

献立表




2023年 12月



今月の郷土料理は山梨県ほうとう風うどんです。
また、12/22は冬至にちなんだ献立を、
12/25はクリスマス献立を予定しています。
2023年も残すところあとひと月です。
寒さに負けずに過ごしましょう。



1 (金)	2 (土)
鮭菜飯 肉じゃがコロッケ きのこソテー やわらかごぼうサラダ 味噌汁 一品) 厚焼玉子 シュークリーム	御飯 サワラの西京焼き かぶのカニあんかけ もやしの和え物 清まし汁 一品) 生姜の甘辛煮 マドレーヌ

	4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	9 (土)	
	郷土料理 山梨県						
屋 食	ほうとう風うどん 海鮮大焼売 蒸し鶏のサラダ 一品) 玉子ロール	御飯 鶏の柚子胡椒焼き きんぴらごぼう キャベツのしそ風味和え 味噌汁 一品) いわしの生姜煮	御飯 豚肉の味噌漬け焼き れんこんの甘酢炒め ツナとキャベツのサラダ 清まし汁 一品) 生姜昆布佃煮	牛丼 白菜とあさりの煮浸し ポテトサラダ 味噌汁 一品) 温泉玉子	御飯 鶏の香味焼き 切昆布の炒り煮 菜の花のポン酢和え 味噌汁 一品) ミニグラタン	ハヤシライス グリーンサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ 一品) ミニコロッケ	
おやつ	コーヒーゼリー	シフォンケーキ	水ようかん	ドーナツ	パバロア	人形焼	
	11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	16 (土)	
						郷土料理 山梨県	
屋 食	御飯 さばのねぎ塩焼き さつま芋の彩り煮 ほうれん草のごま和え 味噌汁 一品) 肉団子	御飯 ぶり大根 ジャーマンポテト 小松菜の梅和え 味噌汁 一品) 生姜の甘辛煮	挽肉カレー 3色サラダ 寒天フルーツ和え コンソメスープ 一品) シーフードバーグ	御飯 鮭の粒マスタード焼き 大根とベーコンの煮物 コーンサラダ 味噌汁 一品) 焼き練り天	御飯 ホキの幽庵焼 枝豆寄せ揚げ煮 三色和え 味噌汁 一品) ミニ照り焼きチキン	ほうとう風うどん 豆腐シューマイ ツナサラダ 一品) 厚焼玉子	
おやつ	メープルパンケーキ	どらやき	クレープ	宇治抹茶ケーキ	クリームオムレット	ごまプリン	
	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)	
				郷土料理 山梨県	冬至		
屋 食	御飯 豚肉のスタミナ炒め 煮浸し 花野菜サラダ 味噌汁 一品) フルーツ	きのこ御飯 チキンステーキ 冬瓜のうすくず煮 胡麻和え 味噌汁 一品) たまご豆腐	御飯 揚げ出し豆腐の野菜あん 茄子の炒め物 しその実和え 味噌汁 一品) 焼き餃子	ほうとう風うどん 海鮮大焼売 菜種和え 一品) ゼリー	御飯 和風ハンバーグ  南瓜のいとこ煮 白菜の柚子香和え 味噌汁 一品) マカロニサラダ	御飯 豚肉の塩だれ炒め 茄子の煮浸し アボカドサラダ 味噌汁 一品) 生姜昆布佃煮	
おやつ	薄皮パン	ワッフル	たこ焼き	原宿ドック	バームクーヘン	オレンジゼリー	
	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)		
	クリスマス献立						
屋 食	オムライス ホワイトソース フライドチキン ツナマカロニサラダ コンソメスープ 一品) フルーツ 	御飯 メルルーサの南蛮だれ 花野菜コンソメ煮 チーズサラダ 味噌汁 一品) 水餃子	御飯 サバのみりん漬け焼き 里芋の柚子煮 辛子和え 味噌汁 一品) 五目豆	ポークカレー コールスローサラダ フルーチェ コンソメスープ 一品) 白身魚フライ	御飯 蒸し赤魚のおろしポン酢 金平れんこん スパゲティサラダ 味噌汁 一品) しゅうまい	 よいお年を お迎えください	
おやつ	クリスマスいちごゼリー	ドームケーキ	黒糖ミルクサンド	マンゴープリン	いちごスペシャル		

