



12月献立



かわいの家

特別養護老人ホーム

	12月1日(日)	12月2日(月)	12月3日(火)	12月4日(水)	12月5日(木)	12月6日(金)	12月7日(土)
朝	御飯 さつま揚げと野菜の煮浸し 納豆 味噌汁(大根) カルシウム牛乳	御飯 フィッシュソースの炒め物 小松菜のお浸し 味噌汁(わかめ・揚げ) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) スクランブルエッグ コーンコロスローサラダ ジャム(マレード & マーガリ) カルシウム牛乳	御飯 いんげんの炒め物 磯納豆 味噌汁(じゃが芋・葉) カルシウム牛乳	御飯 さばの塩焼き もやし炒め 味噌汁(さつまいも) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) ポトフ フルーツ(りんご缶) ジャム(あんず & マーガリ) カルシウム牛乳	御飯 卵と野菜のソテー 花野菜と豆のごまサラダ 味噌汁(かぶ) カルシウム牛乳
昼	◇今月のリクエストメニュー◇ 御飯 牛鍋 前菜三種 温泉玉子 佃煮	★焼きそば 焼餃子 中華和え	【やわらか食提供日】 御飯 鶏肉の山椒焼き 花野菜の炒め物 もやしとめかぶの和え物	御飯 豚肉と卵の甘辛炒め なすの焼き浸し キャベツのサラダ	菜飯 豆腐の田楽 そぼろと野菜の生姜煮 ごぼうのからしマヨサラダ	御飯 ツナオムレツ ベーコンとなすのソテー ゼリー(青りんご)	御飯 鶏肉の生姜焼き 大根の煮物 豆腐サラダ
夕	御飯 あじのみりん焼き 冬瓜の煮浸し ごぼうサラダ お吸物(素麺・ねぎ)	御飯 豆腐ハンバーグ ツナとじゃがいものみそ炒め 切干大根のごま酢和え お吸物(麩・ねぎ)	御飯 魚の蒲焼き れんこんの甘辛炒め ひじきの白和え かき玉汁	御飯 魚のチリソース かにかまと青菜の旨煮 春雨の中華和え 中華スープ(わかめ・コーン)	御飯 豚肉と野菜の炒め物 かぼちゃのいとこ煮 ムース お吸物(大根・揚げ)	御飯 おろしポン酢かつ 白菜の炒め物 小松菜のごま和え 味噌汁(キャベツ・わかめ)	御飯 魚のカレムニエル マカロニのケチャップ炒め いんげんのサラダ コンソメスープ(白菜・コーン)
一日合計	I単位 ⁺ 1498kcal 蛋白質 72.4g 脂質 30g 食塩相当 8.1g	I単位 ⁺ 1452kcal 蛋白質 60.1g 脂質 35.3g 食塩相当 7.6g	I単位 ⁺ 1451kcal 蛋白質 62.5g 脂質 46.7g 食塩相当 6.1g	I単位 ⁺ 1497kcal 蛋白質 59.7g 脂質 43.3g 食塩相当 6.4g	I単位 ⁺ 1494kcal 蛋白質 60.1g 脂質 38.1g 食塩相当 6.1g	I単位 ⁺ 1526kcal 蛋白質 54.5g 脂質 49.6g 食塩相当 6.1g	I単位 ⁺ 1486kcal 蛋白質 67g 脂質 37.5g 食塩相当 7.2g

	12月8日(日)	12月9日(月)	12月10日(火)	12月11日(水)	12月12日(木)	12月13日(金)	12月14日(土)
朝	御飯 ハムともやしの炒め物 納豆 味噌汁(大根) カルシウム牛乳	御飯 卵とじ オクラの湯葉和え ふりかけ 味噌汁(白菜) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) あさりのトマトスープ ミニポテト ジャム(ピーナッツ) カルシウム牛乳	御飯 切干大根の炒め煮 納豆 味噌汁(かぼちゃ) カルシウム牛乳	御飯 豆腐と野菜の旨煮 とろろ芋 味噌汁(白菜・ねぎ) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) 目玉焼き 野菜ソテー ジャム(ブルーベリー & マーガリ) カルシウム牛乳	御飯 ウインナーと野菜の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(もやし・ねぎ) カルシウム牛乳
昼	御飯 青椒肉絲 えび焼売 チンゲン菜とザーサイの和え物	御飯 白身魚フライ(外タワース) 湯豆腐 もやしの和え物	御飯 金目鯛の煮付け 冬瓜と揚げの含め煮 アボカドのかに風味和え	★わかめうどん 卵と野菜の炒め物 キャベツのごまマヨ和え	【やわらか食提供日】 御飯 鶏肉のねぎポン酢かけ さつまいものごま煮 ひじきサラダ	御飯 さばの塩焼き キャベツの煮浸し オクラの和え物	三色丼 レタスサラダ ムース(ヨーグルト)
夕	御飯 蒸し魚の野菜あんかけ ひじきの炒り煮 ゆかり和え お吸物(里芋・葉)	御飯 とりつくね なすの煮浸し ほうれん草のごま和え お吸物(とろろ昆布・ねぎ)	御飯 しらすと生姜の卵焼き ひき肉と春雨のオイスター炒め ごぼうサラダ 味噌汁(青菜・椎茸)	御飯 焼肉風 えびと青菜の煮浸し オクラの梅和え お吸物(大根・揚げ)	御飯 白身魚のオイスター煮 いんげんの中華炒め ゼリー(いちご) 中華スープ(春雨・青菜)	御飯 揚げ豆腐のそぼろかけ れんこんと昆布の甘辛煮 フルーツ(パン缶) お吸物(大根・ねぎ)	御飯 ほきの梅肉焼き ちくわの磯辺揚げ 花野菜の和え物 お吸物(大根・ねぎ)
一日合計	I単位 ⁺ 1408kcal 蛋白質 64.6g 脂質 31.3g 食塩相当 7.2g	I単位 ⁺ 1495kcal 蛋白質 58.2g 脂質 41.5g 食塩相当 6.3g	I単位 ⁺ 1459kcal 蛋白質 58.9g 脂質 41.2g 食塩相当 6g	I単位 ⁺ 1405kcal 蛋白質 60g 脂質 37g 食塩相当 7.3g	I単位 ⁺ 1482kcal 蛋白質 59.4g 脂質 33.1g 食塩相当 6.6g	I単位 ⁺ 1417kcal 蛋白質 58.9g 脂質 43.3g 食塩相当 5.4g	I単位 ⁺ 1485kcal 蛋白質 60.5g 脂質 39.3g 食塩相当 7.1g

