2022年12月献立表

材料の都合で変更になることがあります。ご了承ください。

ビタミンA・C・E（エース）で風邪予防！

コロナウイルスに加えインフルエンザも最近は流行しています。いろいろなウイルスから身体を守るためには、運動・睡眠・食事のバランスがとても大切です！体の免疫力が落ちると、風邪のウイルスが体内に侵入しやすくなります。毎日の生活習慣や食生活で免疫力を高め、冬を元気に過ごしましょう。

ビタミンA
目や皮膚の粘膜を健康に保つ

ビタミンC
風邪に対する抵抗力を高める

ビタミンE
血行を良くして免疫力アップ

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
朝食					ごはん お魚厚揚げの煮物 味噌汁（非常食） のり佃煮（非常食）	ごはん だし巻き卵 味噌汁 漬物	ごはん 里芋と豚の煮物 味噌汁 梅くらげ
昼食					ごはん 秋刀魚の山椒煮 蓮根の炒め生酢 さつま芋サラダ 味噌汁	ごはん ミートローフ風 切り干し大根の煮物 ｷｬﾍﾞﾂのﾘﾝｺﾞﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁	ごはん 鯖の照り焼き 牛蒡の味噌煮 玉子豆腐 清汁
夕食					ごはん 鶏のマリネソース焼き 大根と豚バラの煮物 味噌汁 フルーツ	ごはん カレイの生姜煮（非常食） もやしの炒め物 胡瓜の塩ごまだれ 味噌汁（非常食）	ごはん 鶏の柚子茶煮 キャベツの炒め物 マカロニサラダ 味噌汁
					1469kcal	1412kcal	1555kcal
	4	5	6	7	8	9	10
朝食	パン ハムチーズピカタ コンソメスープ フルーツ	ごはん えびつみれの煮物 味噌汁 漬物	ごはん チキンナゲット 味噌汁 漬物	ごはん 磯巻き卵 味噌汁 漬物	ごはん 照り焼き風肉団子 味噌汁 漬物	ごはん ホッケの塩麹焼き 味噌汁（非常食） のり佃煮（非常食）	ごはん 法連草オムレツ 味噌汁 漬物
昼食	ごはん ｸﾘｰﾑｼﾁｭｰ（非常食） 金平牛蒡（非常食） フルーツ	ごはん 鮭の香味焼き うまい菜の炒め煮 ポテトサラダ 味噌汁	ごはん ハンバーグ茸ソース 大豆煮 パンプキンサラダ ポタージュ	醤油ラーメン 絹揚げと鶏の煮物 杏仁豆腐ﾏﾝｺﾞｰｿｰｽ	ごはん 刺身 ざっぱ煮（福岡郷土） 茶碗蒸し 赤だし	ごはん レモンチキン キャベツの炒め物 ポテトサラダ 味噌汁	ごはん 豚大根 白ナの炒め物 奴豆腐大葉味噌だれ 清汁
夕食	ごはん 焼き肉風 ひじきの炒め煮 キャベツの和え物 とろろ汁	ごはん 牛とｷｬﾍﾞﾂのピリ辛炒め 卵の花 もやしの塩麹ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁	ごはん メルの生姜煮 大根と豚の炒め物 ｶﾘﾌﾗﾜｰの香味ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁	ごはん 鶏のもろみ焼き 白菜と豚の塩煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾋﾟｰﾅｯﾂ和え 味噌汁	ごはん 豚の野菜炒め 一口がんもの煮物 春雨の中華スープ フルーツ	ごはん 絹揚げの炊き合わせ 白菜のトロミ炒め 味噌汁 はちみつ梅肉	ごはん ホキの香草パン粉焼き 蓮根の煮物 味噌汁 フルーツ
	1316kcal	1547kcal	1495kcal	1340kcal	1450kcal	1417kcal	1489kcal
	11	12	13	14	15	16	17
朝食	パン 野菜ミンチ巻き ポタージュ フルーツ	ごはん スクランブルエッグ 味噌汁 漬物	ごはん さつま揚げの煮物 味噌汁 梅干し	ごはん 豚の筑前煮風 味噌汁 漬物	ごはん だし巻き卵 味噌汁 漬物	ごはん ボロニアソーセージ 味噌汁 漬物	ごはん 絹揚げのそぼろ煮 味噌汁 漬物
昼食	ごはん 鶏の唐揚げ葱塩だれ 大根の炒め物 味付き胡麻豆腐 味噌汁	ごはん 白身魚のグリル 白菜とエビの煮物 ひじきのマヨサラダ 味噌汁	そぼろと卵の二色丼 大根の炒め物 バンサンスー 中華スープ	ごはん 鯖の味噌煮 卵の花 白菜の麹ナムル 清汁	ハヤシライス（非常食） ｲｶﾄﾞｰﾅﾂﾌﾗｲ 法連草のソテー フルーツ（非常食）	鮭フレーク丼 里芋と蕗の煮物 大根の和え物 味噌汁	ごはん 鶏のやわらか煮 キャベツのソテー もやしのピリ辛和え 味噌汁
