エネルギー〕 1537 kcal 〔タンパク質〕 66.7 g 〔脂質〕 35.8 g 〔炭水化物〕 228.0 g 〔塩分〕 7.5 g	〔エネルギー〕 1565 kcal 〔タンパク質〕 62.1 g 〔脂質〕 32.2 g 〔炭水化物〕 253.9 g 〔塩分〕 6.7 g	〔エネルギー〕 1529 kcal 〔タンパク質〕 63.8 g 〔脂質〕 37.9 g 〔炭水化物〕 226.4 g 〔塩分〕 6.1 g	〔エネルギー〕 1536 kcal 〔タンパク質〕 67.9 g 〔脂質〕 32.6 g 〔炭水化物〕 236.1 g 〔塩分〕 7.7 g

	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 食	○枝豆の洋風雑炊 ○白菜とﾊﾓのｸﾘｰﾑ煮 ○果物缶(洋梨) ○Caヨーグルト ○コンソメスープ	○御飯 ○大豆ミートのﾄﾏ煮 ○蒲鉾と大根の和え物 ○Caヨーグルト ○うめびしお ○清汁	○御飯 ○竹輪と大根の煮物 ○ﾊﾞﾀｰの和風和え ○Caヨーグルト ○たいみそ ○清汁	○鮭粥 ○海鮮団子のうま煮 ○果物缶(カクテル缶) ○Caヨーグルト ○味噌汁	○御飯 ○納豆 ○かぶの炒り煮 ○Caヨーグルト ○清汁	○御飯 ○炒り豆腐 ○もやしのおかか和え ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○味噌汁	○御飯 ○ソーセージと野菜ソテー ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの卵ﾗｸﾞ ○Caヨーグルト ○のり佃煮 ○コンソメスープ
	○御飯 ○八宝菜 ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの甘辛煮 ○胡瓜とﾌﾞﾙﾄﾞのﾍﾞﾝﾈ和え ○中華スープ ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○ミルクティ	○郷土料理 鹿児島ﾏｰ ○鶏飯 ○がね(鹿児島天ぷら) ○つけ揚げ ○お米のﾊﾞﾊﾞｱｰﾐﾝ ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○アップルティ	○御飯 ○厚揚げのﾏｰﾝ風炒め ○餃子 ○じゃこサラダ ○中華スープ ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○ピーチゼリー	○御飯 ○タラのﾀﾝﾄﾞﾘｰ焼き ○マカロニソテー ○キャベツのﾍﾞﾝﾈ和え ○コンソメスープ ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○ココア	○味噌ラーメン ○茄子の煮物 ○胡瓜とﾀﾞｰｼﾞ中華和え ○果物缶(みかん) ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○杏仁豆腐	○御飯 ○カレーの煮付け ○大根の金平 ○ｽｯﾌﾟ ﾍﾞﾝﾄﾞの梅和え ○清汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○バナナムース	○御飯 ○ささ身チーズフライ ○がんもの煮物 ○ｱｽﾞﾏﾞの旨塩ﾄﾞﾚ和え ○味噌汁 ○☆☆☆おやつ☆☆☆ ○ぶどうゼリー
夕 食	○御飯 ○ｼﾝﾊﾞｰの香草焼き ○茄子のｷｯﾁﾝ炒め ○インゲンのマヨ和え ○清汁	○御飯 ○五目卵焼き 和風あん ○もやしの炒め物 ○胡瓜の山葵和え ○味噌汁	○御飯 ○ホッケのレモン焼き ○冬瓜の帆立あんかけ ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの胡麻ﾄﾞﾚ和え ○味噌汁	○御飯 ○鶏肉と野菜のとろみ煮 ○里芋の味噌かけ ○ｶﾌﾞﾏｰのﾄﾞﾚ和え ○清汁	○御飯 ○鯖のみぞれ煮 ○ほうれん草の煮浸し ○オクラのおかか和え ○味噌汁	○御飯 ○ﾚｰｷﾊﾞｯ ○ポテトのソテー ○小エビのサラダ ○コンソメスープ	○御飯 ○鯖の西京焼き ○きのこの炒め物 ○いんげんの辛子和え ○清汁
