

2025年 12月の献立 栄養士 小川

日	曜日	おひるごはん	デザート	カロリー 蛋白質	脂質 塩分
1	月	やきとり丼 さつま汁 青菜の中華和え	みかん缶	419 17.0	10.6 2.0
2	火	ご飯 味噌汁 豚の生姜焼き 青のりポテト マカロニサラダ	ミルクゼリー	417 14.9	12.0 1.5
3	水	ハヤシライス 野菜スープ コロコロサラダ	いちごババロア	421 13.6	20.0 2.0
4	木	ご飯 すまし汁 豆腐ハンバーグ さつまいもとリンゴ煮 おくらのなめ茸和え	乳酸菌飲料	420 12.0	11.1 1.5
5	金	ご飯 味噌汁 さばのバーベキューソース焼き 筑前煮 ブロッコリーサラダ	カルピスゼリー	416 16.5	17.0 1.5
8	月	ご飯 味噌汁 さわらのオイスターマヨ焼き 金平ポテト 土佐酢和え	黄桃缶	418 15.8	6.5 1.5
9	火	食パン・スティックパン ポトフ 鶏の照り焼き イタリアンサラダ	ヤクルト	415 16.8	18.1 2.1
10	水	ご飯 中華スープ 野菜のみそ炒め しゅうまい ひじきサラダ	パイ缶	418 13.4	9.5 2.2
11	木	わかめご飯 味噌汁 さばの塩焼き かぶのそぼろ煮 きゅうりとカニカマのマヨ和え	バナナ	417 13.9	17.7 1.9
12	金	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ 大根サラダ	ババロア	414 13.6	14.3 3.3
15	月	ご飯 味噌汁 鶏のスタミナ焼き さつまいも煮 キャベツサラダ	白桃缶	418 14.2	11.3 1.7
16	火	ご飯 冬野菜のミートボールシチュー 星ポテト トマトサラダ	乳酸菌飲料	417 11.6	14.9 1.2
17	水	ご飯 味噌汁 鶏のから揚げ 湯豆腐 チョレギサラダ風	ジュース	418 15.4	13.8 1.4
18	木	ポークカレー おくらのスープ コールスローサラダ	フルーチェ	423 11.7	17.1 2.7
19	金	ご飯 そうめんスープ ほっけのにんにく醤油焼き なすと厚揚げ炒め 和風サラダ	豆乳プリン	417 17.3	6.4 1.8
22	月	ご飯 味噌汁 青椒肉絲 たこ焼き 春雨サラダ	ジュース	422 16.7	8.4 1.9
23	火	ご飯 味噌汁 鶏のトマト煮込み おやさいの炒め物 ポテトサラダ	ヨーグルト	419 15.2	15.6 2.0
24	水	ご飯 すまし汁 さばの味噌煮 里芋のうま煮 白菜ののり和え	ぶどうゼリー	416 14.1	12.0 1.9
25	木	ご飯 きのことミルクスープ タンドリーチキン ブロッコリーソテー キャンディーチーズ	ケーキ	418 18.7	20.2 1.8
26	金	かつ丼 なめこ汁 胡瓜の酢の物	みかん	417 13.2	8.6 2.1
12月平均				418 14.6	13.4 1.9

～さわらのくわ焼き～

【材料：4人分】

- ★みりん5.6g(小さじ1弱)
- ★酒8g(大さじ1/2強)
- ★粉末和風だし4g(小さじ1)
- ★しょうゆ24g(小さじ4)
- ★上白糖11.2g(小さじ4)
- ・さわら280g(4切)
- ・長葱(2/3本)
- ・人参(1/3本)
- ・酒8g(大さじ1/2強)
- ・サラダ油適量

【作り方】

- ① 魚に酒をふっしておく、長葱と人参はみじん切りにする
- ② 切った人参と長葱を耐熱容器に混ぜ入れ大さじ1程度の水を加えふんわりラップをし600Wのレンジで1分半～2分加熱し、ラップをしたまま蒸らしておく
- ③ 魚の水分をペーパーでふき、小麦粉を薄くつける
- ④ ★の調味料を小鍋に入れ混ぜ合わせたところに、レンジにかけた長葱と人参を入れ加熱しアルコールがとんだところで火を止める
- ⑤ フライパンに油をひき、魚を中火で両面焼き火が通ったら小鍋で作っておいたタレを魚の上から乗せるようにかけて焼き、少し味が馴染めば完成☆

※他にも、鶏肉や鮭、タラなどにもよく合います♪

*献立は都合により変更することがありますので、ご了承ください。
*毎日麦茶がつけます。



冬野菜を食べよう!

ビタミンCには抵抗力を高め、肌を健康に保つ働きがあります。またビタミンA(カロテン)には皮膚や粘膜、目の健康を保ち、抵抗力を高める働きがあります。主な野菜は白菜、大根、ほうれん草、ブロッコリーなどです。

※12月16(火)の「冬野菜のミートボールシチュー」には大根とほうれん草が入っています。冬野菜を食べて、元気に冬を過ごしましょう!