

令和6年12月献立

| 曜日 | 日                             | 月                                            | 火                                            | 水                                                                                                                                                                                                                                                                                | 木                                         | 金                                        | 土                                       |
|----|-------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 日  | 1                             | 2                                            | 3                                            | 4                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5                                         | 6                                        | 7                                       |
| 朝食 |                               | ベーコンと白菜の炒め物<br>さつま揚げ・サラダバー<br>ご飯・みそ汁         | 鶏の甘辛炒め<br>スクランブルエッグ・サラダ<br>ご飯・コンソメスープ        | 卵とカニカマの中華炒め<br>厚揚げ胡麻生姜焼き<br>サラダバー<br>ご飯・みそ汁                                                                                                                                                                                                                                      | 豚味噌焼き・サラダバー<br>ちくわのおかかマヨ和え<br>ご飯・みそ汁      | 鶏肉のペッパー炒め<br>目玉焼き・サラダバー<br>ご飯・さつまいものスープ  | チーズマフィンバーガー<br>ほうれん草とコーンのソテー<br>ミネストローネ |
| 夕食 |                               | ひじきの炊き込みご飯<br>蛸のから揚げ<br>茄子の煮びたし<br>サラダバー・みそ汁 | 豚バラ大根・かき揚げ<br>海鮮チジミ・サラダバー<br>☆ご飯・みそ汁・果物      | 和風パスタ・メンチカツ<br>サラダバー<br>ご飯・豆乳スープ                                                                                                                                                                                                                                                 | 親子丼・チャプチェ<br>じゃがいもの煮物<br>サラダバー・みそ汁        | 味噌煮込みハンバーグ<br>魚のホイル焼き・コーンサラダ<br>☆ご飯・みそ汁  | 豆乳担々麺<br>焼売・もち巾着<br>サラダバー・ご飯・果物         |
| 日  | 8                             | 9                                            | 10                                           | 11                                                                                                                                                                                                                                                                               | 12                                        | 13                                       | 14                                      |
| 朝食 |                               | 鶏肉と厚揚げの炒め煮<br>厚焼き玉子・サラダバー<br>ご飯・みそ汁          | 魚の味噌焼き<br>ちくわ磯辺焼き・サラダバー<br>ご飯・みそ汁            | さつま揚げと野菜のバター炒め<br>目玉焼き・海藻サラダ<br>ご飯・みそ汁                                                                                                                                                                                                                                           | 豆腐と野菜の炒め物<br>いんげんのゴマみそ和え<br>☆ご飯・かきたま汁     | 鶏の甘辛炒め<br>スクランブルエッグ・サラダ<br>ご飯・コンソメスープ    | ピザトースト・マッシュポテト<br>きのこサラダ<br>カボチャスープ     |
| 夕食 |                               | 豚バラピーマン炒め<br>切干大根・サラダバー<br>ご飯・ワントンスープ        | 豚肉の味噌野菜炒め<br>根菜の煮物・サラダバー<br>☆ご飯・みそ汁          | ルーローハン・サラダバー<br>鶏の胡麻照り焼き<br>ご飯・みそ汁                                                                                                                                                                                                                                               | ラグーペンネ・サラダバー<br>豚のしそチーズ焼き<br>ご飯・オニオンスープ   | トンテキ・サラダバー<br>かぼちゃのそぼろ煮<br>ご飯・カレー風味スープ   | そば（温）・サラダバー<br>天ぷら盛り合わせ<br>ご飯・果物        |
| 日  | 15                            | 16                                           | 17                                           | 18                                                                                                                                                                                                                                                                               | 19                                        | 20                                       | 21                                      |
| 朝食 |                               | 魚のムニエル・厚焼き玉子<br>きのこ人参のお浸し・サラダバー<br>ご飯・みそ汁    | 鶏ときのこの春雨炒め<br>厚揚げのあんかけ・サラダバー<br>☆ご飯・みそ汁      | 豚のおろしそ和え<br>湯豆腐・もやしのお浸し<br>ご飯・みそ汁                                                                                                                                                                                                                                                | ハムともやしの甘辛炒め<br>目玉焼き・サラダバー<br>ご飯・みそ汁       | 塩昆布と豆腐の和え物<br>焼き魚・サラダバー<br>ご飯・豆腐のゆず風味スープ | BLTサンド・和風ポテサラ<br>オニオンスープ・ヨーグルト          |
| 夕食 |                               | ピラフ・ポークソテー<br>かぼちゃのシチュー<br>サラダバー・果物          | ロコモコ丼・サラダバー<br>ちくわのきんぴら<br>みそ汁・フルーツポンチ       | 海鮮パスタ・ポークチャップ<br>ほうれん草の胡麻和え<br>ご飯・みそ汁                                                                                                                                                                                                                                            | よだれ鶏・エビマヨ<br>かぼちゃサラダ<br>☆ご飯・みそ汁・果物        | バターチキンカレー<br>魚のオイル蒸し・サラダバー<br>ご飯・コンソメスープ | 手巻き寿司・豚汁<br>クリスマスケーキ                    |
| 日  | 22                            | 23                                           | 24                                           | 25                                                                                                                                                                                                                                                                               | 26                                        | 27                                       | 28                                      |
| 朝食 |                               | ウインナー・さつま揚げ<br>目玉焼き・サラダバー<br>ご飯・みそ汁          | ジャーマンポテト<br>炒りこんにゃく・サラダバー<br>ご飯・豆乳みそ汁        | 鶏そぼろ・たまごそぼろ<br>厚揚げ照り焼き<br>ブロッコリーのおかか和え<br>ご飯・みそ汁                                                                                                                                                                                                                                 | 豚のさっぱり焼き<br>厚焼き玉子<br>長いもの磯辺焼き<br>ご飯・中華スープ | 豆腐のかきたま炒め<br>ミートボール・サラダバー<br>☆ご飯・みそ汁     |                                         |
| 夕食 |                               | 鶏ザンギ・魚の味噌煮<br>ナムル・サラダバー<br>ご飯・けんちん汁          | ピーマン肉詰め風<br>タラと小松菜のクリーム煮<br>人参サラダ<br>☆ご飯・みそ汁 | フライドチキン<br>ビーフシチュー・サラダバー<br>ご飯・バゲット・トマトスープ                                                                                                                                                                                                                                       | タラのクリームパスタ<br>にら玉・サラダバー<br>ご飯・みそ汁・果物      | シーフードカレー<br>ひじきとごぼうの和え物<br>サフランライス・みそ汁   |                                         |
| 日  | 29                            | 30                                           | 31                                           | .                                                                                                                                                                                                                                                                                | .                                         | .                                        | .                                       |
| 朝食 | <div>冬季閉寮期間 12/28 - 1/6</div> |                                              |                                              | ⚠冬型栄養失調に注意                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                           |                                          |                                         |
| 夕食 |                               |                                              |                                              | 寒い日が続いていますが、体調はいかがでしょう。冬は体温を上昇させるために、代謝が10%ほど上がるといわれています。代謝が上がると特に消費されるのが、ビタミンB群とビタミンCです。年末年始ではいつもと違う食生活になる方が多いため、①いつもと同じ時間に起きて食事を摂ること、②主食（米・麺・パン）や主菜（肉・魚）ばかりではなく、副菜（豆類・卵・野菜・果物・乳製品）もバランスよく食べることを意識することで、休みの期間と日常生活のギャップが小さくなり、だるさや疲れがたまらない身体になります。食事に気を使いながら、冬休み期間も元気に過ごしてください。 |                                           |                                          |                                         |