

「おいしい」という笑顔のために 

2019

12月

師走

第163号

II

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○牛乳
- 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
- 夕 ○牛すき煮○オクラのお浸し○汁物○ご飯

熱量 1,389kcal たんぱく質 46.8g 脂質 41.9g
炭水化物 199.2g 塩分 9.1g



5
木

- 朝 ○豆ひじき○とろろ○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○クリームシチュー○ヒレカツ○南瓜サラダ
○ご飯

熱量 1,412kcal たんぱく質 45.9g 脂質 31.4g
炭水化物 229.7g 塩分 7.8g



2
月

- 朝 ○温奴○あぶら揚げとぜんまい煮○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○豚の生姜焼き○彩りピクルス○汁物
○ご飯

熱量 1,420kcal たんぱく質 41.7g 脂質 40.0g
炭水化物 216.5g 塩分 7.2g



6
金

- 朝 ○四目厚焼き玉子○切干大根煮○汁物
○ご飯○ヨーグルト
- 昼 ○炒飯○しゅうまい○ナムル○汁物
- 夕 ○豚じゃが○春菊のポン酢和え○汁物
○ご飯

熱量 1,429kcal たんぱく質 36.3g 脂質 33.8g
炭水化物 235.7g 塩分 9.6g



3
火

- 朝 ○野菜つみれ○玉ねぎそぼろ煮○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料
- 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
- 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 1,449kcal たんぱく質 37.9g 脂質 41.1g
炭水化物 221.9g 塩分 8.0g



7
土

- 朝 ○大根の旨煮○牛蒡と蓮根のそぼろあん
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○親子煮○もずく○豚肉と菜の花のゴマ煮
○汁物○ご飯
- 夕 ○赤魚の煮付け○がんもの含め煮○汁物
○ご飯

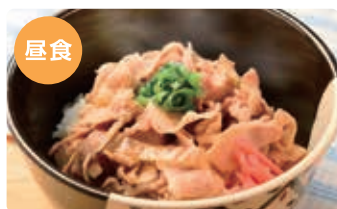
熱量 1,269kcal たんぱく質 48.4g 脂質 23.1g
炭水化物 210.7g 塩分 9.2g



4
水

- 朝 ○目玉焼き○ごぼうサラダ○汁物○パン
○コーヒー牛乳
- 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
- 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 1,651kcal たんぱく質 51.9g 脂質 62.1g
炭水化物 210.2g 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○牛乳
- 昼 ○助六寿司○茶碗蒸し○いんげん豆○汁物
- 夕 ○鶏肉の黒酢煮込み○小松菜のおかか和え
○汁物○ご飯

熱量 1,498kcal たんぱく質 55.2g 脂質 40.9g
炭水化物 222.1g 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
○乳酸菌飲料
- 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 1,255kcal たんぱく質 43.3g 脂質 25.7g
炭水化物 207.3g 塩分 11.6g



昼食



夕食

10

火

- 朝 ○豚肉のさっと煮○筍の土佐煮○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○たらのピカタ○かぼちゃの洋風煮
○ハムサラダ○汁物○ご飯
- 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 1,291kcal たんぱく質 44.7g 脂質 26.2g
炭水化物 212.2g 塩分 7.6g



昼食



夕食

11

水

- 朝 ○ボイルウインナー○野菜のトマト煮○汁物
○パン○コーヒー牛乳
- 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
- 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 1,705kcal たんぱく質 52.2g 脂質 62.7g
炭水化物 223.6g 塩分 9.7g



昼食



夕食

12

木

- 朝 ○温泉卵○南瓜のそぼろ煮○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○サーモンの塩焼き○さつま芋の彩り煮
○汁物○ご飯

熱量 1,392kcal たんぱく質 48.9g 脂質 28.4g
炭水化物 224.6g 塩分 7.3g



昼食



夕食

13

金

今月のご当地
メニュー

富山県



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。

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○ヨーグルト
- 昼 ○富山県 かに飯○ごま豆腐○里芋の鶏そぼろ
○汁物
- 夕 ○豚バラ焼肉○ひじき生姜風味和え○汁物
○ご飯



夕食

熱量 1,353kcal
たんぱく質 41.3g
脂質 32.9g
炭水化物 215.2g
塩分 8.2g

14

土

- 朝 ○田舎煮○なすのおかか煮○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○餃子○野菜の中華煮○汁物○ご飯

熱量 1,410kcal たんぱく質 39.8g 脂質 25.2g
炭水化物 246.4g 塩分 9.4g



昼食



夕食

15

日

- 朝 ○ウインナー玉子巻○マカロニサラダ○汁物
○パン○牛乳
- 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
- 夕 ○カレーの煮付け○豆腐と白菜の煮浸し
○汁物○ご飯

