




献立一覧表





令和8年度
中山の園
【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	12月1日（火）	12月2日（水）	12月3日（木）	12月4日（金）	12月5日（土）	12月6日（日）	12月7日（月）
朝食	ご飯 かぶ菜と茸の味噌汁 煮豆 ふりかけ みずの炒め煮 やわらか小松菜のお浸し 牛乳 <606kcal 蛋白質20.6g 脂質11.7g 塩分2.2g>	ご飯 麸といんげんの味噌汁 大根と半片の煮物 えのき和え イカ塩辛 牛乳 <527kcal 蛋白質20.1g 脂質10.4g 塩分2.3g>	ご飯 海藻と椎茸の味噌汁 秋刀魚梅煮 ぜんまいの田舎煮 菜の花辛子和え 牛乳 <606kcal 蛋白質27.1g 脂質14.8g 塩分3.1g>	ご飯 豆腐とわかめの味噌汁 ふきとじゃこの煮物 わさび菜おひたし 減塩海苔佃煮 牛乳 <556kcal 蛋白質19.3g 脂質14.2g 塩分2.3g>	ご飯 いんげんのみそ汁 れんこんと昆布の煮物 ごま和え しそみそ 牛乳 <556kcal 蛋白質18.3g 脂質10.9g 塩分2.2g>	ご飯 麸と茸の味噌汁 里芋いか風味（非常食） おから煮 青菜ののり酢和え 牛乳 <676kcal 蛋白質22.3g 脂質11.6g 塩分2.1g>	ご飯 舞茸と高野豆腐の味噌汁 厚焼玉子 帆立と白菜の炒め煮 やわらか小松菜のお浸し 牛乳 <612kcal 蛋白質24.6g 脂質17.7g 塩分2.9g>
昼食	三色丼 花麸と春雨の清汁 えびシューマイ 葛こごり柿 <658kcal 蛋白質53.6g 脂質17.1g 塩分3.3g>	雑穀ご飯 塩ちゃんこ 和風炒り豆腐包み焼き 春菊のくるみあえ 抹茶のババロア（手作り） <600kcal 蛋白質21.2g 脂質	パン パンプキンスープ 若鶏のレモンバジル風味 イタリアンサラダ ジョア（ブルーベリー） <778kcal 蛋白質30.3g 脂質26.9g 塩分3.6g>	とろろそば きんぴら肉団子 野菜大豆煮 いちごのムース <482kcal 蛋白質18.2g 脂質11.2g 塩分2.2g>	雑穀ご飯 ひっつみ 豆腐チーズオムレツ：手作り 青菜のくるみ和え 果物（りんご） <629kcal 蛋白質27.4g 脂質17.7g 塩分2.4g>	ハヤシライス 野菜スープ シーフードサラダ ピーチゼリー <623kcal 蛋白質16.4g 脂質17.5g 塩分3.1g>	雑穀ご飯 せんべい汁 くわいとひじきの肉団子 ふきと筍の塩きんぴら キャラメルプリン（手作り） <574kcal 蛋白質21.9g 脂質10.7g 塩分2.4g>
		パンの日					
夕食	麦ご飯 えのきの味噌汁 タラのムニエル 帆立とチンゲンサイのクリーム煮 セロリとささ身のサラダ <595kcal 蛋白質29.6g 脂質18.0g 塩分2.8g>	麦ご飯 卵とにらの味噌汁 青椒牛肉 じゃが芋の炒り煮 かぼちゃのヨーグルトサラダ <833kcal 蛋白質20.9g 脂質36.3g 塩分2.5g>	麦ご飯 山東菜の味噌汁 サーモンマヨフライ 筑前煮 長芋の漬物 <589kcal 蛋白質24.6g 脂質12.6g 塩分3.1g>	☆麦ご飯 ○玉葱とじゃが芋の味噌汁 ○鶏肉のみそ焼き ☆茶碗蒸し：手作り ☆キャベツのピーナツ和え <530kcal 蛋白質29.6g 脂質	麦ご飯 きのこの味噌汁 骨なしさば味噌煮 ビーフン かぶときゅうりの酢の物 <649kcal 蛋白質24.9g 脂質20.7g 塩分2.2g>	麦ご飯 大根菜っ葉と人参の味噌汁 味噌田楽 マーボー春雨 オクラとモロヘイヤのおかか和え <620kcal 蛋白質29.4g 脂質17.4g 塩分2.5g>	麦ご飯 サツマイモの味噌汁 鶏肉のピザ風焼き 三色いなりと野菜の炊き合わせ マセドアンサラダ <672kcal 蛋白質31.4g 脂質12.6g 塩分2.3g>
		ヨーグルトの日		地産地消メニュー			
計							



