

「おいしい」という笑顔のために 

2019

12月

師走

第163号

I

# 今月の献立



今月のご当地メニュー

〈富山県〉 **かに飯**

今月の季節御膳

**クリスマス  
プレート**

1  
日

- 朝 ○スクランブルエッグ○ほうれん草とコーンのバター炒め○汁物○パン○乳製品
- 昼 ○サワラの柚子味噌焼き○アスパラと大根のさっぱり和え○里芋の含め煮○汁物○ご飯○コーヒーゼリー
- 夕 ○牛すき煮○オクラのお浸し○汁物○ご飯

熱量 1,438kcal たんぱく質 47.1g 脂質 42.8g  
炭水化物 209.0g 塩分 9.2g



5  
木

- 朝 ○豆ひじき○とろろ○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○照り焼きチキン○ジャーマンポテト○ほうれん草とツナの和え物○汁物○ご飯○プリン
- 夕 ○クリームシチュー○ヒレカツ○南瓜サラダ○ご飯

熱量 1,564kcal たんぱく質 53.4g 脂質 37.2g  
炭水化物 247.8g 塩分 8.1g



2  
月

- 朝 ○温奴○あぶら揚げとぜんまい煮○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○アンサンブルエッグ○豚挽肉とキャベツのカレー炒め○スパゲティサラダ○汁物○ご飯○ロールケーキ(ストロベリー)
- 夕 ○豚の生姜焼き○彩りピクルス○汁物○ご飯

熱量 1,547kcal たんぱく質 48.8g 脂質 46.1g  
炭水化物 227.1g 塩分 7.4g



6  
金

- 朝 ○四目厚焼き玉子○切干大根煮○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○炒飯○しゅうまい○ナムル○汁物○ロールケーキ(キャラメル)
- 夕 ○豚じゃが○春菊のポン酢和え○汁物○ご飯

熱量 1,528kcal たんぱく質 41.9g 脂質 38.9g  
炭水化物 243.4g 塩分 9.7g



3  
火

- 朝 ○野菜つみれ○玉ねぎそぼろ煮○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○天ぷら盛り合せ○長芋とワカメのごま酢和え○金平ごぼう○汁物○ご飯○オレンジゼリー
- 夕 ○鶏肉と野菜のお煮しめ○ほうれん草干しエビ和え○汁物○十穀ご飯

熱量 1,585kcal たんぱく質 44.3g 脂質 45.3g  
炭水化物 240.0g 塩分 8.3g



7  
土

- 朝 ○大根の旨煮○牛蒡と蓮根のそぼろあん○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○親子煮○もずく○豚肉と菜の花のゴマ煮○汁物○ご飯○ストロベリームースケーキ
- 夕 ○赤魚の煮付け○がんもの含め煮○汁物○ご飯

熱量 1,382kcal たんぱく質 55.4g 脂質 28.8g  
炭水化物 218.8g 塩分 9.4g



4  
水

- 朝 ○目玉焼き○ごぼうサラダ○汁物○パン○乳製品
- 昼 ○豚丼○キャベツとベーコンのチャンプルー○大根なます○汁物○まんじゅう(抹茶)
- 夕 ○サバの煮付け○厚揚げと野菜のそぼろあん○汁物○ご飯

熱量 1,714kcal たんぱく質 57.7g 脂質 63.9g  
炭水化物 215.0g 塩分 11.0g



8  
日

- 朝 ○ベーコンエッグ○クリームパスタ○汁物○パン○乳製品
- 昼 ○助六寿司○茶碗蒸し○いんげん豆○汁物○まんじゅう(吹雪)
- 夕 ○鶏肉の黒酢煮込み○小松菜のおかか和え○汁物○ご飯

熱量 1,568kcal たんぱく質 56.6g 脂質 41.0g  
炭水化物 238.6g 塩分 11.8g



※写真は盛りつけ例です。実際とは異なる場合があります。※数値は、1日3食合計の摂取量となります。※当社のご飯は、国産米を使用しております。※都合により献立を変更する場合があります。