	〔エネルギー〕 1547 kcal 〔タンパク質〕 61.2 g 〔脂質〕 38.9 g 〔炭水化物〕 227.6 g 〔塩分〕 6.1 g	〔エネルギー〕 1624 kcal 〔タンパク質〕 60.6 g 〔脂質〕 36.0 g 〔炭水化物〕 256.9 g 〔塩分〕 6.9 g	〔エネルギー〕 1553 kcal 〔タンパク質〕 62.9 g 〔脂質〕 36.7 g 〔炭水化物〕 232.4 g 〔塩分〕 8.0 g	〔エネルギー〕 1513 kcal 〔タンパク質〕 62.5 g 〔脂質〕 27.6 g 〔炭水化物〕 229.2 g 〔塩分〕 7.4 g	〔エネルギー〕 1586 kcal 〔タンパク質〕 65.8 g 〔脂質〕 33.4 g 〔炭水化物〕 247.7 g 〔塩分〕 5.8 g	〔エネルギー〕 1540 kcal 〔タンパク質〕 56.3 g 〔脂質〕 33.6 g 〔炭水化物〕 242.4 g 〔塩分〕 6.9 g	〔エネルギー〕 1652 kcal 〔タンパク質〕 65.2 g 〔脂質〕 44.5 g 〔炭水化物〕 241.5 g 〔塩分〕 7.3 g

	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	○帆立の白湯雑炊 ○車麩とひき肉の炒め煮 ○果物缶(白桃) ○Caヨーグルト	○御飯 ○なすの煮つけ ○フグの胡麻和え ○Caヨーグルト ○ゆずみそ ○清汁	○御飯 ○白菜と薩摩芋の煮浸し ○隠元の蟹かま和え ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○味噌汁	○人参リゾット ○ウインナーと野菜のソテー ○果物缶(黄桃) ○Caヨーグルト	○御飯 ○納豆 ○青菜と竹輪の煮物 ○Caヨーグルト	○御飯 ○刻み昆布の炒り煮 ○なめ茸おろし ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○味噌汁	○御飯 ○筑前煮 ○とろろ ○Caヨーグルト
食	○中華スープ			○コンソメスープ	○清汁		○味噌汁
昼	○御飯 ○丸鶏の照り焼き ○かに玉(温小鉢) ○白菜の塩昆布あえ ○清汁	○御飯 ○白身魚のムニエル ○もやしのコンソメ煮 ○ピーズサラダ ○ミルクスープ	○御飯 ○鶏と野菜のさっぱり煮 ○きのこの炒め物 ○かつおのドレ和え ○味噌汁	○御飯 ○メバルの幽庵焼き ○ピーズの炒め物 ○南瓜のドレッシング和え ○清汁	○郷土料理 北海道メニュー ○御飯 ○石狩風煮物 ○ジャガ芋の味噌炒め ○帆立とトマトの緑酢和え ○メロンムース	○キーマカレー ○ペンのソテー ○枝豆のサラダ ○パインゼリー	○御飯 ○焼き鯉南蛮漬け ○卵とスナッパの塩炒め ○海藻サラダ ○中華スープ
食	○☆☆おやつ☆☆ ○カルピス	○☆☆おやつ☆☆ ○青リンゴゼリー	○☆☆おやつ☆☆ ○あずきプリン	○☆☆おやつ☆☆ ○ヨーグルト風ムース	○☆☆おやつ☆☆ ○オレンジジュース	○☆☆おやつ☆☆ ○パンナコッタ クリスマス	○☆☆おやつ☆☆ ○きなこムース
夕	○御飯 ○豚肉の生姜煮 ○ひじきの煮物 ○小松菜のお浸し	○御飯 ○鶏肉の七味焼き ○さつま芋のレモン煮 ○大根サラダ	○御飯 ○鱈のコーンマヨ焼き ○かつおの煮物 ○春雨サラダ	○御飯 ○豆腐チャンプルー ○アスパラの煮びたし ○ブロッコリーと蒲鉾のサラダ	○御飯 ○豚肉のオイスター炒め ○木の葉のごま炒め ○3色ナムル	○御飯 ○太刀魚の味噌煮 ○茄子の甘酢炒め ○いんげんの和え	○御飯 ○鶏肉の甘辛炒め ○ふきの煮物 ○きのこサラダ
食	○味噌汁	○味噌汁	○清汁	○味噌汁	○中華スープ	○清汁	○清汁