夕食	ごはん 筑前煮（非常食） マカロニサラダ 味噌汁（非常食） フルーツ	ごはん 肉じゃが 松風焼き ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの塩ﾚﾓﾝﾄﾞﾚ和え 味噌汁	ごはん 鰆の香味焼き 三色稲荷の煮物 青梗菜の塩ポン和え 味噌汁	ごはん おでん 小松菜の炒め物 もやしの香味ﾄﾞﾚサラダ	ごはん 鰯の生姜煮 奴豆腐 隠元の胡麻ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁	ごはん カツとじ 大豆煮 味噌汁 漬物	ごはん ホッケの塩焼き 白菜の炒め煮 スパサラダ 粕汁
	1412kcal	1430kcal	1395kcal	1418kcal	1484kcal	1488kcal	1470kcal
	18	19	20	21	22	23	24
朝食	パン 鶏つみれの煮物 コンソメスープ フルーツ	ごはん 磯巻き卵 味噌汁 ちりめん佃煮	ごはん メヌケの煮付け 味噌汁 漬物	ごはん 大豆ミートバーグ 味噌汁 漬物	ごはん 洋風だし巻き 味噌汁 梅くらげ	ごはん ホッケグリル 味噌汁 漬物	ごはん チキンピカタ 味噌汁 漬物
昼食	ごはん 擬製豆腐 斗六豆 ｷｬﾍﾞﾂの塩ﾚﾓﾝﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁	炊き込みご飯 鶏の梅風味焼き 白菜と豚の塩煮 隠元のお浸し かきたま汁	にゅうめん（奈良郷土） じゃが芋と豚の煮物 ｷｬﾍﾞﾂのｺｰﾙｽﾛｰ	ごはん 銀ひらすの照り焼き 大根のそぼろ煮 味噌汁 フルーツ	ごはん 鶏の塩麹蒸し 南瓜の含め煮 胡瓜の昆布和え 味噌汁	ごはん 牛肉コロッケ 小松菜の煮浸し マカロニサラダ 味噌汁	クリスマス企画
夕食	ごはん 煮込みハンバーグ 小松菜とツナの炒め物 味噌汁 フルーツ	ごはん ホキの揚げ浸し ｷｬﾍﾞﾂと浅利の炒め物 味噌汁 ﾖｰｸﾞﾙﾄのﾊﾁﾐﾂｿｰｽかけ	ごはん 牛のオイスター炒め カニシューマイ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの豆乳和え 赤だし	ごはん 豚の山椒煮 烏賊袱紗焼き 法連草の和え物 味噌汁	ごはん 鰆の魚田 青梗菜の炒め物 刻みとろろの梅和え 清汁	ごはん 黒豆がんもの炊き合わせ 大根の炒め物 もずく酢 味噌汁	ごはん 回鍋肉 鰯つみれの煮物 隠元のﾊﾞｼﾞﾙﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 中華スープ
	1419kcal	1429kcal	1466kcal	1503kcal	1349kcal	1410kcal	939kcal
	25	26	27	28	29	30	31
朝食	パン 白菜の麹ナムル和え コンソメスープ フルーツ	ごはん 千草焼き 味噌汁 漬物	ごはん 海鮮豆腐ステーキ 味噌汁 漬物	ごはん だし巻き卵 味噌汁 漬物	ごはん ポテトミンチ巻き 味噌汁 漬物	ごはん プレーンオムレツ 味噌汁 ちりめん佃煮	ごはん 鶏と絹揚げの煮物 味噌汁 漬物
昼食	散らし寿司 茶碗蒸し ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの洋風お浸し 味噌汁	ごはん 赤魚の柚庵焼き 椚尾煮 白ナのピリ辛和え 味噌汁	ごはん 肉団子の野菜あん ふろふき大根 胡瓜のごま酢 清汁	ごはん 肉じゃが 小松菜とツナの炒め物 隠元のスローサラダ 味噌汁	ごはん メルの香草焼き 高野のサイコロ煮 もやしの土佐酢和え 味噌汁	ごはん 鶏の照り焼き 大豆のじゃこ炒め 青梗菜のお浸し 味噌汁	キーマカレー（非常食） 漬物 カニクリームコロッケ ｷｬﾍﾞﾂとﾂﾅの香味ﾄﾞﾚ和え 苺みるくプリン
夕食	ごはん 鯖の塩焼き もやしの炒め物 フルーツ 味噌汁	ごはん 豚の生姜煮 奴豆腐葱味噌だれ ｷｬﾍﾞﾂの塩麹ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 清汁	木の葉丼 肉金平 南瓜サラダ 味噌汁	ごはん オレンジチキン 枝豆とﾍﾞｰｺﾝの塩ﾊﾞﾀｰｿﾃｰ 味噌汁 フルーツ	ごはん 常夜鍋風 白菜の塩だしトロミ炒め 昆布佃煮	ごはん 鰆の焼き浸し じゃが芋と豚の煮物 白菜のレモン風味 味噌汁	晦日そば 大根の利休煮 フルーツ
	1249kcal	1382kcal	1398kcal	1549kcal	1415kcal	1396kcal	1498kcal