

常食 献立だより 2024年12月 ◇①◇



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>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 格的に寒くなってくる時期で 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、かぼちゃにはビタ ミンAが豊富に含まれ冬場の ビタミン補給のために食べら れていたそうです。</p>						御飯 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)
昼							御飯 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)
お							手作りパウンドケーキ
夕							御飯 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)
日付	2	3	4	5	6	7	8
朝	御飯 ポロニアソーセージ はちみつねり梅 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)	御飯 鶏つみれ 白菜の麦味噌和え 味噌汁(平天・わかめ)	御飯 玉子焼き ブロッコリーとちりめんのおから和え 味噌汁(玉ねぎ・小松菜)	御飯 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)	御飯 ミートオムレツ マヨサラダ 味噌汁(もやし・人参)	御飯 千草焼き しろなとかまぼこのピーナッツ和え 味噌汁(あさり・絹揚げ)	御飯 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)
昼	御飯 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・おつゆ麩)いりこ風味	御飯 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 キャベツの浅漬け風	醤油ラーメン 肉シューマイ ポテトサラダ	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	御飯 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	御飯 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)	御飯 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)
お	手作り栗あんまんじゅう(粒入り)	手作り水ようかん	豆乳かすてら	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	手作りスイートポテト	ミネラルゼリー(チョコ)	手作りあんシュー(よもぎあん)
夕	御飯 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(あさり・大根)	御飯 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・巻麩)	御飯 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)	御飯 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	御飯 三色稲荷の炊き合わせ キャベツと豚肉の炒め物 赤だし(大根・大根葉) のり佃煮	御飯 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)	御飯 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

常食 献立だより 2024年12月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	9	10	11	12	13	14	15
朝	御飯 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)	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) チンゲン菜の豆乳和え 味噌汁(白菜・大根葉)	御飯 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)	御飯 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)	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 キャベツとちくわのピーナッツドレサラダ 味噌汁(人参・わかめ)	御飯 味噌汁(えのき・しめじ) 絹揚げと豚肉の炒め煮 ほうれん草の麦味噌和え フルーツ(カットりんご)	御飯 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)	御飯 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 キャベツと人参のマリネ 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	御飯 鶏肉の柚子茶煮 キャベツとツナの炒め物 味噌汁(玉ねぎ・絹揚げ) 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	御飯 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(白ねぎ・油揚げ)	御飯 合鴨スモークスライス 切干大根と鶏肉の煮物 うまい菜とツナのハンパンドレサラダ 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	手作りミルクまんじゅう(白あん)	ふんわりロールケーキ(黒糖)	いしやきいも 桃山
夕	御飯 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) フルーツ(洋梨缶)	御飯 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	御飯 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	御飯 シロガネダラのソテー(トマトソース) 筍と豚肉の炒り煮 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・セロリ)	御飯 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) しば漬け	御飯 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)	御飯 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(マンゴーソース)
日付	16	17	18	19	20	21	22
朝	御飯 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)	御飯 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)	御飯 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)	御飯 大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース) 野菜ソテー 味噌汁(人参・しめじ)	御飯 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)	御飯 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ッツ和え 味噌汁(絹揚げ・玉ねぎ)	御飯 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	御飯 回鍋肉 鶏つみれ 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜)白味噌仕立て 色寒天(みかん缶添え)	御飯 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	御飯 さけの袖庵焼き 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)	御飯 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(あられ)	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)	手作りマドレーヌ(バナナ風味)
夕	御飯 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(はちみつソース)	御飯 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 赤だし(大根葉・しめじ)	御飯 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)	御飯 シロガネダラの生姜煮 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)	御飯 焼きさばの南蛮漬け 昆布大豆煮 味噌汁(キャベツ・大根葉) カットマンゴー(冷凍)	御飯 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	御飯 ホキの揚げ浸し 大根とグリーンピースのそぼろ煮 とろろのかつお梅和え 味噌汁(油揚げ・人参)

常食 献立だより 2024年12月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日					
日付	23	24	25	26	27	28	29					
朝	御飯 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)	御飯 5品目具材の玉子焼き マヨサラダ 味噌汁(油揚げ・しいたけ)	御飯 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)	御飯 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)	御飯 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)	御飯 味噌汁(あさり・シロ菜) 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	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 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	ねぎとろ井 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)	御飯 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	御飯 かれいのグリル(レモンタルソース) ベ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(じゃがいも・もやし)	御飯 白身魚の生姜煮 大根焼き[京都府郷土料理] 豚汁(豚肉・キャベツ・ごぼう) フルーツ(パイン缶・黄桃缶)	御飯 豚肉のごま醤油炒め 玉子豆腐 いんげんと平天のピーナツ和え 味噌汁(油揚げ・大根菜)	御飯 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	おかしなバナナ	手作りミルクプリン(いちごソース)	手作りミルクまんじゅう(抹茶あん)	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	御飯 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)	御飯 赤魚の西京焼き 梅尾煮(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)	御飯 白身魚の煮付け もやしと鶏肉の炒め物 ポテトサラダ 胡瓜の浅漬け風	御飯 常夜鍋 キャベツとあさりの炒め物 のり佃煮	御飯 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(わかめ・ちくわ)白味噌仕立て	御飯 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	御飯 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	御飯 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)	御飯 ほうれん草のオムレツ いんげんとパプリカのスローサラダ 味噌汁(大根・油揚げ)	<div data-bbox="960 1545 1207 1835" data-label="Image"> </div>				<div data-bbox="1262 1101 1536 1178" data-label="Section-Header"> <p>12月25日(水) 昼食 クリスマス</p> </div> <div data-bbox="1262 1236 1536 1410" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1207 1429 1564 1758" data-label="Text"> <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。今回のクリスマスメニューはオムライスや鶏のから揚げなど人気メニューを組み合わせました。</p> </div>	<div data-bbox="1618 1101 1893 1217" data-label="Section-Header"> <p>12月25日(水) おやつ 『手作りミルクプリン (いちごソース)』</p> </div> <div data-bbox="1618 1236 1893 1410" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1564 1429 1920 1758" data-label="Text"> <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が、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。今回のクリスマスのおやつは星形のミルクプリンです。</p> </div>	<div data-bbox="2003 1101 2277 1217" data-label="Section-Header"> <p>12月27日(金) 昼食 『大根焼き』 [京都府郷土料理]</p> </div> <div data-bbox="2003 1236 2277 1410" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1948 1429 2304 1758" data-label="Text"> <p>京都の風物詩と言え大根焼き(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。温かい大根を食べて、風邪などひかないようにという昔の人の想いが感じられます。</p> </div>	<div data-bbox="2359 1101 2634 1217" data-label="Section-Header"> <p>12月31日(火) 夕食 『晦日そば』 大晦日</p> </div> <div data-bbox="2359 1236 2634 1410" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="2304 1429 2661 1758" data-label="Text"> <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> </div>		
朝	御飯 さばの塩焼き 金平ごぼう もずく酢 味噌かきたま汁	御飯 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	手作りコアシフォンカップケーキ										
夕	御飯 豚肉とキャベツの味噌炒め 一口がんもの煮物 カリフラワーと玉ねぎのレモンドレサラダ すまし汁(かまぼこ・わかめ)	晦日そば(えび天) 絹揚げと豚肉の煮物 みかん										