≪12/4夕食は地産地消メニューです≫　☆　一戸町　米、しいたけ、キャベツ　○　岩手県産　鶏肉、じゃがいも（岩手町産）





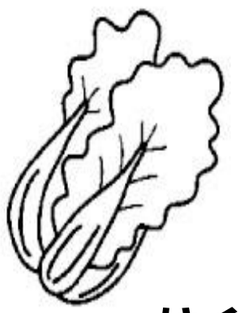

献立一覧表



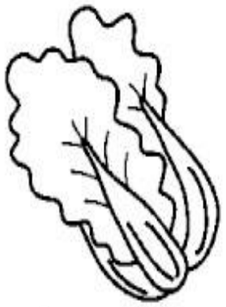


令和8年度
中山の園
【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

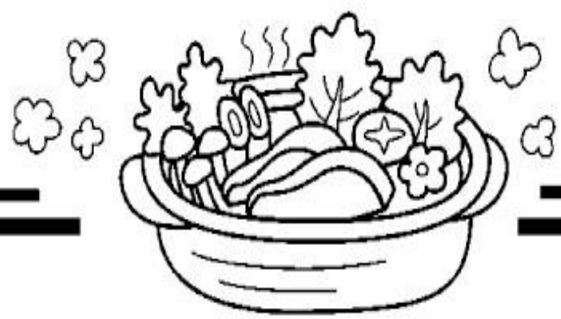
	12月8日（火）	12月9日（水）	12月10日（木）				
朝食	ご飯 大根の味噌汁 枝豆とうふ ひじきの炒り煮 菜の花のお浸し 牛乳 <743kcal 蛋白質27.9g 脂質22.9g 塩分3.9g>	ご飯 白菜と人参の味噌汁 納豆 キャベツの炒め煮 山東菜のお浸し 牛乳 <600kcal 蛋白質23.2g 脂質17.0g 塩分2.1g>	ご飯 海草の味噌汁 とろろ 信田煮 えのき和え 牛乳 <578kcal 蛋白質20.3g 脂質12.5g 塩分2.4g>				
昼食	牛丼 卵とにらのスープ 野菜シューマイ レモンゼリー <627kcal 蛋白質15.2g 脂質21.0g 塩分2.2g>	赤かぶ青菜ご飯 さつま汁 銀鮭一汐漬焼 大根と鶏肉の煮物 白ゴマプリン <591kcal 蛋白質31.6g 脂質8.9g 塩分2.6g>	パン キャベツとじゃが芋のスープ やわらかチキンカツ ごぼうサラダ 飲む野菜と果実 <660kcal 蛋白質21.2g 脂質21.4g 塩分2.5g>				
			パンの日				
夕食	麦ご飯 いんげんのみそ汁 赤魚骨抜粕漬焼 里いもの鶏そぼろあんかけ ミモザサラダ <479kcal 蛋白質28.8g 脂質4.4g 塩分2.4g>	麦ご飯 絹さやの味噌汁 回鍋肉 餃子 春雨サラダ <696kcal 蛋白質29.6g 脂質23.8g 塩分2.4g>	麦ご飯 韮と高野豆腐の味噌汁 肉豆腐 牛肉と茸のさっと炒め ゆずの酢の物 <677kcal 蛋白質28.5g 脂質23.6g 塩分2.2g>				
計							



