

# 2024福祉 12月間献立カレンダー

株式会社オーシャン  
タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金
	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日
昼食	鶏肉のたれがらめ 小松菜のコーン炒め オクラのドレッシング和え みそ汁	白金タラの竜田焼き 花天とレンコンの煮物 じゃが芋の粒マスタードマヨ和え みそ汁	ささみフライ&野菜コロッケ きんぴらごぼう キャベツとワカメの和え物 みそ汁	キーマ風カレー さつまいもの甘煮 きゅうりのドレッシング和え フルーツ(キウイフルーツ)	チキンソテーカクテルソース 冬瓜のとろみ煮 人参のさっぱりサラダ みそ汁
価養栄	kcal/ﾀﾊﾞ° ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 236/13.3/15.5/13.9/2.0	kcal/ﾀﾊﾞ° ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 288/13.9/13.8/30.1/2.2	kcal/ﾀﾊﾞ° ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 279/9.8/12.8/33.3/2.0	kcal/ﾀﾊﾞ° ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 350/10.7/15.9/45.1/3.5	kcal/ﾀﾊﾞ° ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 243/13.9/13.9/17.2/1.8
	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日
昼食	ﾌﾞﾘの煮付け キャベツの小海老炒め 千ゲン菜のごま油和え みそ汁	カニトマトクリームスパゲッティ チキンピカタ スープ フルーツ(ネーフル)	かやくご飯 京都名物! 助宗タラの西京焼き風 しろ菜とお揚げの炊いたん 湯葉あんかけ すまし汁 	豚肉とキャベツの旨煮丼 ほうれん草とわかめの和え物 つげもの みそ汁 ヨーグルト	五穀ご飯 ホキのバター焼き 豆腐と野菜の出汁煮 オクラのサラダ みそ汁
価養栄	kcal/ﾀﾊﾞ° ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 200/17.9/8.0/14.6/2.2	kcal/ﾀﾊﾞ° ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 532/18.3/16.0/79.4/3.9	kcal/ﾀﾊﾞ° ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 235/18.2/10.1/19.4/3.6	kcal/ﾀﾊﾞ° ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 241/16.8/10.5/21.7/2.2	kcal/ﾀﾊﾞ° ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 214/17.5/9.4/16.2/2.2
	12月16日	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日
昼食	すき焼き風コロッケ ほうれん草とささみのソテー オクラの土佐和え みそ汁	いかハンバーグ 切干大根煮 パスタサラダ みそ汁	そばろチャーハン 小松菜とハムのマヨ和え ワンタンスープ フルーツ(みかん)	赤魚の和風焼き 高野豆腐煮 きゅうりの梅和え みそ汁	シルバーのごま焼き ピーマンのみそ炒め もやしの二色サラダ すまし汁
価養栄	kcal/ﾀﾊﾞ° ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 292/12.7/13.0/33.0/2.1	kcal/ﾀﾊﾞ° ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 228/13.7/9.4/22.4/1.9	kcal/ﾀﾊﾞ° ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 255/10.9/15.6/18.8/2.5	kcal/ﾀﾊﾞ° ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 222/16.2/9.2/16.9/1.7	kcal/ﾀﾊﾞ° ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 281/17.7/17.0/14.1/2.1
	12月23日	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日
昼食	ﾌﾞﾘの照り焼き さつまいもの花天煮 インゲンのごま油和え みそ汁	 クリスマス スペシャルメニュー	 第82回 カレーの日	メンチカツ なすの含め煮 ほうれん草のサラダ みそ汁	助宗タラの和風ムニエル ひじき煮 ポテトサラダ みそ汁
価養栄	kcal/ﾀﾊﾞ° ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 226/15.9/5.1/29.9/2.6	kcal/ﾀﾊﾞ° ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 443/12.0/25.6/46.0/4.8		kcal/ﾀﾊﾞ° ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 329/10.2/21.4/24.9/2.9	kcal/ﾀﾊﾞ° ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 293/16.1/15.4/27.2/2.4
	12月30日	12月31日	 <p>一年間ありがとうございました。</p> <p>詳しくはこちら</p>  <p>QRコード</p> <p>※都合により、献立を変更する場合がございます。</p>		
昼食	豚肉のおかか炒め 切干大根煮 ほうれん草のオーロラソースかけ みそ汁	年越しそば かき揚げ&ちくわの磯辺揚げ きゅうりのゆかり和え いちごゼリー(あまおう)			
価養栄	kcal/ﾀﾊﾞ° ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 270/15.9/17.1/16.3/1.8	kcal/ﾀﾊﾞ° ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 680/18.6/24.2/96.0/4.3			