



2024年12月お弁当献立表



月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
ごはん 赤魚の竜田揚げ 青菜の海苔和え ごぼうサラダ 厚揚げと根菜の炒め煮 さつま芋のオレンジ煮	ごはん カレーのフライ 大根サラダ 鶏とごぼうの煮物 卵焼き 梅のり和え	牛しぐれ煮弁当 ほうれん草のお浸し 煮物(竹輪・椎茸) 煮卵	ごはん 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ 海鮮大焼売 五目ひじき煮 白菜のお浸し	ごはん あじの南蛮漬け さつま芋サラダ 大根の煮物 おかか和え ゆで卵	ごはん さばの塩焼き スパゲティサラダ 肉じゃが ひじきの煮物 ピーナッツ和え
エネルギー 546kcal 蛋白質 22.9g 食塩 1.4g	エネルギー 571kcal 蛋白質 18.5g 食塩 1.7g	エネルギー 618kcal 蛋白質 20.3g 食塩 2.7g	エネルギー 636kcal 蛋白質 21.5g 食塩 1.6g	エネルギー 538kcal 蛋白質 21.6g 食塩 2.1g	エネルギー 538kcal 蛋白質 24.3g 食塩 2.3g
9	10	11	12	13	14
ごはん 豚肉の生姜焼き さつま芋サラダ 田舎煮 煮卵 きんぴら大豆	ごはん 赤魚の煮つけ 磯辺あげ ひじきと大豆煮 人参サラダ 炒りおから	ごはん さばの塩麹焼き 青菜のわさび和え かぼちゃサラダ 大根の旨煮 卵焼き	ごはん 赤魚の竜田揚げ 鶏と青菜の海苔和え ごぼうサラダ 厚揚げと根菜の炒め煮 さつま芋の甘煮	ごはん チキンカツ ナポリタン ほうれん草のごま和え 煮物(人参・大根) きんぴらごぼう	ごはん つくねと野菜の炊合せ 鮭の照り焼き 大徳寺なます 梅のり和え 煮豆
エネルギー 560kcal 蛋白質 20.9g 食塩 3.2g	エネルギー 549kcal 蛋白質 22.1g 食塩 2.2g	エネルギー 537kcal 蛋白質 24.4g 食塩 2.2g	エネルギー 526kcal 蛋白質 22.7g 食塩 1.9g	エネルギー 539kcal 蛋白質 21.7g 食塩 1.9g	エネルギー 481kcal 蛋白質 22.1g 食塩 2.2g
16	17	18	19	20	21
しぐれ寿司 大根サラダ カレーのからあげ 炊合せ(南瓜・人参) 卵焼き	ごはん さばの雉焼 ごぼうサラダ 白菜とわかめの酢の物 豆腐と野菜の炊合せ ブドウ豆	ごはん ハンバーグ 根菜の甘酢あん えびとピーマンの炒め物 かぼちゃサラダ 卵焼き	ごはん 鶏肉のピリ辛揚げ きゅうりの酢の物 炒りおから 煮豆 みつば入り卵焼き	ごはん さばの味噌煮 ピーナッツ和え 春雨サラダ ゆで卵 大根の煮物	ごはん 鶏肉の塩胡椒焼き 梅のり和え 田舎煮 えびマヨ 青菜のごまマヨ和え
エネルギー 599kcal 蛋白質 20.2g 食塩 2.5g	エネルギー 556kcal 蛋白質 22.3g 食塩 1.9g	エネルギー 570kcal 蛋白質 20.9g 食塩 2g	エネルギー 646kcal 蛋白質 23.8g 食塩 1.8g	エネルギー 553kcal 蛋白質 19.4g 食塩 2g	エネルギー 591kcal 蛋白質 24.7g 食塩 1.9g
23	24	25	26	27	28
ごはん 鶏肉の西京焼き 青菜のごま和え コールスローサラダ 煮豆 紫キャベツマリネ	ごはん 揚魚のチリソース スパゲティサラダ とりと根菜の炒め煮 おかか和え 人参ラペ	ごはん 牛焼き肉 フレンチサラダ ピーナッツ和え 炊合せ(里芋・厚揚げ) ゆで卵	ごはん 鮭の幽庵焼き 炒りおから 甘酢和え 大根の煮物 枝豆と海老の卵焼き	ごはん なすと豚肉の炒め煮 クラゲと胡瓜の和え物 えびチリ 南瓜の煮物 高野豆腐の含め煮	天丼 みつば入卵焼き ほうれん草の辛子和え
エネルギー 524kcal 蛋白質 20g 食塩 2.2g	エネルギー 568kcal 蛋白質 23.2g 食塩 1.9g	エネルギー 541kcal 蛋白質 22.1g 食塩 1.8g	エネルギー 516kcal 蛋白質 24g 食塩 1.9g	エネルギー 532kcal 蛋白質 22.5g 食塩 2.4g	エネルギー 564kcal 蛋白質 21.8g 食塩 2.2g

12月シフォンケーキ販売日



18日(水)・・・プレーンクリーム
ココアクリーム

※ 内容は変更になる場合がございます。

夕食弁当と一緒に配達させていただきます。

ご希望の方は3日前までにお知らせください。



『新しい年を迎える』

今年もまた年の瀬のご挨拶をする時期がやってきました。今年皆さまにとってどのような一年だったでしょうか？

大事なものを失ったり、体が思うようにならず、新年どころではないという気持ちの方もいると思います。それでも、いつもしていない所を少しきれいにして、簡単でも普段食べないお料理を用意し、新しい靴下でも揃えれば、何となく新たな年のスタートが切れそうな気持ちになるものです。

そんなわけで今回は、おせち料理にも使える簡単な「銀杏おこわ」をご紹介します。

材料は、もち米1升に対して殻を取った銀杏1カップ位と塩大匙1杯です。

まず、銀杏の生を使う場合の下ごしらえの仕方です。

ぎんなんの殻にペンチなどで割れ目を付け、鬼皮をむきます。次に平たい鍋に、薄皮のついている状態の銀杏と、ひたひたの水を入れて火にかけます。そして、穴開きのお玉の背で銀杏をくるくるとこするようにながら加熱していくと薄皮が剥がれてきます。薄皮が全部取れたら、銀杏の下ごしらえは終わりです。缶詰めやレトルトを使われる場合はここまでの作業はありません。

次に洗米をします。もち米100%で炊きおこわを作る時は必ず、米を洗ったらすぐに炊飯をすれば、絶対に失敗はありませんので、必ず全ての準備ができてから米を洗いましょう。水は通常より2割減らします。そこに銀杏と塩を入れて、くるっとかき混ぜて点火してください。

炊き上がり直後にさわると火の通りむらが出てしまうことがありますので、炊飯のスイッチが切れてから10～15分しっかり