

すこやか I 常食 献立だより 2024年12月



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付							1
朝	<p>12月21日(土)昼食 かぼちゃの含め煮 冬至</p>						<p>ごはん プレーンオムレツ(コンソメソース) ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(絹揚げ・しろな)</p>
昼							<p>ごはん 肉じゃが(豚肉) いかふくさ焼き ほうれん草となめこのからし和え 味噌汁(キャベツ・人参)</p>
お	<p>冬至は、1年で最も日が出ている時間が短い日です。「冬に至る」という言葉通り、本格的に寒くなる時期です。「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」と江戸時代から言い伝えられてきたそうです。</p>						<p>手作りパウンドケーキ</p>
夕							<p>ごはん あじの香味焼き ひじきと鶏肉の炒め煮 とろろ汁 フルーツ(洋なし缶・パイン缶)</p>
日付	2	3	4	5	6	7	8
朝	<p>ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)</p>	<p>ごはん 鶏つみれ 白菜の麦味噌和え 味噌汁(平天・わかめ)</p>	<p>ごはん 玉子焼き ブロッコリーとちりめんのおから和え 味噌汁(小松菜・玉ねぎ)</p>	<p>ごはん 照り焼き風肉団子 キャベツと油揚げの豆乳和え 味噌汁(さつまいも・白ねぎ)</p>	<p>ごはん ミートオムレツ ひじきと豆の和風マヨサラダ 味噌汁(もやし・人参)</p>	<p>ごはん 千草焼き しろなとかまぼこのピーナツ和え 味噌汁(あさり・絹揚げ)</p>	<p>ごはん 擬製豆腐(そぼろあん) もやしの麴ナムル和え 味噌汁(玉ねぎ・人参)</p>
昼	<p>ごはん 銀ひらすの照り煮 キャベツとウインナーの炒め物 味噌汁(おくら・おつゆ麴)いりこ風味 はちみつねり梅</p>	<p>ごはん 豚カツの卵とじ 大豆とこんにゃくの煮物 味噌汁(ごぼう・人参) 白味噌仕立て キャベツの浅漬け</p>	<p>ごはん 豚肉の塩ダレ炒め 肉シューマイ ポテトサラダ</p>	<p>ビーフカレー ほうれん草とツナのソテー 黄桃缶のピーチジュレ</p>	<p>ごはん 鶏の唐揚げ(ねぎ塩ダレ) 白菜といかのとろみ炒め いんげんと平天の和え物 味噌汁(小松菜・油揚げ) いりこ風味</p>	<p>ごはん ホキの香草パン粉焼き(マスタードタルタルソース) れんこんとちくわの炒め生酢 白菜と油揚げの洋風お浸し 味噌汁(もずく)</p>	<p>ごはん 白身魚の煮付け 大根と豚肉の金平 手作り味噌付きごま豆腐 味噌汁(かぼちゃ)</p>
お	<p>手作り栗あんまんじゅう(粒入り)</p>	<p>手作り水ようかん</p>	<p>豆乳かすてら</p>	<p>手作り黒糖まんじゅう(白あん)</p>	<p>手作りスイートポテト</p>	<p>バウムクーヘン</p>	<p>手作りあんシュー(よもぎあん)</p>
夕	<p>ごはん ハンバーグ(ステーキソース) 高野豆腐のサイコロ煮 カリフラワーとパプリカのバジルドレサラダ 味噌汁(大根・あさり)</p>	<p>ごはん さわらの魚田(田楽味噌) 大根と豚肉の炒め物 もやしとコーンの大葉ドレサラダ すまし汁(とろろ昆布・巻麴)</p>	<p>ごはん 鶏肉の塩焼き 茎わかめと絹揚げの炒め煮 胡瓜とちくわのごま酢和え 粕汁(豚肉・白菜・しいたけ)</p>	<p>ごはん いわしの生姜煮 大根と鶏肉の炒め物 マカロニサラダ 味噌かきたま汁 麦白味噌仕立て</p>	<p>ごはん 三色稲荷の炊き合わせ キャベツと豚肉の炒め物 味噌汁(大根・大根菜) 麦白味噌仕立て のり佃煮</p>	<p>ごはん 豚大根 やっこ(味噌ダレ) キャベツとツナの香味ドレサラダ すまし汁(えのき・しいたけ)</p>	<p>ごはん レモンチキン 里芋と平天の煮物 カリフラワーと玉ねぎのスローサラダ 味噌汁(白菜・うまい菜) 白味噌仕立て</p>

