



下記の栄養価には、ご飯160g（エネルギー269kcal、たんぱく質4.0g、脂質0.5g）が含まれています。

1 (日)

ご飯
厚揚げの和風麻婆
大根の照り煮
煮菜
カリフラワーと卵のサラダ
漬物

1食分 - 578 kcal 脂質 20 g
たんぱく質 19.3 g 食塩 2.6 g

2 (月)

ご飯
チキンみそ焼き
れんこん柚子こしょう炒め
マカロニのカレーソテー
酢の物
漬物

1食分 - 610 kcal 脂質 20.2 g
たんぱく質 22.1 g 食塩 2.5 g

3 (火)

ご飯
あじの蒲焼
切干大根煮
豆乳シチュー
キャベツの甘酢
漬物

1食分 - 520 kcal 脂質 6.8 g
たんぱく質 26.5 g 食塩 2.9 g

よりしま海と魚の祭典
12月1日(日) 9時~12時
三ツ山スポーツ公園

明治ごぼう村フェスティバル
12月1日(日) 8時半~14時
明治ごぼう村ふれあい広場

4 (水) 5 (木) 6 (金)

今月の企画メニュー①
ビビンバ丼+自家製プリン

4 (水) 胃・十二指腸潰瘍予防献立

ご飯
肉じゃが
玉子焼き
大根とツナの炒め物
なすの味噌和え
漬物

1食分 - 620 kcal 脂質 20.9 g
たんぱく質 22.9 g 食塩 2.6 g

よく噛んで食べましょう。
じゃが芋や大根は軟らかく
薄味にしましょう。唐辛子
やレモンなど刺激の強いも
のは避けましょう。

5 (木)

ご飯
おでん

きのこほうれん草の和風スパゲッティ
キャベツの白味噌炒め
いんげんのくるみ和え
漬物

1食分 - 520 kcal 脂質 11.8 g
たんぱく質 16 g 食塩 2.6 g

6 (金)

ご飯
鮭の西京焼き
青菜ときのこの煮浸し
さつま芋と昆布の煮付け
きゅうりとオクラおかか和え
漬物

1食分 - 566 kcal 脂質 12.1 g
たんぱく質 22.4 g 食塩 2.6 g

7 (土)

ご飯
鶏肉と茄子の揚げ浸し
青菜の煮浸し
キャベツのケチャップ炒め
大葉の酢の物
漬物

1食分 - 649 kcal 脂質 27.3 g
たんぱく質 20.7 g 食塩 3.5 g

8 (日)

ご飯
さばの焼き南蛮
かにとチンゲン菜の玉子とし
キャベツとじゃが芋の炒め物
おくらのわさび和え
漬物

1食分 - 552 kcal 脂質 14.5 g
たんぱく質 24.1 g 食塩 2.6 g

9 (月)

ご飯
温豚しゃぶしゃぶ
あじフライ
青菜の磯和え
大根葉と竹輪の玉子とし
漬物

1食分 - 557 kcal 脂質 16.5 g
たんぱく質 24.4 g 食塩 3.3 g

10 (火)

塩昆布とツナご飯
たららのクリームソースかけ
ごぼうと豚の煮物
なすのひき肉炒め
絹さやの土佐和え
漬物

1食分 - 563 kcal 脂質 13.8 g
たんぱく質 29.6 g 食塩 3.2 g

11 (水)

ご飯
鶏肉塩麹みそ焼き
れん根のおかず炒め
かぼちゃのレーズン煮
酢の物
漬物

1食分 - 606 kcal 脂質 15.7 g
たんぱく質 23.4 g 食塩 2.9 g

12 (木) 高血圧予防献立

ご飯
ホキのマスタード焼き
ごぼうとツナの炒め煮
さつま芋の旨煮
海藻和え
漬物

1食分 - 544 kcal 脂質 10.8 g
たんぱく質 21.8 g 食塩 2.6 g

脂肪の少ない魚
や肉を薄味に調
理し、野菜を多
くとりましょう。

13 (金)

ご飯
ハンバーグハヤシソース
ぜんまいと揚げの煮物
高野とかにカマの煮物
おくらと大豆のおかか和え
漬物

1食分 - 547 kcal 脂質 12.7 g
たんぱく質 21 g 食塩 3.4 g

14 (土)

ご飯
メルのムニエルタルタル添え
棒々鶏
深川煮
ブロッコリーとかにかま炒め
漬物

1食分 - 606 kcal 脂質 19 g
たんぱく質 25.8 g 食塩 2.7 g

15 (日)