熱量 1,518kcal たんぱく質 51.7g 脂質 52.7g
炭水化物 202.6g 塩分 9.0g



昼食



夕食

16
月

- 朝 ○卵の花○れんこんと昆布の煮物○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○肉団子○春菊の辛子和え○汁物○ご飯

熱量 1,362kcal たんぱく質 40.7g 脂質 22.3g
炭水化物 240.7g 塩分 9.1g



19
木

- 朝 ○温奴○ひじき煮○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 昼 ○とんかつ○ほうれん草のお浸し○浅漬け
○汁物○ご飯
- 夕 ○アジの塩焼き○肉じゃが春雨○汁物
○ご飯

熱量 1,381kcal たんぱく質 50.9g 脂質 28.7g
炭水化物 222.0g 塩分 8.5g



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○乳酸菌飲料
- 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 1,315kcal たんぱく質 41.6g 脂質 27.0g
炭水化物 220.0g 塩分 8.7g



20
金

- 朝 ○ちくわと昆布の煮物○とろろ○汁物○ご飯
○ヨーグルト
- 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
- 夕 ○麻婆豆腐○えびと竹の子の玉子とじ
○汁物○ご飯

熱量 1,404kcal たんぱく質 46.2g 脂質 34.3g
炭水化物 219.4g 塩分 7.9g



18
水

- 朝 ○ポークビーンズ○じゃが芋クリーム煮
○汁物○パン○コーヒー牛乳
- 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
- 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 1,509kcal たんぱく質 49.4g 脂質 45.9g
炭水化物 217.3g 塩分 10.2g



21
土

- 朝 ○豆腐つくね団子○切干大根煮○汁物
○ご飯○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○牛しぐれ煮○クワイとワカメの酢の物
○汁物○ご飯

熱量 1,486kcal たんぱく質 43.9g 脂質 36.7g
炭水化物 235.1g 塩分 9.1g



料理コンテスト
2018

特別賞

そんぼの家
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○牛乳
- 昼 ○サバの味噌煮○南瓜煮
○大根の赤しそ漬け○汁物○ご飯
- 夕 ○鶏つくねの野菜添え○レンコンの南部煮
○汁物○ご飯

熱量 1,556kcal たんぱく質 48.8g 脂質 47.4g
炭水化物 222.5g 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○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○エビチリ○春雨サラダ○汁物○ご飯

熱量 1,507kcal たんぱく質 50.8g 脂質 42.6g
炭水化物 219.9g 塩分 8.7g



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○乳酸菌飲料
- 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 1,584kcal たんぱく質 44.5g 脂質 51.8g
炭水化物 223.3g 塩分 7.8g



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○乳酸菌飲料
- 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 1,348kcal たんぱく質 40.4g 脂質 29.7g
炭水化物 225.0g 塩分 9.7g



昼食



夕食

27

金

- 朝 ○目玉焼き○豆と海藻のしそ風味○汁物
○ご飯○ヨーグルト
- 昼 ○アジフライ○かに大根○白菜漬○汁物
○ご飯
- 夕 ○鶏のさっぱり煮○オクラのごま和え○汁物
○ご飯

熱量 1,454kcal たんぱく質 49.4g 脂質 36.1g
炭水化物 223.6g 塩分 8.9g



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

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○コーヒー牛乳
- 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 1,523kcal
たんぱく質 57.2g
脂質 48.3g
炭水化物 209.8g
塩分 9.1g

28

土

- 朝 ○筑前煮○きのこの白和え○汁物○ご飯
○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○赤魚の西京焼き○小松菜のお浸し○汁物
○ご飯

熱量 1,318kcal たんぱく質 43.2g 脂質 21.7g
炭水化物 229.0g 塩分 7.9g



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○牛乳
- 昼 ○おでん○きのこ油揚げの甘辛炒め
○焼きなす○汁物○ご飯
- 夕 ○肉豆腐○カリフラワーのおかか和え○汁物
○ご飯

熱量 1,416kcal たんぱく質 48.6g 脂質 37.9g
炭水化物 213.0g 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○乳酸菌飲料
- 昼 ○穴子丼○豚バラねぎ塩炒め
○山菜みぞれ和え○汁物
- 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 1,363kcal たんぱく質 45.3g 脂質 27.1g
炭水化物 224.7g 塩分 8.5g



31
火

- 朝 ○厚焼き玉子○切干大根とワカメの煮物
○汁物○ご飯○乳酸菌飲料
- 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
- 夕 ○年越しそば○野菜の五目煮
○みかんシロップ漬け

熱量 1,323kcal たんぱく質 51.2g 脂質 17.5g
炭水化物 234.0g 塩分 10.3g

