

12月のお献立



お問い合わせ：第二日就苑 0223-33-0855 管理栄養士 福角志織

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|--|--|--|---|---|--|
| 1 ごはん みそ汁 豚肉のみそすき煮 ジャーマンポテト かぶのさっぱりサラダ 果物 | 2 ごはん 春雨とねぎの中華スープ 和風かにたま かわりきんぴら マカロニサラダ 杏仁ムース | 3 ごはん みそ汁 めめけの照り焼き いかの山椒みそ炒め スイートポテトサラダ 果物 | 4 ごはん みそ汁 チキンカツ もやしのソテー ごぼうサラダ 果物 | 5 ごはん みそ汁 牛皿 ブロッコリーのじゃこ炒め かぶのさっぱり和え 果物 | 6 ごはん みそ汁 さばの生姜煮 油麩の煮物 白菜の浅漬け 果物 | 7 ごはん みそ汁 みそソースハンバーグ キャベツのトマト煮 比とブロッコリーの外外サラダ 果物 |
| 698kcal 2.4g | 698kcal 3.3g | 688kcal 2.5g | 657kcal 2.6g | 600kcal 2.8g | 641kcal 2.7g | 676kcal 3.0g |
| 8 ごはん みそ汁 豚肉のごまみそ煮 ツナとピーマンの炒め物 海藻サラダ フルーツヨーグルト | 9 ごはん コンソメスープ チキン南蛮 みそ田楽 わさび和え 果物 | 10 ごはん みそ汁 たらの豆腐のつけ焼き 野菜炒め 昆布和え 果物 | 11 ごはん みそ汁 めばるのみそ煮 南瓜の煮物 キャベツのナムル 果物 | 12 ごはん みそ汁 さばの塩焼き はんぺんの煮物 かぶの和風サラダ 果物 | 13 ごはん みそ汁 あじフライ 大豆のチリコンカン 春雨の中華サラダ 果物 | 14 ごはん みそ汁 ほっけのみりん漬け焼き ひじきの炒め煮 小松菜のお浸し 果物 |
| 691kcal 2.7g | 638kcal 2.5g | 583kcal 3.6g | 672kcal 3.9g | 613kcal 2.2g | 716kcal 2.9g | 573kcal 3.0g |
| 15 ごはん コンソメスープ 鶏肉のクリーム煮 しらすと野菜の炒め物 ブロッコリーのマスタードサラダ 果物 | 16 ごはん みそ汁 赤魚の煮つけ じゃがいものバター いんげんのくるみ和え 果物 | 17 ごはん みそ汁 ジャーマンオムレツ 大根の生姜みそかけ 小松菜のからし和え 果物 | 18 ごはん みそ汁 ほっけの塩焼き かぶとおかかの炒り煮 わかめサラダ 果物 | 19 《日本昔話 かさ地蔵》 和風菜飯ピラフ 吉野汁 厚揚げの雪おろしのせ きんぴらごぼうサラダ 黒ごまプリン | 20 ごはん 白湯スープ 白身魚のねぎソース じゃが芋の甘辛煮 ブロッコリーの和風サラダ 果物 | 21 ごはん みそ汁 あじのみそ焼き 冬至かぼちゃ 人参のマリネ 果物 |
| 665kcal 3.2g | 550kcal 2.1g | 705kcal 3.0g | 558kcal 3.2g | 628kcal 3.2g | 705kcal 3.5g | 595kcal 2.9g |
| 22 ごはん みそ汁 ますの幽庵焼き ほうれん草のソテー 白菜と三つ葉の和え物 果物 | 23 ごはん みそ汁 牛皿 ポテトチーズ焼き かぶの土佐酢和え 果物ゼリー | 24《クリスマスイブ》 ごはん 豆腐とねぎのすまし汁 お刺身盛り合わせ 鶏団子の煮つけ ゆかり和え 果物 | 25《クリスマス》 チキンライス ミネストローネ オムレツのグラタン風 さつまいもの甘煮 ブロッコリーのサラダ カラフルゼリー | 26 ごはん みそ汁 白身魚の玉ねぎソース つきこんと油揚げの金平 春雨とわかめの和え物 果物 | 27 ごはん みそ汁 タンドリーチキン マカロニソテー キャベツサラダ 果物 | 28 ごはん みそ汁 煮込みハンバーグ サラダ豆のコンソメ煮 白菜のあっさり和え 果物 |
| 568kcal 2.6g | 625kcal 3.2g | 591kcal 2.5g | 649kcal 3.6g | 646kcal 3.3g | 663kcal 2.7g | 663kcal 3.4g |
| 29 ごはん みそ汁 スパニッシュオムレツ 小松菜のソテー ツナサラダ 果物 | 30 ごはん みそ汁 あじの甘酢漬け 大根のそぼろあん ごぼうサラダ 果物 | 31 <div style="border: 2px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center; width: fit-content; margin: auto;"><h2>お休み</h2></div> | <p>12月の日本昔ばなし御膳は「かさ地蔵」をテーマにした献立です。 かさ地蔵は年の瀬も押し迫るころ、貧しいけれど優しいおじいさんが道端に並ぶお地蔵様に笠を被せてあげたことから物語は展開していきます。純粋に正しい行いをする者が救われるというお話は、子どもたちに思いやりの大切さや、人間の善意の素晴らしさなどの道徳を教えています。 厚揚げの雪おろしのせ：大根おろしで雪を表現しました。 黒ごまプリン：お地蔵さまと同じ灰色のデザートです。</p> | | | |
| 661kcal 3.1g | 623kcal 3.4g | | | | | |