ご飯
豚肉のごま焼き
自家製豆腐
絹さやの卵とし
きゅうりと油あげのなます
漬物

1食分 - 595 kcal 脂質 18.5 g
たんぱく質 27.4 g 食塩 2.8 g

※企画メニューはご希望の方だけにお届けいたします。

*仕入れの状況により、一部メニューが変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。



12月献立表（普通食・昼食）



下記の栄養価には、ご飯160g（エネルギー269kcal、たんぱく質4.0g、脂質0.5g）が含まれています。

16（月）～19（木）
 今月の企画メニュー②
クリスマスちらし寿司
照り焼きチキン

16（月） 糖尿病予防献立

ご飯
 赤魚の味噌マヨ焼き
 大根とウインナーの甘辛炒め
 根菜のたらこ煮
 さつまいの白和え
 漬物

野菜から食べると血糖値の上昇が緩やかになります。野菜や豆でおなかを膨らませると肉やご飯の量を減らすことができます。

エネルギー 543 kcal 脂質 13 g
 たんぱく質 23.3 g 食塩 2.9 g

17（火）

ご飯
 鶏肉柚子こしょう煮
 カラーピーマンのソース炒め
 小松菜とわかめのさっと煮
 水菜と大根のサラダ
 漬物

エネルギー 501 kcal 脂質 5.5 g
 たんぱく質 20.8 g 食塩 2.9 g

体に優しい 優れたバランス

18（水）

ご飯
 かわいいの漬け焼き
 小松菜とウインナーのクリーム煮
 ビビンバ風
 白菜の生姜和え
 漬物

エネルギー 546 kcal 脂質 13.1 g
 たんぱく質 24 g 食塩 3.1 g

18（水） かぜ予防献立

1日3回決まった時間に食事をとるようにすると免疫力がアップします。特に朝ご飯を食べると体温が上昇し、免疫力がアップします。野菜を多く食べてビタミンを補給しましょう。

19（木）

ご飯
 豚の鉄板焼き
 里芋の柚子味噌煮
 大根サラダ
 モロヘイヤソテー
 漬物

エネルギー 559 kcal 脂質 13.3 g
 たんぱく質 22.1 g 食塩 2.9 g

20（金）

ひじきご飯
 さわらの照り焼き
 エリンギと卵のバター醤油炒め
 華風春雨炒め
 わかめとツナの酢の物
 漬物

エネルギー 579 kcal 脂質 15.6 g
 たんぱく質 28.1 g 食塩 3.2 g

21（土）

ご飯
 肉団子の酢豚風
 塩麹かぼちゃの煮物
 野菜炒め
 ブロッコリーとささみのごま和え
 漬物

エネルギー 540 kcal 脂質 8.7 g
 たんぱく質 19.9 g 食塩 3.1 g

22（日）

ご飯
 プルコギ風（韓国風すき焼き）
 高野の含め煮
 青菜とあさりの煮びたし
 梅おかか和え
 漬物

エネルギー 621 kcal 脂質 21 g
 たんぱく質 22.2 g 食塩 2.9 g

23（月）

ご飯
 鮭のムニエル
 野菜炒め
 けんちん煮
 生姜醤油和え
 漬物

エネルギー 632 kcal 脂質 25.9 g
 たんぱく質 22.4 g 食塩 2.7 g

24（火）

ご飯
 鶏の中華風照り焼き
 ぜんまいの炒め煮
 エビとキャベツの甘味噌炒め
 きのこと豆苗塩麴炒め
 漬物

エネルギー 582 kcal 脂質 18.8 g
 たんぱく質 21.5 g 食塩 2.3 g

25（水）

ご飯
 オムレツきのこソーパ
 もやしのごま炒め
 竹の子と鶏の炒め煮
 人参とツナの炒め物
 漬物

エネルギー 527 kcal 脂質 14.4 g
 たんぱく質 21.7 g 食塩 2.5 g

26（木）

ご飯
 ぶりのねぎだれ焼き
 大根とさつまいの炒め煮
 おくらとなすの肉味噌炒め
 カリフラワーカレー炒め
 漬物

エネルギー 661 kcal 脂質 24.7 g
 たんぱく質 27.5 g 食塩 3 g

27（金）

ご飯
 鶏肉のしそゴマ焼き
 切干大根とキャベツのコンソメ煮
 じゃがいものカレーそば煮
 きのこの山椒しぐれ煮
 漬物

エネルギー 603 kcal 脂質 18.7 g
 たんぱく質 24.1 g 食塩 2.5 g

28（土）

ご飯
 ほっけの塩焼き
 なすの揚げだし
 ポークビーンズ
 竹輪の甘辛煮
 漬物

エネルギー 587 kcal 脂質 18.2 g
 たんぱく質 26.4 g 食塩 3.2 g

29（日）

ご飯
 根菜とひき肉のしぐれ煮
 あさり入り炒り豆腐
 えび団子のスープ煮
 カリフラワーとツナのサワー漬け
 漬物

エネルギー 556 kcal 脂質 13.9 g
 たんぱく質 23 g 食塩 2.8 g

30（月）

ご飯
 豚と野菜の味噌炒め
 炊き合わせ
 きのことひじきの中華煮物
 白菜の甘酢和え
 漬物

エネルギー 511 kcal 脂質 11.3 g
 たんぱく質 20.2 g 食塩 2.8 g

本年もご愛顧を賜り誠にありがとうございました。
 翌年は1月5日（日）より営業開始となります。

※企画メニューはご希望の方だけにお届けいたします。

*仕入れの状況により、一部メニューが変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。