9

月

- 朝 ○切昆布大豆○白菜の煮浸し○汁物○ご飯  
○乳製品
- 昼 ○とんこつラーメン○野菜ちぎり天  
○ほうれん草のお浸し○ぶどうゼリー
- 夕 ○サケのチャンチャン焼き○アスパラと大根の  
さっぱり和え○汁物○ご飯

熱量 1,338kcal たんぱく質 49.7g 脂質 29.9g  
炭水化物 212.0g 塩分 11.8g



昼食

夕食

10

火

- 朝 ○豚肉のさっと煮○筍の土佐煮○汁物  
○ご飯○乳製品
- 昼 ○たらのピカタ○かぼちゃの洋風煮  
○ハムサラダ○汁物○ご飯○ミニたいやき
- 夕 ○豆腐の肉味噌かけ○オクラと枝豆の  
彩り和え○汁物○ご飯

熱量 1,457kcal たんぱく質 53.1g 脂質 30.8g  
炭水化物 234.8g 塩分 8.0g



昼食

夕食

11

水

- 朝 ○ポイルウイナー○野菜のトマト煮○汁物  
○パン○乳製品
- 昼 ○和風みぞれハンバーグ○なすの田舎煮○人参と  
ワカメのごま酢和え○汁物○ご飯○抹茶プリン
- 夕 ○貝たくさん豚汁○ポテトコロッケ  
○ブロッコリーのお浸し○辛子めんたいご飯

熱量 1,768kcal たんぱく質 58.4g 脂質 65.3g  
炭水化物 227.3g 塩分 9.8g



昼食

夕食

12

木

- 朝 ○温泉卵○南瓜のそぼろ煮○汁物○ご飯  
○乳製品
- 昼 ○チキンステーキ○キャベツのコンソメ煮  
○レンコンサラダ○汁物○ご飯○まんじゅう(黒糖)
- 夕 ○サーモンの塩焼き○さつま芋の彩り煮  
○汁物○ご飯

熱量 1,533kcal たんぱく質 56.4g 脂質 32.8g  
炭水化物 242.2g 塩分 7.5g



昼食

夕食

13

金

昼食



カニの旨味が染み込んだ  
かに飯をぜひご賞味ください。

今月のご当地  
メニュー

富山県

## かに飯

富山県魚津市はズワイガニ漁が盛んです。カニ籠漁は海底を荒らすことのない環境に優しい漁法で、さらに生きたままのズワイガニが水揚げでき、漁港の市場には新鮮なカニやカニ料理が所狭しと並んでいるそうです。

- 朝 ○ツナとキャベツの炒め煮○大根の甘辛煮  
○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○富山県 かに飯○ごま豆腐○里芋の鶏そぼろ  
○汁物○プチシュー
- 夕 ○豚バラ焼肉○ひじき生姜風味和え○汁物  
○ご飯



熱量 1,453kcal  
たんぱく質 47.1g  
脂質 38.7g  
炭水化物 221.4g  
塩分 8.3g

夕食

14

土

- 朝 ○田舎煮○なすのおかか煮○汁物○ご飯  
○乳製品
- 昼 ○若鶏と野菜の甘酢あん○キャベツとヤングコーン炒め  
○ブロッコリーのごま和え○汁物○ご飯○栗大福
- 夕 ○餃子○野菜の中華煮○汁物○ご飯

熱量 1,563kcal たんぱく質 47.5g 脂質 29.5g  
炭水化物 267.2g 塩分 9.6g



昼食

夕食

15

日

- 朝 ○ウイナー玉子巻○マカロニサラダ○汁物  
○パン○乳製品
- 昼 ○豚キムチ○枝豆しんじょ○青菜とカニカマの  
お浸し○汁物○ご飯○リンゴゼリー
- 夕 ○カレイの煮付け○豆腐と白菜の煮浸し  
○汁物○ご飯

熱量 1,567kcal たんぱく質 51.7g 脂質 52.7g  
炭水化物 215.0g 塩分 9.1g



昼食

夕食

16  
月

- 朝 ○卵の花○れんこんと昆布の煮物○汁物  
○ご飯○乳製品
- 昼 ○えび散らし寿司○厚揚げのきのこあんかけ  
○きんととき豆○汁物○ショコラムースケーキ
- 夕 ○肉団子○春菊の辛子和え○汁物○ご飯