消化がよく低カロリー！ 冬においしい　はくさい



はくさいは、冬の鍋料理などに欠かせない食材の１つです。約95％も水分を含み、低カロリーでビタミンCも効率よく摂取できる健康野菜です。甘みがあり、その淡泊な味は、肉や魚のうまみを上手に吸収します。また、他の食材との調和もよいので、薄味に調理して食べるのがおすすめです。煮たはくさいは、体の余分な熱を冷ます作用をもち、消化もよいので、かぜで熱が出たときに食べるのもよいでしょう。





≪12月上旬の地産地消食材≫　☆一戸町　牛乳、ヨーグルト、キャベツ、人参、せんべい汁用せんべい　〇岩手県産　雑穀、卵、もやし、わかめ






献立一覧表





令和8年度
中山の園
【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	12月11日（金）	12月12日（土）	12月13日（日）	12月14日（月）	12月15日（火）	12月16日（水）	12月17日（木）
朝食	ご飯 豆腐とわかめの味噌汁 切干大根の煮物 春菊のごまあえ 数の子うに 牛乳 <564kcal 蛋白質20.1g 脂質12.9g 塩分2.8g>	ご飯 山東菜と揚げの味噌汁 さんまの蒲焼 豚バラ大根 ほうれん草のお浸し 牛乳 <576kcal 蛋白質23.8g 脂質16.0g 塩分1.9g>	ご飯 豆腐となめこの味噌汁 ぜんまいの田舎煮 小松菜のお浸し シラスやわらか煮 牛乳 <573kcal 蛋白質21.9g 脂質13.2g 塩分2.6g>	☆ご飯 〇じゃが芋の味噌汁 ☆かに入り卵蒸し（キャベツ） ☆すき昆布の煮物 ☆おかか和え ☆牛乳 <590kcal 蛋白質21.1g 脂質14.4g 塩分2.4g>	ご飯 白菜の味噌汁 やわらかチキン照焼風（3個） ひじきの煮物 ほうれん草のお浸し 牛乳 <692kcal 蛋白質24.5g 脂質24.6g 塩分2.6g>	ご飯 かぶ菜と舞茸の味噌汁 煮豆 ふりかけ かぼちゃの鶏そぼろ煮 もやしのごま和え 牛乳 <588kcal 蛋白質19.2g 脂質11.2g 塩分2.2g>	ご飯 麸といんげんの味噌汁 精進肉炒め ワラビの煮付け 菜の花のお浸し 牛乳 <559kcal 蛋白質20.3g 脂質11.0g 塩分2.6g>
				地産地消メニュー			
昼食	ナポリタン きのこのスープ ミートオムレツ シーザーサラダ ソフール <557kcal 蛋白質23.4g 脂質17.7g 塩分2.9g>	高菜ピラフ コンソメスープ 若鶏のレモンバジル風味 カリフラワーサラダ 青りんごゼリー <521kcal 蛋白質19.7g 脂質11.7g 塩分3.4g>	雑穀ご飯 のっぺい汁 テリヤキハンバーグ 青菜の信田和え 苺のババロア（手作り） <615kcal 蛋白質24.6g 脂質12.2g 塩分1.9g>	若鶏きじ焼丼 春雨と三つ葉の清汁 がんもどきと野菜の炊き合わせ 和風プリン紫芋 <564kcal 蛋白質23.2g 脂質15.3g 塩分2.5g>	雑穀ご飯 粕汁 豚の角煮 ブロッコリーのおかか和え 杏仁（手作り） <613kcal 蛋白質23.1g 脂質14.1g 塩分1.6g>	彩りちりめんご飯 茶そばの清汁 若鶏の甘酢唐揚 大豆とさつま揚げの煮物 ヨーグルト和え <545kcal 蛋白質20.1g 脂質9.0g 塩分2.7g>	パン コーンスープ 春菊のキッシュ風：手作り 大根サラダ ヤクルト免疫バランス <773kcal 蛋白質25.3g 脂質34.8g 塩分3.3g>
	麺の日						パンの日
夕食	麦ご飯 玉ねぎと小松菜の味噌汁 ミックスコロッケ かぶのクリーム煮 大豆と５種野菜のサラダ <708kcal 蛋白質21.9g 脂質22.2g 塩分2.5g>	麦ご飯 板麸とえのきの味噌汁 しゃぶしゃぶ レバニラ炒め カニカマ和え <595kcal 蛋白質30.6g 脂質15.8g 塩分1.6g>	麦ご飯 白菜の味噌汁 ホッケの塩焼き 中華五目煮 めかぶトロロ <452kcal 蛋白質18.8g 脂質8.4g 塩分1.4g>	麦ご飯 韮と豆麸の味噌汁 たらのピカタ なすの揚げ煮 鶏肉のマリネ <604kcal 蛋白質26.8g 脂質21.2g 塩分2.6g>	麦ご飯 大根と茸の味噌汁 かに玉 帆立とチンゲンサイのコンソメ煮 梅くらげ <473kcal 蛋白質18.8g 脂質7.7g 塩分3.6g>	麦ご飯 サツマイモと絹さやの味噌汁 銀ひらす醤油バター焼 味噌きんぴら 菊の酢の物 <557kcal 蛋白質24.1g 脂質9.9g 塩分1.8g>	麦ご飯 豆腐となめこの味噌汁 プルコギ風 いかと里芋の煮物 スパゲッティサラダ <682kcal 蛋白質30.6g 脂質22.2g 塩分4.3g>
計							



