



2025年12月お弁当献立表



月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
しぐれ寿司 竹輪の磯辺揚げ 南瓜の煮物 だし巻き卵	ごはん 鯖の塩焼き 肉じゃが なすの田楽 スパゲティサラダ ほうれん草のお浸し	ごはん ハンバーグ きゅうりの中華和え さつまいもの揚げ浸し 五目煮豆 ゆで卵	ごはん 鯖の塩焼き ほうれん草の和え物 高野豆腐含め煮 だし巻き卵	ごはん 牛焼肉 フレンチサラダ ほうれん草の ピーナッツ和え 里芋と厚揚げの煮物 ゆで卵	ごはん さばの西京焼き 牛肉の甘辛煮 マカロニサラダ 大根と油揚げの煮物
エネルギー 593kcal 蛋白質 16.7g 炭質量計 74.6g 食塩 2.7g	エネルギー 589kcal 蛋白質 20.6g 炭質量計 68.4g 食塩 1.9g	エネルギー 577kcal 蛋白質 20g 炭質量計 67.9g 食塩 2.2g	エネルギー 589kcal 蛋白質 24.1g 炭質量計 74.6g 食塩 2g	エネルギー 589kcal 蛋白質 18.8g 炭質量計 59g 食塩 1.4g	エネルギー 578kcal 蛋白質 20.7g 炭質量計 60.2g 食塩 2.3g
8	9	10	11	12	13
ごはん 揚げカレイのチリソース かぼちゃサラダ 鶏と根菜の炒め煮 チンゲン菜のナムル ゆで卵	おにぎり ミニおでん ゆず風味はくさい漬け りんごのコンポート	ごはん 鯖の幽庵焼き ゆで卵 がんもと大根の煮物 ごぼうサラダ ほうれん草のごま和え	ごはん 豚ミルフィーユカツ だし巻き卵 ほうれん草ピーナッツ和え 五目煮豆 春雨の中華和え	ごはん えびチリ ポテトフライ 春菊のごま和え がんもの煮物 海鮮シューマイ	ごはん 鶏の照焼き 厚揚げの煮物 ほうれん草辛子和え コールスローサラダ 粉吹き芋
エネルギー 591kcal 蛋白質 20g 炭質量計 66.2g 食塩 1.9g	エネルギー 483kcal 蛋白質 24.7g 炭質量計 66g 食塩 3g	エネルギー 512kcal 蛋白質 21.6g 炭質量計 57.9g 食塩 2g	エネルギー 589kcal 蛋白質 18.5g 炭質量計 74.6g 食塩 1g	エネルギー 563kcal 蛋白質 19.7g 炭質量計 70.9g 食塩 2.1g	エネルギー 508kcal 蛋白質 20.3g 炭質量計 60.8g 食塩 1.7g
15	16	17	18	19	20
ごはん 豚肉の香味炒め えびサラダ 人参ピーナッツ和え 厚揚げの煮物 ゆで卵	ごはん 鯖の味噌煮 スパゲティサラダ 焼き豆腐の煮物 白菜のおかか和え 南瓜かき揚げ	そぼろ弁当 マカロニサラダ 里芋の煮物 ほうれん草のお浸し	ごはん カレイのマヨネーズ焼き ほうれん草ときのこの和え物 高野豆腐の煮物 スパゲティナーポリタン 煮豆	ごはん えびの天ぷら がんもの煮物 ゆず風味はくさい漬け	ごはん 鯖の竜田揚げ ほうれん草の辛子和え だし巻き卵 人参サラダ なすの田楽
エネルギー 532kcal 蛋白質 20.9g 炭質量計 58.3g 食塩 1.3g	エネルギー 569kcal 蛋白質 20.6g 炭質量計 69.7g 食塩 1.8g	エネルギー 566kcal 蛋白質 20.3g 炭質量計 77.3g 食塩 1.6g	エネルギー 589kcal 蛋白質 19.6g 炭質量計 74.6g 食塩 1.6g	エネルギー 552kcal 蛋白質 18.1g 炭質量計 69.3g 食塩 1.1g	エネルギー 543kcal 蛋白質 18.9g 炭質量計 59.2g 食塩 1.2g
22	23	24	25	26	27
ごはん 赤魚の生姜煮 えびと春菊のかき揚げ さつま芋サラダ ほうれん草ごま和え 煮豆	ごはん タンドリーチキン ゆで卵 ポテトフライ 大根とさつま揚げの煮物 ごぼうサラダ	かにめし 竹輪の磯辺揚げ 筑前煮 出し巻き卵 春菊のごま和え	ごはん チンジャオロース きゅうりのナムル 南瓜の煮物 ゆで卵 えびサラダ	ごはん カレイのフライ コールスローサラダ じゃが芋煮 だし巻き卵 煮豆	ごはん ハンバーグ 野菜の中華和え さつまいもの揚げ浸し ひじきと大豆の煮物 ゆで卵
エネルギー 499kcal 蛋白質 18.9g 炭質量計 65g 食塩 1.5g	エネルギー 541kcal 蛋白質 20.8g 炭質量計 65.8g 食塩 1.9g	エネルギー 528kcal 蛋白質 20.2g 炭質量計 58.5g 食塩 1.9g	エネルギー 591kcal 蛋白質 19g 炭質量計 74.6g 食塩 1.2g	エネルギー 591kcal 蛋白質 17g 炭質量計 64g 食塩 1.1g	エネルギー 553kcal 蛋白質 18.9g 炭質量計 67.4g 食塩 2g
29	12月ケーキ販売日 10日(水)・・・シフォン(プレーン・紅茶) 19日(金)・・・ばななばなな				
天丼(えび、竹輪) みつば入卵焼き ほうれん草の辛子和え	※内容は変更になる場合がございます。 ご了承ください。 夕食弁当と一緒に配達させていただきます。 ご希望の場合は3日前までにお知らせください。				
エネルギー 564kcal 蛋白質 21.8g 炭質量計 66.5g 食塩 2.2g					