すこやか I 常食 献立だより 2024年12月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	9	10	11	12	13	14	15
朝	ごはん かに玉 ほうれん草とかまぼこのピリ辛和え 味噌汁(大根・わかめ)	ごはん 白身魚揚げの煮物 チンゲン菜の豆乳和え 味噌汁(白菜・大根葉)	ごはん 豚肉の筑前煮 白菜と油揚げの白ごま和え 味噌汁(うまい菜・白ねぎ)	ごはん ポテトミンチ巻き カリフラワーと平天の香味ドレサラダ 味噌汁(大根・油揚げ)	ごはん でんぶ入りだし巻き卵 キャベツとちくわのピーナツドレサラダ 味噌汁(わかめ・人参)	ごはん 豚肉と絹揚げの炒め煮 ほうれん草の麦味噌和え フルーツ(カトリんご) 味噌汁(えのき・しめじ)	ごはん いかつみれ(コンソメ) キャベツと油揚げの塩ごま和え 味噌汁(ほうれん草・あさり)
昼	中華丼 いわしつみれの煮物 ブロッコリーのマヨサラダ 中華スープ(ささみ・もやし・ザーサイ)	ごはん えびマカロニグラタンフライ(中濃ソース) 大根と豚肉の煮物 キャベツのマリネ 味噌汁(小松菜・しいたけ)	たこ飯 ホッケの塩麴焼き 卵の花 アスパラの和え物 味噌汁(あさり・わかめ) 白味噌仕立て	ごはん 鶏肉の柚子茶煮 キャベツとツナの炒め物 味噌汁(絹揚げ・玉ねぎ) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	ちらし寿司 大豆と鶏肉の煮物 大根とコーンのごまドレサラダ 味噌汁(さつまいも・白菜) 白味噌仕立て	ごはん クリームチキン キャベツと平天の炒め物 もやしとちりめんの塩麴ドレサラダ 味噌汁(油揚げ・白ねぎ)	ごはん 合鴨スモークスライス 切干大根と鶏肉の煮物 うまい菜とツナのパンパンドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)
お	手作りきなこソフトマフィン	ワッフル	手作りパンナコッタ(ヨーグルト風味)	手作り抹茶シフォンカップケーキ	手作りみるくまんじゅう(白あん)	ふんわりロールケーキ(黒糖)	いしやきいと桃山
夕	ごはん さばの味噌煮 キャベツと鶏肉の炒め物 すまし汁(白ねぎ・しめじ) 昆布佃煮	ごはん 蒸し鶏(梅ソース) 金時豆煮 スパゲティサラダ 味噌汁(油揚げ・人参)いりこ風味	ごはん おでん 小松菜とベーコンの炒め物 もやしとしめじの大葉ドレサラダ	ごはん シロガネダラのソテー(トマトソース) たけのこと豚肉の炒り煮 ブロッコリーのバジルドレサラダ コンソメスープ(ウインナー・セリ)	ごはん 豚肉とニラのオイスター炒め やっこ(ねぎ味噌ダレ) すまし汁(ソーメン・花麴) きざみしば漬け	ごはん 赤魚のあんかけ 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 ひじきとれんこんのマヨサラダ 味噌汁(大根葉・かまぼこ)	ごはん 白身魚の生姜煮 豚肉の和風炒め 味噌汁(白菜・人参)いりこ風味 ミルク寒天のマンゴーソースかけ
日付	16	17	18	19	20	21	22
朝	ごはん スクランブルエッグ(ケチャップソース) 大根と人参の和え物 味噌汁(もやし・絹揚げ)	ごはん メヌケの煮付け うまい菜の豆乳和え 味噌汁(さつまいも・わかめ)	ごはん 磯巻き卵 もやしと平天の和風ドレサラダ 味噌汁(白菜・しいたけ)	ごはん 大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース) 味噌汁(人参・しめじ)	ごはん 鶏肉のグリル 大根といんげんのピリ辛和え 味噌汁(白菜・ほうれん草)	ごはん えびそぼろ入りだし巻き卵 キャベツとかまぼこのピーナツ和え 味噌汁(絹揚げ・玉ねぎ)	ごはん チキンピカタ マカロニサラダ 味噌汁(キャベツ・しいたけ)
