特別養護老人ホーム
奉優の家

# 12月の献立

| | | 12月01日(火) | 12月02日(水) | 12月03日(木) | 12月04日(金) | 12月05日(土) | 12月06日(日) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝 | | 御飯<br>だし巻きたまご<br>&いんげんｿﾃｰ<br>【UP↑】具沢山のお味噌汁<br>【UP↑】ﾊﾞﾆﾗﾖｰｸﾞﾙﾄ | **たまご雑炊**<br>鶏肉の塩麹焼き<br>&かぶの炒め物<br>ｼﾞｮｱ | 御飯<br>赤魚の煮付け<br>&かぼちゃの煮物<br>【UP↑】朝の豚汁<br>ｼﾞｮｱ | 御飯<br>ほっけのみりん焼き<br>&ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの炒め物<br>【UP↑】具沢山のお味噌汁<br>【UP↑】ﾊﾞﾆﾗﾖｰｸﾞﾙﾄ | 御飯<br>とりつくね<br>&ｼﾞｬｰﾏﾝﾎﾟﾃﾄ<br>【UP↑】具沢山のお味噌汁<br>【UP↑】ﾌﾟﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ | 御飯<br>野菜入りｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ<br>&野菜炒め<br>【UP↑】ﾎﾟﾀｰｼﾞｭ<br>ｼﾞｮｱ |
| 昼 | | ◇旅するランチ～山梨～<br>**季)ほうとう**<br>鶏もつ煮<br>ぎゅぎゅっと桃ｾﾞﾘｰ | ◇野菜たっぷり洋食ランチ<br>御飯<br>ｽﾊﾟﾆｯｼｭｵﾑﾚﾂ<br>付)いんげん<br>ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ<br>ﾌﾙｰﾂ(ﾏﾝｺﾞｰ)<br>ｸﾗﾑﾁｬｳﾀﾞｰ | ◇ｺﾄｺﾄ煮込んだ肉豆腐定食<br>御飯<br>肉豆腐<br>なすの田楽<br>ﾃﾞｻﾞｰﾄ(いちごﾑｰｽ)<br>具沢山のお吸い物 | ◇下町中華セット(チャーハン)<br>**ﾁｬｰﾊﾝ**<br>海鮮五目煮<br>ﾌﾙｰﾂ(ﾊﾟｲﾝ)<br>ﾜﾝﾀﾝｽｰﾌﾟ | ◆めばるの中華蒸しセット<br>御飯<br>めばるの中華蒸し<br>&大根と人参の煮物<br>卵豆腐<br>ﾃﾞｻﾞｰﾄ(ﾌﾟﾘﾝﾑｰｽ)<br>お吸い物 | ◇あったかミートグラタンランチ<br>ﾊﾞﾀｰﾗｲｽ<br>ﾐｰﾄｸﾞﾗﾀﾝ<br>ｷｬﾛｯﾄｻﾗﾀﾞ<br>コンポート(黄桃缶)<br>野菜たっぷりｽｰﾌﾟ |
| 夕 | | 御飯<br>豚肉の生姜焼き<br>&野菜炒め<br>ﾂﾅとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｻﾗﾀﾞ<br>【UP↑】夜のお味噌汁 | 御飯<br>豚角煮<br>&青梗菜の煮浸し<br>大根の甘酢和え<br>【UP↑】夜のこくうま鶏ｽｰﾌﾟ | 御飯<br>たらのﾑﾆｴﾙ<br>&具だくさんのﾄﾏﾄ煮込み<br>いんげんの白ごま和え<br>【UP↑】夜のお味噌汁 | 御飯<br>親子煮<br>納豆<br>【UP↑】夜のお味噌汁 | 御飯<br>豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ<br>&ひじきの煮物<br>ｵｸﾗの和え物<br>【UP↑】夜の豚汁 | 御飯<br>炭火焼きﾁｷﾝ～香味ｿｰｽ<br>&青梗菜の煮浸し<br>ｶﾘﾌﾗﾜｰの梅肉和え<br>【UP↑】夜のお味噌汁 |
| 計 | | 1530kcal<br>62.3g<br>7.1g | 1609kcal<br>54.8g<br>7.5g | 1583kcal<br>57.3g<br>6g | 1478kcal<br>65.8g<br>7.4g | 1556kcal<br>63g<br>6.7g | 1588kcal<br>61.1g<br>6.8g |