	12月15日(日)	12月16日(月)	12月17日(火)	12月18日(水)	12月19日(木)	12月20日(金)	12月21日(土)
朝	御飯 かつおと白菜の煮浸し 納豆 味噌汁(じゃが芋・しめじ) カルシウム牛乳	御飯 チキンオムレツ ひじき煮 味噌汁(青菜・椎茸) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) 肉団子のコンソメ煮 パンキンサラダ ジャム(イチゴ & マーガリ) カルシウム牛乳	御飯 かまぼこと野菜の炒め物 ごましそ納豆 味噌汁(じゃが芋・葉) カルシウム牛乳	御飯 ちくわと大根の炒め煮 モロヘイヤとオクラの生姜和え ふりかけ 味噌汁(わかめ・ねぎ) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) プレーンオムレツ マカロニサラダ ジャム(りんご & マーガリ) カルシウム牛乳	御飯 ツナと豆腐の炒め煮 温泉卵 味噌汁(キャベツ) カルシウム牛乳
昼	御飯 メバルの照焼き 湯豆腐 なすのポン酢和え	◇今月のスイーツ◇ 御飯 豚肉のからしみそ炒め 花野菜のサラダ アイス(キャラメルショコラ)	【やわらか食提供日】 御飯 たらの揚げ浸し 春雨の卵とじ とろろとオクラの梅風味	★にゅうめん かき揚げ 鶏ときゅうりの和え物	御飯 えびの卵焼き もやしのそぼろ炒め めかぶ和え	御飯 牛肉とさつま芋の甘辛煮 キャベツの和え物 ゼリー(ぶどう)	◇◇◇冬至◇◇◇ ★ほうとう風うどん かぼちゃの煮物 小松菜のゆず風味和え
夕	御飯 親子煮 キャベツの許みそかけ ゼリー(いちご) お吸物(麩・ねぎ)	御飯 友禅蒸し じゃが芋のカレー炒め ほうれん草のおかか和え 味噌汁(かぶ)	御飯 和風ハンバーグ えびとチンゲン菜の炒め物 いんげんとコーンのサラダ お吸物(とろろ昆布・ねぎ)	御飯 ますの塩麹焼き なすのそぼろ煮 青菜とひじきのサラダ 味噌汁(白菜)	御飯 豚肉の生姜焼き きんぴらごぼう さつまいもサラダ お吸物(青菜・揚げ)	御飯 メバルの梅肉焼き 春雨の炒め物 大根のごま和え 味噌汁(じゃが芋・揚げ)	御飯 鶏肉の南蛮漬け えびともやしの炒め物 ゼリー(パン) お吸物(青菜・しめじ)
一日合計	I単位 ⁺ 1458kcal 蛋白質 63.7g 脂質 35.4g 食塩相当 6.1g	I単位 ⁺ 1617kcal 蛋白質 62.3g 脂質 43.8g 食塩相当 6.4g	I単位 ⁺ 1463kcal 蛋白質 55.3g 脂質 47g 食塩相当 6.3g	I単位 ⁺ 1442kcal 蛋白質 64.1g 脂質 38.6g 食塩相当 7.4g	I単位 ⁺ 1457kcal 蛋白質 57g 脂質 38.7g 食塩相当 6.9g	I単位 ⁺ 1469kcal 蛋白質 56.9g 脂質 40.6g 食塩相当 6g	I単位 ⁺ 1437kcal 蛋白質 63.2g 脂質 32.6g 食塩相当 6.4g