≪12/14朝食は地産地消メニューです≫　☆一戸町　米、牛乳、白菜、人参、しいたけ　〇岩手県産　じゃがいも（岩手町産）、すき昆布、わかめ

令和8年度
中山の園

献立一覧表

【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	12月18日（金）	12月19日（土）	12月20日（日）
朝食	ご飯 海草の味噌汁 切干大根の煮物 ほうれん草の磯和え あみ桜 牛乳 <548kcal 蛋白質18.7g 脂質11.9g 塩分2.7g>	ご飯 玉葱と茸の味噌汁 ふきと筍の塩きんぴら うまい菜のおひたし 帆立うに 牛乳 <537kcal 蛋白質18.9g 脂質12.4g 塩分2.1g>	ご飯 大根の葉ととろろ昆布の味噌汁 キャベツの炒め煮 いんげんの白和え 小切り花咲イカ 牛乳 <575kcal 蛋白質20.0g 脂質14.5g 塩分2.2g>
昼食	五目野菜ラーメン ニラ饅頭 小松菜とちりめんの和え物 みかんゼリー <566kcal 蛋白質24.1g 脂質20.0g 塩分1.6g>	わかめ御飯 かきたま汁 おろしハンバーグ 仙台麸とじゃがいもの煮物 フルーチェ（メロン） <623kcal 蛋白質23.3g 脂質16.0g 塩分3.9g>	雑穀ご飯 けんちん汁 炭火鶏つくね ジャーマンポテト パイナップルゼリー（手作り） <696kcal 蛋白質26.7g 脂質20.9g 塩分2.8g>
夕食	麦ご飯 かぶ汁 白糸たらの煮つけ 生揚と野菜の旨煮 さつま芋の甘露煮 <577kcal 蛋白質23.4g 脂質9.6g 塩分2.1g>	麦ご飯 白菜とえのきの味噌汁 エビチリ ごぼうと牛肉の甘辛煮 春雨と胡瓜の酢物 <610kcal 蛋白質14.3g 脂質15.6g 塩分1.7g>	麦ご飯 きのこの味噌汁 ホッケの骨抜一汐漬焼 おくらのゆば和え 白菜レモン <441kcal 蛋白質20.9g 脂質3.7g 塩分1.9g>
計			