昼	貝とひじきの炊き込みご飯 さわらの香味焼き じゃがいもと平天の旨煮 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(白ねぎ・しいたけ)	あんかけにゆうめん 大根と豚肉の利休煮 カリフラワーとコーンのバジルドレサラダ	ごはん 回鍋肉 鶏つみれ 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜) 白味噌仕立て 寒天とフルーツ缶の盛合せ	ごはん 牛肉コロッケ(濃厚ソース) ひじきと油揚げの煮物 チンゲン菜の洋風お浸し 味噌汁(もやし・白ねぎ)いりこ風味	木の葉丼 じゃがいもと豚肉の煮物 ブロッコリーとコーンのごまドレサラダ 味噌汁(おくら・おつゆ麴) 麦白味噌仕立て	ごはん さけの柚庵焼き かぼちゃの含め煮 カリフラワーといんげんのおからサラダ 味噌汁(ソーメン)	ごはん 豚肉の塩ダレ炒め やっこ(醤油) ほうれん草のお浸し 味噌汁(白菜・わかめ)
お	手作り柿ミックスゼリー	手作りあんシュー(いちごあん)	手作りぜんざい(もち麴)	手作り紅茶パウンドケーキ	手作りぶどうゼリー	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)	手作りマトレーヌ(バナナ風味)
夕	ごはん 豚肉の山椒煮 たこふくさ焼き 味噌汁(キャベツ・小松菜) ヨーグルトのはちみつソースかけ	ごはん 肉団子の野菜あんかけ 絹揚げと昆布の煮物 ブロッコリーとちくわの麴ナムル和え 味噌汁(大根葉・しめじ) 麦白味噌仕立て	ごはん 白身魚の味噌煮 れんこんの炒め生酢 ほうれん草となめこの和え物 すまし汁(豆腐)	ごはん 高野豆腐の炊き合わせ ごぼうと豚肉の金平 さつまいものサラダ 味噌汁(ちくわ・わかめ)	ごはん 焼きさばの南蛮漬け 昆布大豆煮 味噌汁(キャベツ・大根葉) マンゴー缶	ごはん 鶏肉と里芋の煮込み かにシューマイ 白菜と油揚げのわさび和え 味噌汁(小松菜・もやし) いりこ風味	ごはん ホキの揚げ浸し 大根とグリーンピースのそぼろ煮 とろろの梅かつお和え 味噌汁(油揚げ・人参)

すこやか I 常食 献立だより 2024年12月

曜日	月	火	水	木	金	土	日					
日付	23	24	25	26	27	28	29					
朝	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ もやしとコーンのりんごドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・えのき)	ごはん 5品目具材の玉子焼き ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(油揚げ・しいたけ)	ごはん 野菜ミンチ巻き 白菜と油揚げの麩ナムル和え 味噌汁(大根・チンゲン菜)	ごはん ハムチーズピカタ 大根とコーンの香味ドレサラダ 味噌汁(白菜・玉ねぎ)	ごはん 玉子焼き ブロッコリーとちりめんの麦味噌和え 味噌汁(ほうれん草・人参)	ごはん 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 かぼちゃのサラダ 金時豆煮 味噌汁(しろな・あさり)	ごはん お魚厚揚げの煮物 ブロッコリーとコーンのパンパントレサラダ 味噌汁(白菜・絹揚げ)					