栄養量目安	[エネルギー] 1546 kcal [タンパク質] 64.2 g [脂質] 35.1 g [炭水化物] 235.3 g [塩分] 7.3 g	[エネルギー] 1618 kcal [タンパク質] 63.4 g [脂質] 32.4 g [炭水化物] 257.0 g [塩分] 6.3 g	[エネルギー] 1518 kcal [タンパク質] 64.0 g [脂質] 28.0 g [炭水化物] 245.2 g [塩分] 7.5 g	[エネルギー] 1554 kcal [タンパク質] 66.8 g [脂質] 43.6 g [炭水化物] 217.3 g [塩分] 7.3 g	[エネルギー] 1543 kcal [タンパク質] 66.0 g [脂質] 30.6 g [炭水化物] 245.0 g [塩分] 5.7 g	[エネルギー] 1663 kcal [タンパク質] 58.8 g [脂質] 44.4 g [炭水化物] 251.0 g [塩分] 7.5 g	[エネルギー] 1545 kcal [タンパク質] 68.2 g [脂質] 35.4 g [炭水化物] 230.3 g [塩分] 7.1 g

	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	○干しエビの中華雑炊 ○ハンパンの煮物 ○果物缶(洋梨) ○Caヨーグルト	○御飯 ○大根のそぼろ煮 ○キャベツの和え ○Caヨーグルト ○たいみそ ○清汁	○御飯 ○大豆と竹の野菜ソテー ○ブロッコリーのドレ和え ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○コンソメスープ	○菜飯雑炊 ○挽肉とジャガ芋の炒め煮 ○果物缶(カクテル缶) ○Caヨーグルト	○御飯 ○納豆 ○冬瓜とつみれの煮物 ○Caヨーグルト	○御飯 ○豆腐とひじきの炒め煮 ○もやしのたくあん和え ○Caヨーグルト ○のり佃煮 ○味噌汁	○御飯 ○鶏肉と大根の含め煮 ○カリフラワーの和え ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○清汁
食	○中華スープ			○味噌汁	○清汁		
昼	○御飯 ○大豆ミートのグラタン ○白菜のピーナツ炒め ○かつおのマネ ○コンソメスープ	○御飯 ○ホッケの香味焼き ○小松菜と竹輪の炒め ○もやしと水菜の炒め ○味噌汁	○オムライス ○肉団子のコンソメ煮 ○シーザーサラダ ○ぶどうムース	○クリスマスメニュー ○ソフトドリンク ○ハンバーグ・デミソース ○グリーンサラダ ○果物缶(黄桃)	○御飯 ○コロケ ○ぜんまいと揚げの煮物 ○納豆の柚子ドレ和え ○味噌汁	○御飯 ○鱈大根 ○南瓜きのこあんかけ ○春雨サラダ ○清汁	○天津井 甘酢あん ○ちぎり揚げの煮物 ○アスパラのおかか和え ○ピーチムース
食	○☆☆おやつ☆☆ ○カフェオレ	○☆☆おやつ☆☆ ○プリン	○☆☆おやつ☆☆ ○はちみつレモンティー	○☆☆おやつ☆☆ ○苺ババロア	○☆☆おやつ☆☆ ○パインゼリー	○☆☆おやつ☆☆ ○おしるこ	○☆☆おやつ☆☆ ○ミルクティ
夕	○御飯 ○鱈の利休焼き ○かぶの煮浸し ○コールスローサラダ	○御飯 ○豆腐の味噌煮込み ○蟹しゅうまい ○おくらのしらす和え	○御飯 ○豚肉の塩麹炒め ○里芋のゆず味噌かけ ○カリフラワーのお浸し	○御飯 ○カレーのみぞれ煮 ○かぶとがんもの煮物 ○笹かた隠元の和え物	○御飯 ○鶏肉の梅焼き ○スナッパのソテー ○わかめの酢の物	○御飯 ○豚肉の玉葱ソース ○野菜のトマト煮 ○青菜のごま和え	○御飯 ○ホキの照り焼き ○竹とキャベツの炒め ○胡瓜の塩昆布あえ
食	○味噌汁	○清汁	○清汁	○味噌汁	○かきたま汁	○コンソメスープ	○味噌汁
栄養量目安	[エネルギー] 1607 kcal [タンパク質] 60.1 g [脂質] 43.3 g [炭水化物] 237.8 g [塩分] 7.2 g	[エネルギー] 1525 kcal [タンパク質] 59.1 g [脂質] 29.2 g [炭水化物] 247.6 g [塩分] 6.8 g	[エネルギー] 1561 kcal [タンパク質] 61.6 g [脂質] 36.2 g [炭水化物] 243.0 g [塩分] 6.6 g	[エネルギー] 1656 kcal [タンパク質] 65.1 g [脂質] 41.5 g [炭水化物] 248.2 g [塩分] 8.0 g	[エネルギー] 1564 kcal [タンパク質] 56.7 g [脂質] 33.9 g [炭水化物] 251.1 g [塩分] 7.8 g	[エネルギー] 1611 kcal [タンパク質] 65.4 g [脂質] 34.8 g [炭水化物] 253.6 g [塩分] 6.6 g	[エネルギー] 1581 kcal [タンパク質] 58.4 g [脂質] 39.4 g [炭水化物] 239.6 g [塩分] 7.6 g