冬至の話

冬至(12/21)は、１年で一番昼が短い日。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。冬至の日には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣がありますね。「冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかない」と聞いたことはありませんか。野菜の少ない冬、保存のきくかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。ゆず湯に入るのも、血行が促進され、体が温まるからです。こうしたすばらしい知恵を、広く伝えていきましょう。

≪12月中旬の地産地消食材≫　☆一戸町　キャベツ、つゆ、生揚げ　〇岩手県産　鶏肉、卵、もやし、お麸






献立一覧表





令和8年度
中山の園
【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	12月21日（月）	12月22日（火）	12月23日（水）	12月24日（木）	12月25日（金）	12月26日（土）	12月27日（日）
朝食	ご飯 青梗菜と高野豆腐の味噌汁 五目厚焼玉子 白菜の信田煮 青菜と昆布のお浸し 牛乳 <661kcal 蛋白質21.7g 脂質23.2g 塩分2.8g>	☆ご飯 〇絹さやの味噌汁 鮭フレーク 〇もやし炒め ☆わさび菜おひたし ☆牛乳 <578kcal 蛋白質22.3g 脂質16.7g 塩分2.1g>	ご飯 かぶの葉ととろろ昆布の味噌汁 納豆 れんこんと昆布の煮物 春菊のお浸し 牛乳 <587kcal 蛋白質22.2g 脂質13.5g 塩分2.2g>	ご飯 海草の味噌汁 大根と竹輪の煮物 菜の花と人参の辛子和え 減塩まろやかひじき 牛乳 <531kcal 蛋白質17.6g 脂質10.7g 塩分2.3g>	ご飯 白菜と人参の味噌汁 ゼンマイの煮付け オクラとひじきのおかか和え 青のりわかめ 牛乳 <552kcal 蛋白質17.3g 脂質12.3g 塩分2.6g>	ご飯 大根と茸の味噌汁 ふきのフレーク煮 わさび菜おひたし 若炊きあさり 牛乳 <513kcal 蛋白質18.1g 脂質10.1g 塩分2.2g>	ご飯 葱と海藻の味噌汁 豚バラ大根 春菊のごまあえ 梅なめたけ 牛乳 <501kcal 蛋白質16.4g 脂質11.0g 塩分1.4g>
		地産地消メニュー					
昼食	カレーうどん ポークシューマイ グリーンサラダ みんなにやさしいプリン <520kcal 蛋白質18.9g 脂質20.0g 塩分3.9g>	五目ご飯 ツミレの清汁 やわらかチキンカツ なばなと卵の和え物 冬至デザート：ゆずゼリー <518kcal 蛋白質31.0g 脂	ロコモコ丼 ほうれん草のスープ 海老サラダ キャラメルパンナコッタ <574kcal 蛋白質24.4g 脂質14.4g 塩分1.3g>	パン ミネストローネ チキングラタン：手作り 大豆と５種野菜のサラダ カフィーニ <764kcal 蛋白質23.7g 脂質28.5g 塩分4.3g>	チキンライス コンソメスープ スクランブルエッグ フレンチサラダ クリスマス：デザート <757kcal 蛋白質17.9g 脂質27.7g 塩分4.9g>	雑穀ご飯 豚汁 テリヤキハンバーグ れんこんサラダ カットマンゴー <671kcal 蛋白質22.9g 脂	雑穀ご飯 芋の子汁 野菜たっぷりオムレツ 菜の花辛子和え 果物（バナナ） <663kcal 蛋白質29.1g 脂質17.9g 塩分2.2g>
		冬至：ゆず		**クリスマス・イヴ**	**クリスマス**		
夕食	麦ご飯 若布とねぎの味噌汁 お楽しみ献立 ロールキャベツのコンソメ煮 タラモサラダ <701kcal 蛋白質18.5g 脂質26.0g 塩分2.7g>	麦ご飯 しいたけ汁 味噌田楽 青菜とがんもの含め煮 かぼちゃサラダ冷蔵 <605kcal 蛋白質25.3g 脂質17.3g 塩分2.9g>	麦ご飯 ジャガイモの味噌汁 鮭のちゃんちゃん焼き ふきのフレーク煮 彩り野菜の白和え <409kcal 蛋白質10.9g 脂質2.9g 塩分1.9g>	麦ご飯 白菜と茸の味噌汁 豚肉のみそ焼き 蕪のコンソメ煮 ほうれん草卵の花柚子風味 <574kcal 蛋白質24.0g 脂質14.4g 塩分2.2g>	麦ご飯 小松菜汁 メンチカツ ロールキャベツのトマトソース煮 柿なます <633kcal 蛋白質19.1g 脂質18.8g 塩分2.1g>	麦ご飯 卵とにらの味噌汁 赤魚のくず煮 肉とチンゲン菜の炒物 なめこのおろし和え <547kcal 蛋白質26.7g 脂質11.6g 塩分4.1g>	麦ご飯 山東菜の味噌汁 鶏肉の梅みそ焼き がんもどきと野菜の炊き合わせ かぼちゃのヨーグルトサラダ <607kcal 蛋白質28.0g 脂質13.1g 塩分2.2g>
	お楽しみ献立（主菜）						
計							