※食材料の納品によりメニューが変更になる場合がございます。
※国内産のお米を使用しております。
※下線が引いてあるメニューはユニット炊飯不要です。

特別養護老人ホーム
奉優の家

# 12月の献立

| | 12月07日(月) | 12月08日(火) | 12月09日(水) | 12月10日(木) | 12月11日(金) | 12月12日(土) | 12月13日(日) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝 | 御飯<br>赤魚みりん焼き<br>&白菜の煮浸し<br>【UP↑】具沢山のお味噌汁<br>【UP↑】ﾌﾟﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ | 御飯<br>ｵﾑﾚﾂ<br>&いんげんｿﾃｰ<br>【UP↑】ｺｰﾝｽｰﾌﾟ<br>ｼﾞｮｱ | **たまご雑炊**<br>さわらの西京焼き<br>&菜の花の煮浸し<br>ｼﾞｮｱ | 御飯<br>だし巻きたまご<br>&ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの炒め物<br>【UP↑】豆腐とわかめのお味噌汁<br>【UP↑】ﾊﾞﾆﾗﾖｰｸﾞﾙﾄ | 御飯<br>銀鮭の塩焼き<br>&野菜炒め<br>【UP↑】朝の豚汁<br>ｼﾞｮｱ | 御飯<br>鶏肉の梅しそ焼き<br>&かぼちゃの煮物<br>【UP↑】具沢山のお味噌汁<br>ｼﾞｮｱ | 御飯<br>とりつくね<br>&菜の花の煮浸し<br>【UP↑】具沢山のお味噌汁<br>【UP↑】ﾊﾞﾆﾗﾖｰｸﾞﾙﾄ |
| 昼 | ◇チキンかつランチ<br>御飯<br>チキンカツ<br>付)ﾊﾟｽﾀ<br>焼きちくわの甘辛煮<br>ﾌﾙｰﾂ(ﾊﾞﾅﾅ)<br>五品目のお吸い物 | ◇擬製豆腐御膳<br>ゆかり御飯<br>擬製豆腐<br>付)ｵｸﾗ<br>春菊のごま味噌和え<br>ﾖｰｸﾞﾙﾄ(ｷｳｲｿｰｽ)<br>芋煮汁 | ◇お店の本格ビーフカレー<br>ﾋﾞｰﾌｶﾚｰ<br>茄子ときのこのｻﾗﾀﾞ<br>ぎゅぎゅっとﾏﾝｺﾞｰｾﾞﾘｰ<br>乳酸菌飲料 | ◇フライ定食<br>御飯<br>えびﾌﾟﾘｶﾂとﾒﾝﾁｶﾂ<br>付)ｷｬﾍﾞﾂ<br>人参ｿｰｽの彩りｻﾗﾀﾞ<br>ﾃﾞｻﾞｰﾄ(ﾌﾟﾘﾝﾑｰｽ)<br>野菜を食べるｽｰﾌﾟ | ◇ぱかぱかシチューランチ<br>**サンドウィッチ**<br>ｸﾘｰﾑｼﾁｭｰ<br>豆ｻﾗﾀﾞ<br>ﾃﾞｻﾞｰﾄ(ﾋﾞﾀﾐﾝｾﾞﾘｰ) | ◆さばの塩麹焼きセット<br>御飯<br>さばの塩麹焼き<br>&白菜の煮浸し<br>ｵｸﾗのおかか和え<br>コンポート(みかん缶)<br>お吸い物 | ◇穴子丼定食<br>穴子丼<br>肉詰めいなりの煮物<br>ﾃﾞｻﾞｰﾄ(いちごﾑｰｽ)<br>けんちん汁 |
| 夕 | 御飯<br>さばの味噌煮<br>&かぼちゃの煮物<br>納豆<br>【UP↑】夜のお味噌汁 | 御飯<br>鶏肉のねぎ塩炒め<br>青梗菜の和え物<br>【UP↑】夜のお味噌汁 | 麦ごはん<br>あじのみりん焼き<br>&ひじきの煮物<br>とろろ<br>【UP↑】夜のお味噌汁 | 御飯<br>鶏のさっぱり煮<br>ほうれん草の和え物<br>【UP↑】夜のお味噌汁 | 御飯<br>ぶりの照焼き<br>&きんぴらごぼう<br>なすのお浸し<br>【UP↑】夜のこくうま鶏ｽｰﾌﾟ | 御飯<br>豚じゃが<br>納豆<br>【UP↑】夜のお味噌汁 | 御飯<br>ﾒﾊﾞﾙのあおさおろし煮<br>いんげんの白ごま和え<br>【UP↑】夜の豚汁 |
| 計 | 1562kcal<br>62.5g<br>6.4g | 1590kcal<br>62.3g<br>7g | 1507kcal<br>58.8g<br>6.3g | 1536kcal<br>58.5g<br>6.3g | 1568kcal<br>64.8g<br>6.6g | 1610kcal<br>56.3g<br>5.8g | 1513kcal<br>65.2g<br>6g |