*都合により献立を変更することがあります。

献立表

2023年12月

						1 (金)		2 (土)	
昼食						鮭菜飯 肉じゃがコロッケ きのこソテー やわらかごぼうサラダ 味噌汁 一品) 厚焼玉子		御飯 サワラの西京焼き かぶのカニあんかけ もやしの和え物 清まし汁 一品) 生姜の甘辛煮	
おやつ						シュークリーム		マドレーヌ	
成分値						<一日合計> エネルギー 802 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 29.3 g 炭水化物 110.6 g 塩分 3.7 g		<一日合計> エネルギー 565 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 12.9 g 炭水化物 83.3 g 塩分 2.8 g	
	4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	9 (土)			
昼食	ほうとう風うどん 海鮮大焼売 蒸し鶏のサラダ 一品) 玉子ロール	御飯 鶏の柚子胡椒焼き きんぴらごぼう キャベツのしそ風味和え 味噌汁 一品) いわしの生姜煮	御飯 豚肉の味噌漬け焼き れんこんの甘酢炒め ツナとキャベツのサラダ 清まし汁 一品) 生姜昆布佃煮	牛丼 白菜とあさりの煮浸し ポテトサラダ 味噌汁 一品) 温泉玉子	御飯 鶏の香味焼き 切昆布の炒り煮 菜の花のボン酢和え 味噌汁 一品) ミニグラタン	ハヤシライス グリーンサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ 一品) ミニコロッケ			
おやつ	コーヒーゼリー	シフォンケーキ	水ようかん	ドーナツ	パバロア	人形焼			
成分値	<一日合計> エネルギー 633 kcal たんぱく質 25 g 脂質 17.8 g 炭水化物 84.2 g 塩分 4.2 g	<一日合計> エネルギー 664 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 17.3 g 炭水化物 92.3 g 塩分 3 g	<一日合計> エネルギー 631 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 17.3 g 炭水化物 91.1 g 塩分 2.6 g	<一日合計> エネルギー 719 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 29.8 g 炭水化物 96.5 g 塩分 3 g	<一日合計> エネルギー 616 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 14.3 g 炭水化物 92.7 g 塩分 2.7 g	<一日合計> エネルギー 696 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 21.8 g 炭水化物 98 g 塩分 3.3 g			
	11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	16 (土)			
昼食	御飯 さばのねぎ塩焼き さつま芋の彩り煮 ほうれん草のごま和え 味噌汁 一品) 肉団子	御飯 ぶり大根 ジャーマンポテト 小松菜の梅和え 味噌汁 一品) 生姜の甘辛煮	挽肉カレー 3色サラダ 寒天フルーツ和え コンソメスープ 一品) シーフードバーグ	御飯 鮭の粒マスタード焼き 大根とベーコンの煮物 コーンサラダ 味噌汁 一品) 焼き練り天	御飯 ホキの幽庵焼 枝豆寄せ揚げ煮 三色和え 味噌汁 一品) ミニ照り焼きチキン	ほうとう風うどん 豆腐シューマイ ツナサラダ 一品) 厚焼玉子			
おやつ	メープルパンケーキ	どらやき	クレープ	宇治抹茶ケーキ	クリームオムレット	ごまプリン			
成分値	<一日合計> エネルギー 778 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 26.8 g 炭水化物 102 g 塩分 3.3 g	<一日合計> エネルギー 679 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 16.5 g 炭水化物 105.6 g 塩分 2.7 g	<一日合計> エネルギー 794 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 26.8 g 炭水化物 109.6 g 塩分 5.2 g	<一日合計> エネルギー 691 kcal たんぱく質 32 g 脂質 23.2 g 炭水化物 84.5 g 塩分 4.3 g	<一日合計> エネルギー 640 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 14.3 g 炭水化物 92.4 g 塩分 3.7 g	<一日合計> エネルギー 664 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 24 g 炭水化物 78.4 g 塩分 3.5 g			
	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)			
昼食	御飯 豚肉のスタミナ炒め 煮浸し 花野菜サラダ 味噌汁 一品) フルーツ	きのこ御飯 チキンステーキ 冬瓜のうすくず煮 胡麻和え 味噌汁 一品) たまご豆腐	御飯 揚げ出し豆腐の野菜あん 茄子の炒め物 しその実和え 味噌汁 一品) 焼き餃子	ほうとう風うどん 海鮮大焼売 菜種和え 一品) ゼリー	御飯 和風ハンバーグ 南瓜のいとこ煮 白菜の柚子香和え 味噌汁 一品) マカロニサラダ	御飯 豚肉の塩だれ炒め 茄子の煮浸し アボカドサラダ 味噌汁 一品) 生姜昆布佃煮			
おやつ	薄皮パン	ワッフル	たこ焼き	原宿ドック	バームクーヘン	オレンジゼリー			
成分値	<一日合計> エネルギー 545 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 13 g 炭水化物 80.6 g 塩分 2.4 g	<一日合計> エネルギー 600 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 17.1 g 炭水化物 80.9 g 塩分 4.1 g	<一日合計> エネルギー 645 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 13.6 g 炭水化物 96.3 g 塩分 3.1 g	<一日合計> エネルギー 633 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 16.7 g 炭水化物 91.2 g 塩分 3.3 g	<一日合計> エネルギー 697 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 14 g 炭水化物 117.2 g 塩分 3 g	<一日合計> エネルギー 983 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 55.7 g 炭水化物 79.3 g 塩分 3.8 g			
	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)			
昼食	オムライス ホワイトソース フライドチキン ツナマカロニサラダ コンソメスープ 一品) フルーツ	御飯 メルルーサの南蛮だれ 花野菜コンソメ煮 チーズサラダ 味噌汁 一品) 水餃子	御飯 サバのみりん漬け焼き 里芋の柚子煮 辛子和え 味噌汁 一品) 五目豆	ポークカレー コールスローサラダ フルーチェ コンソメスープ 一品) 白身魚フライ	御飯 蒸し赤魚のおろしボン酢 金平れんこん スパゲティサラダ 味噌汁 一品) しゅうまい				
おやつ	クリスマスいちごゼリー	ドームケーキ	黒糖ミルクサンド	マンゴープリン	いちごスペシャル				
成分値	<一日合計> エネルギー 804 kcal たんぱく質 27 g 脂質 24.2 g 炭水化物 117.1 g 塩分 3.3 g	<一日合計> エネルギー 712 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 21.6 g 炭水化物 97.1 g 塩分 3.2 g	<一日合計> エネルギー 647 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 11.3 g 炭水化物 104.1 g 塩分 2.4 g	<一日合計> エネルギー 710 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 22.1 g 炭水化物 101.8 g 塩分 4.2 g	<一日合計> エネルギー 706 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 17.7 g 炭水化物 100.5 g 塩分 2.8 g				

*都合により献立を変更することがあります。