≪12/22朝食は地産地消メニューです≫　☆一戸町　米、牛乳、白菜、しいたけ　〇岩手県産　板麩、もやし

令和8年度
中山の園





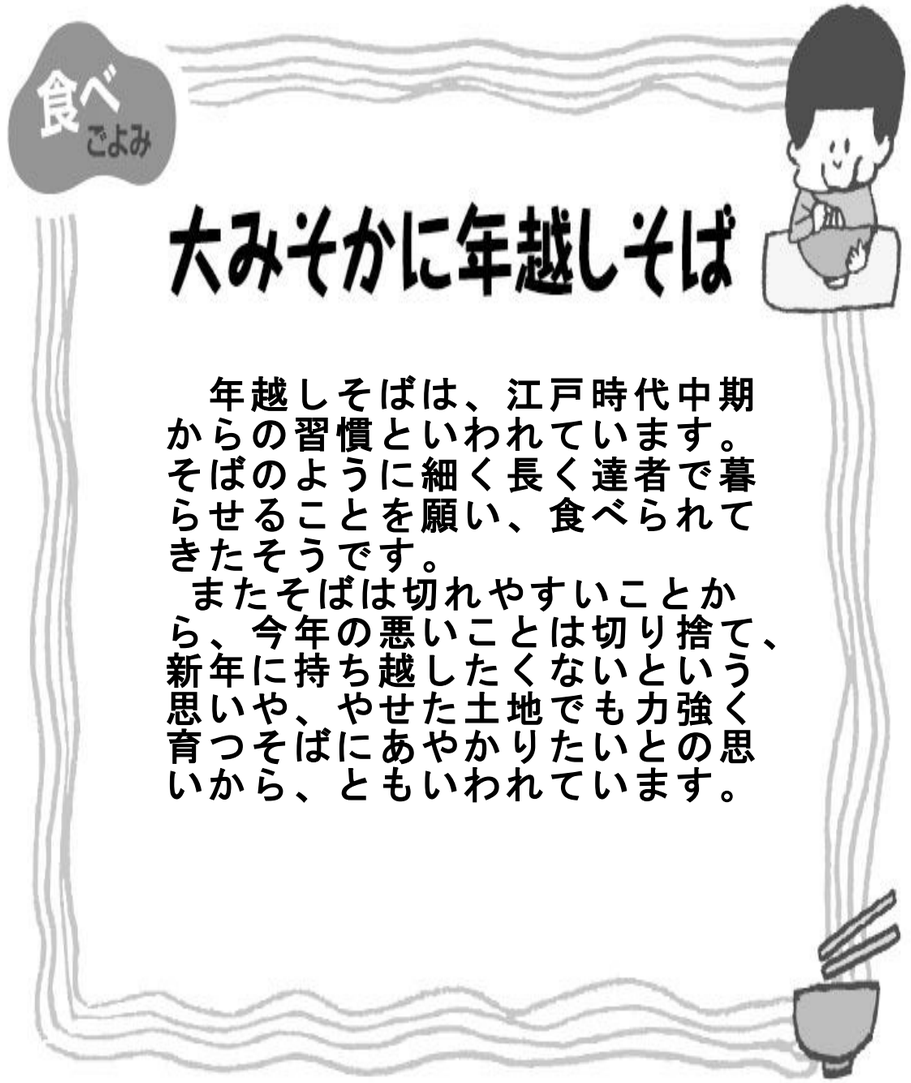

献立一覧表





【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	12月28日（月）	12月29日（火）	12月30日（水）	12月31日（木）
朝食	ご飯 大根と揚げの味噌汁 帆立と白菜の炒め煮 やわらか小松菜のお浸し まろやかわかめ 牛乳 <568kcal 蛋白質19.4g 脂質14.9g 塩分2.2g>	ご飯 もやしとわかめの味噌汁 白菜と竹輪の煮物 根野菜の白和え 昆布と切干大根のたらこ和え 牛乳 <552kcal 蛋白質18.4g 脂質12.1g 塩分2.4g>	ご飯 玉葱とじゃがいもの味噌汁 煮豆 ふりかけ ぜんまいの田舎煮 山東菜のお浸し 牛乳 <586kcal 蛋白質19.2g 脂質11.5g 塩分2.8g>	ご飯 にらといた麸のみそ汁 牛肉の大和煮 ひじきの煮物 ほうれん草の磯和え 牛乳 <562kcal 蛋白質27.4g 脂質11.9g 塩分2.3g>
昼食	麻婆丼 ワンタンスープ 春雨サラダ ソフール <595kcal 蛋白質20.5g 脂質16.3g 塩分1.3g>	帆立御飯 つみれと豆腐の清汁 若鶏の唐揚 さつま芋の甘露煮 和菓子風ﾑｰｽ　ふんわりみたらし <626kcal 蛋白質19.0g 脂質9.7g 塩分1.9g>	