※食材料の納品によりメニューが変更になる場合がございます。
※国内産のお米を使用しております。
※下線が引いてあるメニューはユニット炊飯不要です。

# 12月の献立

| | 12月14日(月) | 12月15日(火) | 12月16日(水) | 12月17日(木) | 12月18日(金) | 12月19日(土) | 12月20日(日) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝 | 御飯<br>だし巻きたまご<br>&ｶﾘﾌﾗﾜｰおかか<br>【UP↑】具沢山のお味噌汁<br>ｼﾞｮｱ | 御飯<br>ひろうすの含め煮<br>&大根と人参の煮物<br>【UP↑】ﾄﾛｯともずくのお味噌汁<br>【UP↑】ﾊﾞﾆﾗﾖｰｸﾞﾙﾄ | **たまご雑炊**<br>さばの塩焼き<br>&ｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳｿﾃｰ<br>ｼﾞｮｱ | 御飯<br>ﾎｯｹのみりん焼き<br>&かぼちゃの煮物<br>【UP↑】具沢山のお味噌汁<br>【UP↑】ﾌﾟﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ | 御飯<br>ひき肉と玉葱のｵﾑﾚﾂ～ﾄﾏﾄﾊﾔｼｿｰｽ<br>&野菜ｿﾃｰ<br>【UP↑】ﾎﾟﾀｰｼﾞｭ<br>ｼﾞｮｱ | 御飯<br>銀鮭の塩焼き<br>&かぶの炒め物<br>【UP↑】朝の豚汁<br>ｼﾞｮｱ | 御飯<br>照焼きﾁｷﾝ<br>&いんげんの炒め物<br>【UP↑】具沢山のお味噌汁<br>【UP↑】ﾌﾟﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ |
| 昼 | ◇豚肉の甘酢炒め定食<br>御飯<br>豚肉の甘酢炒め<br>油麩と冬瓜の煮物<br>ぎゅぎゅっとぶどうｾﾞﾘｰ<br>つみれ汁 | ◇かれいの焼き浸し御膳<br>御飯<br>かれいの焼き浸し<br>付)ほうれん草<br>しぎ茄子<br>ﾃﾞｻﾞｰﾄ(ﾌﾟﾘﾝﾑｰｽ)<br>のっぺい汁 | ◇海鮮五目炒め定食<br>御飯<br>厚揚の五目炒め<br>かに入りｺﾛｯｹ<br>ﾌﾙｰﾂ(ﾊﾞﾅﾅ)<br>ﾜﾝﾀﾝｽｰﾌﾟ | ◇本格!天津飯ランチ<br>天津飯<br>点心(焼売)<br>切干大根のｻﾗﾀﾞ<br>ﾜｶﾒｽｰﾌﾟ | ◇旅するランチ～関西巡り～<br>**かやくごはん(大阪)**<br>飛鳥鍋(奈良)<br>菊菜の海苔風味和え(京都)<br>ごま豆腐(和歌山) | ◆鶏肉の焦がし醤油焼きセット<br>御飯<br>鶏肉の焦がし醤油<br>&ｼﾞｬｰﾏﾝﾎﾟﾃﾄ<br>なすのお浸し<br>ﾃﾞｻﾞｰﾄ(ｸﾞﾚｰﾌﾟｾﾞﾘｰ)<br>お吸い物 | ◇たらの甘酢炒め定食<br>御飯<br>たらの甘酢炒め<br>ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ<br>コンポート(黄桃缶)<br>塩ちゃんこｽｰﾌﾟ |
| 夕 | 御飯<br>銀ひらすの醤油麹焼き<br>&ひじきの煮物<br>ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの和え物<br>【UP↑】夜のお味噌汁 | 御飯<br>ﾋﾟｰﾏﾝの肉詰め<br>&青梗菜の煮浸し<br>ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ<br>【UP↑】夜のこくうま鶏ｽｰﾌﾟ | 御飯<br>まぐろの生姜煮<br>&かぶの炒め物<br>卵豆腐<br>【UP↑】夜の豚汁 | 御飯<br>ﾁｰｽﾞつくね<br>&菜の花の煮浸し<br>ｶﾘﾌﾗﾜｰの梅肉和え<br>【UP↑】夜のお味噌汁 | 御飯<br>めばるの煮付け<br>&里芋の煮物<br>納豆<br>【UP↑】夜のお味噌汁 | 御飯<br>さばの味噌煮<br>&白菜の煮浸し<br>ｵｸﾗのおかか和え<br>【UP↑】夜のお味噌汁 | 御飯<br>牛肉のしぐれ煮<br>&ほうれん草<br>中華奴<br>【UP↑】夜のお味噌汁 |
| 計 | 1563kcal<br>54.9g<br>6.4g | 1466kcal<br>60.3g<br>6.7g | 1513kcal<br>60.8g<br>6.9g | 1543kcal<br>61.3g<br>7.5g | 1512kcal<br>77.1g<br>7.4g | 1565kcal<br>57.4g<br>5.8g | 1482kcal<br>55.9g<br>6.4g |

