



# 2025年12月お弁当献立表



| 月<br>1   | 火<br>2   | 水<br>3  | 木<br>4  | 金<br>5  | 土<br>6  |
|--|--|---|---|---|---|
| しぐれ寿司<br>竹輪の磯辺揚げ<br>南瓜の煮物<br>だし巻き卵                           | ごはん<br>鰯の塩焼き<br>肉じゃが<br>なすの田楽<br>スパゲティサラダ<br>ほうれん草のお浸し                                     | ごはん<br>ハンバーグ<br>きゅうりの中華和え<br>さつまいもの揚げ浸し<br>五目煮豆<br>ゆで卵    | ごはん<br>鮭の塩焼き<br>ほうれん草の和え物<br>高野豆腐含め煮<br>だし巻き卵                       | ごはん<br>牛焼き肉<br>フレンチサラダ<br>ほうれん草の<br>ピーナッツ和え<br>里芋と厚揚げの煮物<br>ゆで卵 | ごはん<br>さばの西京焼き<br>牛肉の甘辛煮<br>マカロニサラダ<br>大根と油揚げの煮物          |
| エネルギー 593kcal 蛋白質 16.7g<br>炭質量計 74.6g 食塩 2.7g                | エネルギー 589kcal 蛋白質 20.6g<br>炭質量計 68.4g 食塩 1.9g  | エネルギー 577kcal 蛋白質 20g<br>炭質量計 67.9g 食塩 2.2g               | エネルギー 577kcal 蛋白質 24.1g<br>食塩 2g                                    | エネルギー 589kcal 蛋白質 18.8g<br>炭質量計 59g 食塩 1.4g                     | エネルギー 578kcal 蛋白質 20.7g<br>炭質量計 60.2g 食塩 2.3g             |
| 8  | 9  | 10  | 11  | 12  | 13  |
| ごはん<br>揚カレイのチリソース<br>かぼちゃサラダ<br>鶏と根菜の炒め煮<br>チンゲン菜のナムル<br>ゆで卵 | おにぎり<br>ミニおでん<br>ゆず風味はくさい漬け<br>りんごのコンポート   | ごはん<br>鰯の幽庵焼き<br>ゆで卵<br>がんもと大根の煮物<br>ごぼうサラダ<br>ほうれん草のごま和え | ごはん<br>豚ミルフィーユカツ<br>だし巻き卵<br>ほうれん草ピーナッツ和え<br>五目煮豆<br>春雨の中華和え        | ごはん<br>えびチリ<br>ポテトフライ<br>春菊のごま和え<br>がんものの煮物<br>海鮮シューマイ          | ごはん<br>鶏の照焼き<br>厚揚げの煮物<br>ほうれん草辛子和え<br>コールスローサラダ<br>粉吹き芋  |
| エネルギー 591kcal 蛋白質 20g<br>炭質量計 66.2g 食塩 1.9g                  | エネルギー 483kcal 蛋白質 24.7g<br>炭質量計 66g 食塩 3g  | エネルギー 512kcal 蛋白質 21.6g<br>炭質量計 57.9g 食塩 2g               | エネルギー 512kcal 蛋白質 18.5g<br>食塩 1g                                    | エネルギー 563kcal 蛋白質 19.7g<br>炭質量計 70.9g 食塩 2.1g                   | エネルギー 508kcal 蛋白質 20.3g<br>炭質量計 60.8g 食塩 1.7g             |
| 15   | 16   | 17  | 18  | 19  | 20  |
| ごはん<br>豚肉の香味炒め<br>えびサラダ<br>人参ピーナッツ和え<br>厚揚げの煮物<br>ゆで卵        | ごはん<br>鰯の味噌煮<br>スパゲティサラダ<br>焼き豆腐の煮物<br>白菜のおかか和え<br>南瓜かき揚げ                                  | そぼろ弁当<br>マカロニサラダ<br>里芋の煮物<br>ほうれん草のお浸し                    | ごはん<br>カレイのマヨネーズ焼き<br>ほうれん草ときのこの和え物<br>高野豆腐の煮物<br>スパゲティーナポリタン<br>煮豆 | ごはん<br>えびの天ぷら<br>がんものの煮物<br>ゆず風味はくさい漬け                          | ごはん<br>鰯の竜田揚げ<br>ほうれん草の辛子和え<br>だし巻き卵<br>人参サラダ<br>なすの田楽    |
| エネルギー 532kcal 蛋白質 20.9g<br>炭質量計 58.3g 食塩 1.3g                | エネルギー 569kcal 蛋白質 20.6g<br>炭質量計 69.7g 食塩 1.8g  | エネルギー 566kcal 蛋白質 20.3g<br>炭質量計 77.3g 食塩 1.6g             | エネルギー 566kcal 蛋白質 19.6g<br>食塩 1.6g                                  | エネルギー 552kcal 蛋白質 18.1g<br>炭質量計 69.3g 食塩 1.1g                   | エネルギー 543kcal 蛋白質 18.9g<br>炭質量計 59.2g 食塩 1.2g             |
| 22   | 23   | 24  | 25  | 26  | 27  |
| ごはん<br>赤魚の生姜煮<br>えびと春菊のかき揚げ<br>さつま芋サラダ<br>ほうれん草ごま和え<br>煮豆    | ごはん<br>タンドリーチキン<br>ゆで卵<br>ポテトフライ<br>大根とさつま揚げの煮物<br>ごぼうサラダ                                  | かにめし<br>竹輪の磯辺揚げ<br>筑前煮<br>出し巻き卵<br>春菊のごま和え                | ごはん<br>チンジャオロース<br>きゅうりのナムル<br>南瓜の煮物<br>ゆで卵<br>えびサラダ                | ごはん<br>カレイのフライ<br>コールスローサラダ<br>じやが芋煮<br>だし巻き卵<br>煮豆             | ごはん<br>ハンバーグ<br>野菜の中華和え<br>さつまいもの揚げ浸し<br>ひじきと大豆の煮物<br>ゆで卵 |
| エネルギー 499kcal 蛋白質 18.9g<br>炭質量計 65g 食塩 1.5g                  | エネルギー 541kcal 蛋白質 20.8g<br>炭質量計 65.8g 食塩 1.9g  | エネルギー 528kcal 蛋白質 20.2g<br>炭質量計 58.5g 食塩 1.9g             | エネルギー 528kcal 蛋白質 19g<br>食塩 1.2g                                    | エネルギー 591kcal 蛋白質 17g<br>炭質量計 64g 食塩 1.1g                       | エネルギー 553kcal 蛋白質 18.9g<br>炭質量計 67.4g 食塩 2g               |
| 29   | 12月ケーキ販売日<br>10日(水)…シフォン(プレーン・紅茶)<br>19日(金)…ばななばなな   |   |   |   |   |
| 天井(えび、竹輪)<br>みつば入卵焼き<br>ほうれん草の辛子和え                           | <p>※内容は変更になる場合がございます。<br/>ご了承ください。<br/>夕食弁当と一緒に配達させていただきます。<br/>ご希望の場合は3日前までにお知らせください。</p> |   |   |   |   |
| エネルギー 564kcal 蛋白質 21.8g<br>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、毎日少しづつやっておく。60年自分と付き合って習得したこと。

年が改まるときになると、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、今まで一番の出来栄えだった。来年への意欲が高まる。

夏が来るときにすることは、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つくづく感心した。

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。

栗がなり始めるときから栗と渋皮煮を作る。いい栗を見るとつい作りたくなり、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つながら、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下さいましたこと、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