・ ★はユニット炊飯がありません。都合により献立変更することがあります



かわいの家

特別養護老人ホーム



	12月22日(日)	12月23日(月)	12月24日(火)	12月25日(水)	12月26日(木)	12月27日(金)	12月28日(土)
朝	御飯 いんげんの炒め物 納豆 味噌汁(大根) カルシウム牛乳	御飯 卵焼き 花野菜と豆のごまサラダ 味噌汁(かぶ) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) スクランブルエッグ コーンコールスローサラダ ジャム(マレード・＆マ・ガリン) カルシウム牛乳	御飯 さつま揚げと野菜の煮返し おろし納豆 味噌汁(じゃが芋・葉) カルシウム牛乳	御飯 フィッシュソーゼージの炒め物 小松菜のお浸し 味噌汁(わかめ・揚げ) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) ミネストローネ フルーツ(パン缶) ジャム(あんず・マ・ガリン) カルシウム牛乳	御飯 ますの塩焼き もやし炒め 味噌汁(さつまいも) カルシウム牛乳
昼	【やわらか食提供日】 御飯 豚肉と卵のトマト炒め 水餃子 チンゲン菜の中華和え	御飯 ビーフカレー チキンサラダ フルーツヨーグルト	【やわらか食提供日】 御飯 魚の和風ムニエル そばとじゃが芋のみそ炒め 大根サラダ	◇◇クリスマス◇◇ ★かに風味ピラフ クリスマスプレート(鶏肉・ホ・テ・野菜ソテー) えびと野菜のマリネ ケーキ	御飯 カツオかつ 切干大根の炒め煮 オクラの酢の物	御飯 さばの香味焼き えびと花野菜の炒め物 チンゲン菜のごま和え	御飯 鶏肉の味噌マヨ焼き マカロニソテー レタスサラダ
夕	御飯 あじの山椒焼き じゃが芋のきんぴら ほうれん草の白和え お吸物(菜種・椎茸)	御飯 しいらのみそ麹焼き ベーコンと野菜の炒め物 切干大根の和え物 お吸物(豆腐・ねぎ)	御飯 麻婆豆腐 もやしのナムル ムース(杏仁) 中華スープ(春雨・青菜)	御飯 あさりの卵とじ 高菜炒め 春雨サラダ お吸物(根菜・ねぎ)	御飯 牛肉とピーマンの塩炒め かぶの旨煮 もやしの和え物 中華スープ(卵・ねぎ)	御飯 こんぶと生姜の卵焼き ごぼうのそぼろ炒め めかぶ冷奴 味噌汁(大根・椎茸)	御飯 豆腐のきのこあんかけ 小松菜と卵の炒め物 もずくときゅうりの和え物 お吸物(麩・豆苗)
一日合計	エネルギー 1439kcal 蛋白質 63.5g 脂質 32.9g 食塩相当 7g	エネルギー 1391kcal 蛋白質 57.1g 脂質 30.1g 食塩相当 7.3g	エネルギー 1473kcal 蛋白質 60.7g 脂質 45.2g 食塩相当 6.7g	エネルギー 1557kcal 蛋白質 67.9g 脂質 37.7g 食塩相当 7g	エネルギー 1509kcal 蛋白質 56.5g 脂質 38.8g 食塩相当 6.8g	エネルギー 1445kcal 蛋白質 58.5g 脂質 43.7g 食塩相当 6.6g	エネルギー 1413kcal 蛋白質 61.3g 脂質 35.2g 食塩相当 5.7g

	12月29日(日)	12月30日(月)	12月31日(火)				
朝	御飯 切干大根の炒め煮 納豆 味噌汁(里芋・青菜) カルシウム牛乳	御飯 目玉焼き 野菜炒め ふりかけ 味噌汁(白菜・ねぎ) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) ウインナーと野菜のソテー ミニボテト ジャム(ピーナッツ) カルシウム牛乳				
昼	御飯 赤魚のバター醤油焼き なすのみそ炒め ちくわとキャベツの和え物	【やわらか食提供日】 御飯 豚肉のごまだれかけ さつま芋の甘煮 春雨の和え物	御飯 オムレツ ミートソースかけ ほうれん草のソテー ゼリー(ピーチ) コンソメスープ(キャベツ・葉)				
夕	御飯 卵とえびの中華炒め 春巻風 フカクン菜とガーサイの和え物 中華スープ(豆腐・春雨)	御飯 魚の梅ソースかけ ひじきの炒り煮 オクラのおかか和え お吸物(青菜・椎茸)	★年越しそば かき揚げ フルーツ(みかん)				
一日合計	エネルギー 1422kcal 蛋白質 64.5g 脂質 33.7g 食塩相当 7g	エネルギー 1393kcal 蛋白質 58.4g 脂質 24.5g 食塩相当 6.7g	エネルギー 1527kcal 蛋白質 56.1g 脂質 48.1g 食塩相当 6.9g				

・★はユニット炊飯がありません。都合により献立変更することがあります