	12月29日(日)	12月30日(月)	12月31日(火)	1月1日(水)	1月2日(木)	1月3日(金)	1月4日(土)
朝食	<ul style="list-style-type: none"> ○コーンのトマトリゾット ○ブロッコリーのソテー ○果物缶(白桃) ○Caヨーグルト ○コンソメスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ○御飯 ○里芋のそぼろあん ○おくらの和え物 ○Caヨーグルト ○うめびしお ○清汁 	<ul style="list-style-type: none"> ○御飯 ○竹輪と大根の煮物 ○ブロッコリーの土佐和え ○Caヨーグルト ○ふりかけ ○味噌汁 				
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ○御飯 ○赤魚の和風ソースかけ ○茸と小柱の塩炒め ○ひじきサラダ ○味噌汁 ○☆☆おやつ☆☆ ○チョコレートプリン 	<ul style="list-style-type: none"> ○御飯 ○エビチリ豆腐 ○チゲ野菜のオイスターソース炒 ○ナムル ○中華スープ ○☆☆おやつ☆☆ ○杏仁豆腐 	<ul style="list-style-type: none"> ○肉山菜そば ○揚げ茄子の煮浸し ○京風白和え ○フルーツヨーグルト ○☆☆おやつ☆☆ ○カルピス 				
夕食	<ul style="list-style-type: none"> ○御飯 ○鶏肉の四川風炒め ○かぶの中華煮 ○人参のピーナツ和え ○わかめスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ○御飯 ○シバの香草焼き ○もやしソテー ○ピーナツサラダ ○コンソメスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ○親子丼 ○さつま芋の甘煮 ○芽株の和え物 ○オレンジゼリー 				
栄養量目安	<ul style="list-style-type: none"> [総カロリー] 1550 kcal [タンパク質] 62.0 g [脂質] 38.2 g [炭水化物] 234.2 g [塩分] 7.7 g 	<ul style="list-style-type: none"> [総カロリー] 1510 kcal [タンパク質] 59.0 g [脂質] 27.6 g [炭水化物] 248.7 g [塩分] 6.7 g 	<ul style="list-style-type: none"> [総カロリー] 1566 kcal [タンパク質] 59.2 g [脂質] 29.7 g [炭水化物] 259.9 g [塩分] 5.2 g 	<ul style="list-style-type: none"> [総カロリー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g 	<ul style="list-style-type: none"> [総カロリー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g 	<ul style="list-style-type: none"> [総カロリー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g 	<ul style="list-style-type: none"> [総カロリー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g

*都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願いいたします。