熱量 1,488kcal たんぱく質 47.9g 脂質 29.1g  
炭水化物 249.4g 塩分 9.3g



19  
木

- 朝 ○温奴○ひじき煮○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○とんかつ○ほうれん草のお浸し○浅漬け  
○汁物○ご飯○杏仁豆腐
- 夕 ○アジの塩焼き○肉じゃが春雨○汁物  
○ご飯

熱量 1,524kcal たんぱく質 58.3g 脂質 35.0g  
炭水化物 235.9g 塩分 8.8g



17  
火

- 朝 ○ねぎ入り玉子焼き○菜の花と湯葉の煮浸し  
○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○ビーフカレー○豆腐サラダ○りんご
- 夕 ○赤魚の幽庵焼き○こんにゃくと牛肉の煮物  
○汁物○ご飯

熱量 1,398kcal たんぱく質 48.0g 脂質 31.2g  
炭水化物 224.7g 塩分 8.9g



20  
金

- 朝 ○ちくわと昆布の煮物○とろろ○汁物○ご飯  
○乳製品
- 昼 ○鶏のあぶり焼き○じゃが芋煮○オクラとひじきの  
柚子風味○汁物○ご飯○まんじゅう(豆乳)
- 夕 ○麻婆豆腐○えびと竹の子の玉子とじ  
○汁物○ご飯

熱量 1,513kcal たんぱく質 52.1g 脂質 37.6g  
炭水化物 231.8g 塩分 8.0g



18  
水

- 朝 ○ポークビーンズ○じゃが芋クリーム煮  
○汁物○パン○乳製品
- 昼 ○サバの照り焼き★三色蒸し○きゅうりの  
酢の物○汁物○きのこご飯○焼き芋
- 夕 ○薩摩つくねの炊き合わせ  
○大根のゆず味噌煮○汁物○ご飯

熱量 1,575kcal たんぱく質 54.6g 脂質 47.6g  
炭水化物 224.9g 塩分 10.2g



21  
土

- 朝 ○豆腐つくね団子○切干大根煮○汁物  
○ご飯○乳製品
- 昼 ○オムレツデミグラスソース○大豆のコンソメ煮  
○コールスロー○汁物○ご飯○ショコラブチケーキ
- 夕 ○牛しぐれ煮○クワイとワカメの酢の物  
○汁物○ご飯

熱量 1,662kcal たんぱく質 50.3g 脂質 40.9g  
炭水化物 239.8g 塩分 9.6g



料理コンテスト  
2018

特別賞

そんぽの家  
大曾根



三色蒸し

メニュー開発の  
思い

和風のテリーヌのような感じで、具材それぞれの食感を引き出しています。高齢の方にも食べやすい柔らかさに仕上げました。

22  
日

- 朝 ○ほうれん草とベーコンの玉子炒め  
○トマトパンネ○汁物○パン○乳製品
- 昼 ○サバの味噌煮○南瓜煮○大根の赤しそ漬け  
○汁物○ご飯○黒糖饅頭
- 夕 ○鶏つくねの野菜添え○レンコンの南部煮  
○汁物○ご飯

熱量 1,627kcal たんぱく質 50.4g 脂質 47.6g  
炭水化物 238.3g 塩分 8.6g



23

月

- 朝 ○温泉卵○かぶとカニカマの和風煮○汁物  
○ご飯○乳製品
- 昼 ○豚肉の味噌焼き○ひめ高野煮○小松菜の  
彩り和え○汁物○ご飯○マンゴーケーキ
- 夕 ○エビチリ○春雨サラダ○汁物○ご飯