昼	サケフレーク丼 れんこんと豚肉の煮物 いんげんのスローサラダ 味噌汁(チンゲン菜・絹揚げ)	ごはん 煮込みハンバーグ 大根の金平 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) 洋なし缶のオレンジジュレ	オムライス(野菜ソース) 鶏の唐揚げ ブロッコリーの洋風お浸し コーンポタージュスープ	ごはん かれいのグリル(レモンタルソース) ペーコンと枝豆の塩バターソテー しろなと平天の白ごま和え 味噌汁(もやし・じゃがいも)	ごはん 白身魚の生姜煮 大根焼き[京都府郷土料理] 豚汁(豚肉・ごぼう・キャベツ) フルーツ(パイン缶・黄桃缶)	ごはん 豚肉のごま醤油炒め 玉子どうふ いんげんと平天のピーナツ和え 味噌汁(油揚げ・大根葉)	ごはん オレンジチキン 大豆とベーコンのコンソメ煮 玉ねぎとツナのマリネ 味噌汁(もやし・えのき)					
お	手作り酒まんじゅう	おかしなパナナ	手作りミルクプリン(いちごソース)	手作りみるくまんじゅう(抹茶)	手作りおしるこ(あられ)	手作りキャラメルマドレーヌ	手作りあんシュー(こしあん)					
夕	ごはん タンドリーチキン 小松菜とツナの炒め物 味噌汁(大根・平天)白味噌仕立て フルーツ(パイン缶・白桃缶)	ごはん 赤魚の西京焼き 柵尾煮(とがのおに) キャベツとちくわの和風ドレサラダ すまし汁(白ねぎ・人参)	ごはん 白身魚の煮付け もやしと鶏肉の炒め物 ポテトサラダ 胡瓜の浅漬け	ごはん 常夜鍋 キャベツとあさりの炒め物 のり佃煮	ごはん 蒸し鶏(油淋ソース) 白菜と豚肉の塩だしとろみ炒め スパゲティサラダ 味噌汁(ちくわ・わかめ) 白味噌仕立て	ごはん 白身魚の竜田揚げ(甘酢あん) ひじきと鶏肉の炒め煮 キャベツと絹揚げの豆乳和え 味噌汁(さつまいも・しいたけ) いりこ風味	ごはん 千草蒸し 大根と小えびの炒め物 味噌汁(玉ねぎ・チンゲン菜) マンゴー缶					
日付	30	31										
朝	ごはん チキンナゲット(トマトソース) しろなのおからサラダ 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	ごはん ほうれん草オムレツ いんげんとパプリカのスローサラダ 味噌汁(大根・油揚げ)	<p style="text-align: center;">12月25日(水)昼食 クリスマス</p>  <p>日本のクリスマスでは、鶏肉をメインとした食事が並びますが、海外では鶏肉ではなく七面鳥を使うメイン料理が多く、「クリスマスにはチキン」という文化は日本独自の文化だそうです。</p>				<p style="text-align: center;">12月25日(水)おやつ 手作りミルクプリン クリスマス</p>  <p>クリスマスにはクリスマスツリーを目にする機会がありますね。ツリーは古代から続く永遠を象徴するもので、ツリーの頂上部に飾る星はイエス・キリストの降誕を知らせたクリスマスの星を表しているそうです。</p>		<p style="text-align: center;">12月27日(金)昼食 大根焼き [京都府郷土料理]</p>  <p>京都の風物詩と言えば大根焼き(だいこたき)です。あちこちの寺院で、大鍋で煮込んだ大根を楽しむ人々の様子が見られます。この行事は悪病を取り除き、健康を祈願する伝統行事です。</p>		<p style="text-align: center;">12月31日(火)夕食 晦日そば 大晦日</p>  <p>大晦日にそばを食べる文化は、江戸時代に定着したと言われています。そばは他の麺に比べて切れやすいことから、「今年一年の災厄を断ち切る」として大晦日の年越しの前に食べていたそうです。今回の晦日そばはえび天入りです。ぜひお楽しみに。</p>	
昼	ごはん さばの塩焼き 金平ごぼう もずく酢 味噌かきたま汁	キーマカレー もやしとコーンの香味ドレサラダ 手作りいちごミルクプリン										
お	ムースシュー	手作りココアシフォンカップケーキ										
夕	ごはん 豚肉とキャベツの味噌炒め 一口がんもの煮物 カリフラワーのレモンドレサラダ すまし汁(かまぼこ・わかめ)	晦日そば 豚肉と絹揚げの煮物 みかん缶										