※食材料の納品によりメニューが変更になる場合がございます。
※国内産のお米を使用しております。
※下線が引いてあるメニューはユニット炊飯不要です。

特別養護老人ホーム
奉優の家

# 12月の献立

| | 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 | 御飯<br>ぶりの照焼き<br>&菜の花の煮浸し<br>【UP↑】ﾄﾛｯとわかめのお味噌汁<br>【UP↑】ﾌﾟﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ | 御飯<br>とりつくね<br>&ほうれん草の煮浸し<br>【UP↑】具沢山のお味噌汁<br>ｼﾞｮｱ | **たまご雑炊**<br>鶏肉の炙り味噌焼き<br>&いんげんの炒め物<br>ｼﾞｮｱ | 御飯<br>紅鮭の塩焼き<br>&ｶﾘﾌﾗﾜｰおかか<br>【UP↑】具沢山のお味噌汁<br>ｼﾞｮｱ | 御飯<br>銀ひらすの煮付け<br>&かぼちゃの煮物<br>【UP↑】朝の豚汁<br>【UP↑】ﾌﾟﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ | 御飯<br>ｵﾑﾚﾂ<br>&野菜のﾄﾏﾄ煮込み<br>【UP↑】ｺｰﾝｽｰﾌﾟ<br>ｼﾞｮｱ | 御飯<br>ひろうすの含め煮<br>&ほうれん草の煮浸し<br>【UP↑】具沢山のお味噌汁<br>【UP↑】ﾊﾞﾆﾗﾖｰｸﾞﾙﾄ |
| 昼 | ◇そぼろ丼定食<br>二色そぼろ丼<br>大学芋<br>ぎゅぎゅっとﾏﾝｺﾞｰｾﾞﾘｰ<br>けんちん汁 | ◇冬至<br>御飯<br>赤魚のごろっと野菜あん<br>かぼちゃのいとこ煮<br>ﾌﾙｰﾂ(ﾊﾟｲﾝ)<br>のっぺい汁 | ◇本格!麻婆なす定食<br>御飯<br>麻婆なす<br>春雨ｻﾗﾀﾞ<br>ﾖｰｸﾞﾙﾄ(ﾏﾝｺﾞｰｿｰｽ)<br>中華スープ | ◇メリークリスマス<br>ﾊﾞﾀｰﾗｲｽ<br>季)ｸﾘｽﾏｽﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ<br>ｼｰﾌｰﾄﾞﾏﾘﾈ<br>ﾃﾞｻﾞｰﾄ(ﾐﾆｹｰｷ)<br>ﾐﾈｽﾄﾛｰﾈ | ◇パスタランチ(ﾐｰﾄｿｰｽ)<br>**ﾐｰﾄｿｰｽ**<br>ﾋﾞｰﾝｽﾞｻﾗﾀﾞ<br>ﾌﾙｰﾂ(ﾊﾞﾅﾅ)<br>野菜たっぷりｽｰﾌﾟ | ◆ぶり大根セット<br>御飯<br>ぶり大根<br>ｵｸﾗの和え物<br>コンポート(みかん缶)<br>お吸い物 | ◇お肉を食べよう!ランチ<br>ﾁｬｰｼｭｰ丼<br>きゅうりの塩昆布和え<br>ﾃﾞｻﾞｰﾄ(ﾌﾟﾘﾝﾑｰｽ)<br>つみれ汁 |
| 夕 | 御飯<br>豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ<br>&ｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳｿﾃｰ<br>ﾂﾅとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｻﾗﾀﾞ<br>【UP↑】夜の豚汁 | 御飯<br>牛焼肉<br>&野菜炒め<br>ﾀﾏｺﾞｻﾗﾀﾞ<br>【UP↑】夜のこくうま鶏ｽｰﾌﾟ | 御飯<br>あじのみりん焼き<br>&ひじきの煮物<br>納豆<br>【UP↑】夜のお味噌汁 | 御飯<br>筑前煮<br>春菊の白和え<br>【UP↑】夜のお味噌汁 | 御飯<br>さばの塩麹焼き<br>&切干大根煮<br>菜の花のごま和え<br>【UP↑】夜のお味噌汁 | 御飯<br>鶏肉のｸﾘｰﾑ煮<br>ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ<br>ぎゅぎゅっとぶどうｾﾞﾘｰ | 御飯<br>さわらの醤油みりん焼き<br>&いんげんの炒め物<br>ｶﾘﾌﾗﾜｰのおかか和え<br>【UP↑】夜のお味噌汁 |
| 計 | 1613kcal<br>56.7g<br>5.6g | 1558kcal<br>59.1g<br>6.2g | 1527kcal<br>60.1g<br>7.1g | 1588kcal<br>66.9g<br>7.4g | 1563kcal<br>63.7g<br>6g | 1589kcal<br>56.8g<br>5.6g | 1410kcal<br>57.8g<br>5.6g |