熱量 1,627kcal たんぱく質 58.0g 脂質 49.0g  
炭水化物 228.8g 塩分 8.9g



昼食



夕食

26

木

- 朝 ○サーモンの塩焼き○なすのお浸し○汁物  
○ご飯○乳製品
- 昼 ○ハヤシライス○ツナサラダ○りんご
- 夕 ○豚肉の生姜煮○金平ポテト○汁物○ご飯

熱量 1,667kcal たんぱく質 50.9g 脂質 56.0g  
炭水化物 228.0g 塩分 8.0g



昼食



夕食

24

火

- 朝 ○大豆の五目煮○根菜の海老そばろあん  
○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○きつねうどん○ちくわの磯辺天ぷら  
○ほうれん草の白和え○アロエシロップ漬け
- 夕 ○チーズインハンバーグ  
○キャベツと蒸し鶏のサラダ○汁物○ご飯

熱量 1,431kcal たんぱく質 46.8g 脂質 33.9g  
炭水化物 229.7g 塩分 9.9g



昼食



夕食

27

金

- 朝 ○目玉焼き○豆と海藻のしそ風味○汁物  
○ご飯○乳製品
- 昼 ○アジフライ○かに大根○白菜漬○汁物  
○ご飯○グレープゼリー
- 夕 ○鶏のさっぱり煮○オクラのごま和え○汁物  
○ご飯

熱量 1,561kcal たんぱく質 54.3g 脂質 39.2g  
炭水化物 238.7g 塩分 9.1g



昼食



夕食

25

水



昼食

クリスマスだけの特別メニューを  
ご用意しました

## クリスマスプレート

今月の  
季節  
御膳

昨年好評だったショートケーキが、約3倍の大きさになりました。また、料理コンテストのメニューをまた出して欲しいというご意見から、11月に登場したラタトゥイユをチキンステーキのソースにし、華やかな献立にしました。

- 朝 ○オムレツ○キャベツとウインナーのソテー  
○汁物○パン○乳製品
- 昼 ○クリスマスプレート○サーモンサラダ  
○汁物○ショートケーキ
- 夕 ○サンマの蒲焼○白菜と貝の煮浸し○汁物  
○ご飯



夕食

熱量 1,531kcal  
たんぱく質 62.0g  
脂質 49.9g  
炭水化物 203.4g  
塩分 9.1g

28

土

- 朝 ○筑前煮○きのこの白和え○汁物○ご飯  
○乳製品
- 昼 ○肉じゃが○野菜の中華煮○アスパラと大根のさっぱり  
和え○汁物○ご飯○しっとりどら焼き(こしあん)
- 夕 ○赤魚の西京焼き○小松菜のお浸し○汁物  
○ご飯

熱量 1,501kcal たんぱく質 51.6g 脂質 27.2g  
炭水化物 253.8g 塩分 8.2g



昼食



夕食

29

日

- 朝 ○ミートボールナポリタン○ベーコンポテト  
○汁物○パン○乳製品
- 昼 ○おでん○きのこ油揚げの甘辛炒め  
○焼きなす○汁物○ご飯○プチシュー
- 夕 ○肉豆腐○カリフラワーのおかか和え○汁物  
○ご飯

熱量 1,462kcal たんぱく質 49.5g 脂質 40.6g  
炭水化物 217.4g 塩分 10.4g



昼食



夕食

30  
月

- 朝 ○切昆布大豆○ブロッコリーのごま和え  
○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○穴子丼○豚バラねぎ塩炒め  
○山菜みぞれ和え○汁物○ミニたいやき
- 夕 ○鶏挽き肉団子甘酢あんかけ  
○ほうれん草ナムル○汁物○ご飯

熱量 1,529kcal たんぱく質 53.7g 脂質 31.7g  
炭水化物 247.3g 塩分 8.9g



31  
火

- 朝 ○厚焼き玉子○切干大根とワカメの煮物  
○汁物○ご飯○乳製品
- 昼 ○カレーの味噌煮○青菜とカニカマのお浸し  
○さつま芋昆布煮○汁物○ご飯○マンゴープリン
- 夕 ○年越しそば○野菜の五目煮  
○みかんシロップ漬け

熱量 1,462kcal たんぱく質 58.4g 脂質 22.7g  
炭水化物 249.6g 塩分 10.6g