梅ひじきご飯 まいたけとみつばの清汁 おろしハンバーグ いんげんの白和え 杏仁（手作り） <602kcal 蛋白質21.6g 脂質15.4g 塩分4.2g>	年越しそば（かき揚げ） 盛合せ きざみ京風青菜 フルーツ和え <588kcal 蛋白質19.7g 脂質25.3g 塩分2.6g>
				大晦日
夕食	麦ご飯 サツマイモの味噌汁 助宗鱈本みりん漬焼 なすの揚げ煮 キャベツと鶏肉の梅サラダ <501kcal 蛋白質23.4g 脂質8.9g 塩分2.0g>	麦ご飯 かぶ汁 生姜焼き ゆばの煮物 長芋の細切り <663kcal 蛋白質27.7g 脂質20.8g 塩分2.3g>	麦ご飯 大根と茸の味噌汁 鶏肉のみそ焼き いかと里芋の煮物 しっとり卵の花豆乳仕立て <499kcal 蛋白質23.8g 脂質5.6g 塩分2.2g>	あなご丼 いわしのすり身汁 筑前煮 茶碗蒸し かになます <623kcal 蛋白質29.5g 脂質17.9g 塩分4.7g>
計				



大みそかに年越しそば

年越しそばは、江戸時代中期からの習慣といわれています。そばのように細く長く達者で暮らせることを願い、食べられてきたそうです。
またそばは切れやすいことから、今年の悪いことは切り捨て、新年に持ち越したくないという思いや、やせた土地でも力強く育つそばにあやかりたいとの思いから、ともいわれています。



≪12月下旬の地産地消食材≫　☆一戸町　うどん、ワンタン、がんも、つゆ、人参、キャベツ　〇岩手県産　鶏肉、卵、じゃがいも（岩手町産）