※食材料の納品によりメニューが変更になる場合がございます。
※国内産のお米を使用しております。
※下線が引いてあるメニューはユニット炊飯不要です。

特別養護老人ホーム
奉優の家

# 12月の献立

| | 12月28日(月) | 12月29日(火) | 12月30日(水) | 12月31日(木) |
|---|---|---|---|---|
| 朝 | 御飯<br>とりつくね<br>&人参しりしり<br>【UP↑】具沢山のお味噌汁<br>【UP↑】ﾌﾟﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ | 御飯<br>ﾒﾇｹの照焼き<br>&かぶの炒め物<br>【UP↑】朝の豚汁<br>【UP↑】ﾊﾞﾆﾗﾖｰｸﾞﾙﾄ | **たまご雑炊**<br>ﾎｯｹのみりん焼き<br>&青梗菜の煮浸し<br>ｼﾞｮｱ | 御飯<br>鶏肉の焦し醤油<br>&ｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳｿﾃｰ<br>【UP↑】具沢山のお味噌汁<br>【UP↑】ﾊﾞﾆﾗﾖｰｸﾞﾙﾄ |
| 昼 | ◇THE･定番!ポークカレー<br>ｶﾚｰﾗｲｽ<br>ひじきと蒸し鶏のｻﾗﾀﾞ<br>ﾌﾙｰﾂ(ﾏﾝｺﾞｰ)<br>乳酸菌飲料 | ◇旅するﾗﾝﾁ～神奈川(小田原)<br>菜飯<br>小田原おでん～梅みそを添えて<br>あじﾌﾗｲ<br>ぎゅぎゅっとｵﾚﾝｼﾞｾﾞﾘｰ | ◇豚肉の味噌炒め定食<br>ゆかり御飯<br>豚肉の味噌炒め<br>いんげんのﾋﾟｰﾅｯﾂ和え<br>ﾃﾞｻﾞｰﾄ(ﾒﾛﾝﾑｰｽ)<br>芋煮汁 | ◇大晦日<br>御飯<br>天ぷら盛り合わせ<br>天つゆ<br>しらすとほうれん草の和え物<br>ﾌﾙｰﾂ(ﾊﾟｲﾝ)<br>ﾐﾆそば |
| 夕 | 御飯<br>赤魚の味噌煮<br>&かぼちゃの煮物<br>春菊のごま和え<br>【UP↑】夜のお味噌汁 | 御飯<br>ｷｬﾍﾞﾂの重ね蒸し<br>&菜の花の煮浸し<br>なすの和え物<br>【UP↑】夜のお味噌汁 | 御飯<br>さばの塩焼き<br>&じゃが芋きんぴら<br>納豆<br>【UP↑】夜のお味噌汁 | 御飯<br>八宝菜<br>ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのごま和え<br>【UP↑】夜のこくうま鶏ｽｰﾌﾟ |
| 計 | 1617kcal<br>58.7g<br>6.4g | 1504kcal<br>59.2g<br>7.4g | 1427kcal<br>60.8g<br>7.4g | 1488kcal<br>54.7g<br>6.8g |

来年も皆様が
元気に楽しく
生活できるよう
支援してまいります。

**Welcome 2027**

よいお年をお迎えください！



※食材料の納品によりメニューが変更になる場合がございます。
※国内産のお米を使用しております。
※下線が引いてあるメニューはユニット炊飯不要です。