※食材の都合により、変更になる場合がございます。ご了承ください。

「重ねて、重なる」

朝起きると、まずトイレに行って体重を測る。
朝食の準備の一番最後には、ニンジンジュースを作り、出来立てを飲む。
化粧が終わったら、かかと落とし50回とツイスト体操を2分して、トイレ掃除をしてから出かける。
夕食の片付けの最後には、シンクを磨いて、台所の床の雑巾掛けをして一日を締め括る。
苦手で面倒と思うことはできるだけ少ない時間で済むように、毎日少しずつやっておく。60年自分と付き合って習得したこと。

年が改まると春になる迄に、柑橘の果汁を瓶に詰め、ジャムも作る。柑橘のジャムは、色々なお料理を豊かにしてくれる。味噌作りも寒中の仕事。今年は麦みそも作ってみた。先日、封切りをしてみたが、今までで一番の出来栄えだった。来年への意欲が高まる。
夏が来る迄にすることは、山椒の実の保存と梅仕事。梅の仕事は生り番の年だけするので、2年分の梅干しや梅ジャムを作る。あるPTさんも今年6kgの梅干しを漬けたとの事。若いのにすごいなあと思う。感心した。
夏が来たら、トマトピューレを作る傍ら、青唐辛子をひたすら刻んで、柚子胡椒やしょっ唐味噌を仕込んでおく。発酵食品を作ることは、未来のある仕事でワクワクとした楽しみがある。
栗がなり始めるとかち栗と渋皮煮を作る。いい栗を見るときつい作りたくなり、いつも作り過ぎてしまうが、毎年完売。梅干しの床に生姜を漬けたり、梅紫蘇のふりかけを作ったりしているうちに、干し柿づくりの時期がやって来る。海辺のカラスは柿への執着が半端なく、毎日出掛ける前に猫に見張りを頼んでいたお陰か、今年は1つも盗まれることなく出来上がった。和歌山の叔母の喜ぶ声が楽しみ。
一年の締め括りの仕事は、鍋磨き。今年も一年無事に終わったなあと思いながら、ピカピカになったお鍋が並んだ台所を眺める。

何事も『重なる』までは、『続けるということ』は難しい。やればいいと思いながら出来ていない事も、途中で止めてしまった事も山程ある。このコラムだって、やってもやってもするべき仕事が終わらなかったり、考えても考えても話が纏まらず、今月はお休み～と思った月も2度や3度ではない。
けれど、「まあここの座って鶏の話しようとか」「月の途中でも献立表を出してきて読んどるで」等々。

皆さんのご声援に支えられ、今年も何とか12枚重ねることが出来ました。今年一年、様々な形で給食、栄養業務を応援してくださいましたこと、感謝いたします。

来年も、心の声、体の声に耳を傾けながら、バランスをとって、一日一日を共に重ねていきたいと思います。
よいお年をお迎えください。

管理栄養士 岡崎 典子

医療法人社団 井上医院 デイケアセンターCasa
TEL 079-664-0124