



# 予定献立一覧表



弦巻の家

令和 5年12月 1日 ~ 令和 5年12月 7日

	12月 1日(金)	12月 2日(土)	12月 3日(日)	12月 4日(月)	12月 5日(火)	12月 6日(水)	12月 7日(木)
朝	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン スクランブルエッグ 人参とツナのフレンチサラダ コンソメスープ 牛乳 	御飯 ツナと大根の炒り煮 小松菜のおかか和え 味噌汁(ひらたけ・インゲン) 牛乳	御飯 ガンモと野菜の煮物 もやしのしそ風味和え 味噌汁(わかめ・ごぼう) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ウィナーと野菜のスープ煮 インゲンのフレンチサラダ コンソメスープ 牛乳 	御飯 車麩の卵とじ 茄子のドレッシングかけ 味噌汁(かぼちゃ・白ねぎ) 牛乳	御飯 里芋とツメレの煮物 ホウレン草のお浸し 味噌汁(お麩・青ねぎ) 牛乳	御飯 生揚げと野菜の煮物 オクラのなめ茸和え 味噌汁(菜の花・玉ねぎ) 牛乳
昼	御飯 つみれと野菜の煮物 きんぴらごぼう オクラの梅和え すまし汁(なると・畑菜) フルーツ・ハイン缶	御飯 鶏の葱ダレかけ ひじきの煮物 シェルマカニサラダ 味噌汁(玉ねぎ・菜の花) フルーツ・ミカン缶	御飯 豚肉のケチャップ煮 南瓜のグラッセ ほうれん草とかまぼこのサラダ コンソメスープ フルーツ・白桃缶	御飯 魚(バス)の野菜蒸 じゃが芋の煮物 ブロッコリーのポン酢風味 味噌汁(大根・菜の花) フルーツ・リンゴ缶	御飯 豚肉の生姜焼 ぜんまいと油揚げの煮物 キャベツの黒ゴマ和え すまし汁(豆腐・小松菜) フルーツ・黄桃缶	御飯 豆腐ハンバーグ ブロッコリーとベーコンの炒め物 大根とワカメの酢の物 味噌汁(ごぼう・ひらたけ) ヨーグルト・フルーツソース(ラズベリー)	御飯 海老と野菜の卵とじ 肉団子と春雨の旨煮 キャベツの柚子香和え 中華スープ フルーツ・マンゴー缶
夕	御飯 豚肉のスタミナ炒め さつまいもの煮物 白菜の甘酢漬 味噌汁(油揚げ・ほうれん草)	御飯 魚(たら)のチーズクリームソース ウィナーの野菜炒め 春雨サラダ コンソメスープ	御飯 カニ玉 かぶとベーコンの炒め キャベツの中華ドレッシング 中華スープ	御飯 鶏肉の味噌マヨネーズ焼 付け合せ(なす) 青梗菜の煮浸し うぐいす煮豆 すまし汁(そうめん・水菜)	御飯 魚(メルルサ)の山椒煮 もやしの和風炒め サツマ芋サラダ 味噌汁(オクラ・かぶ)	御飯 鶏とカリフラワーの中華炒め 茄子の中華煮 白菜のナムル 中華スープ	御飯 ホークソテー・リンゴソース 付け合せ(ほうれん草・ピーマン) カブのトマト煮 スパゲティサラダ コンソメスープ
1日合計	kcal 1550.5 kcal 水分 800.9 g 蛋白質 52.6 g 脂質 53.1 g 食塩相当 7.8 g	kcal 1393.8 kcal 水分 684.1 g 蛋白質 56.4 g 脂質 41.8 g 食塩相当 6.7 g	kcal 1465.7 kcal 水分 785.3 g 蛋白質 55.8 g 脂質 44.1 g 食塩相当 8.3 g	kcal 1409.1 kcal 水分 726.4 g 蛋白質 54.8 g 脂質 46.7 g 食塩相当 7.7 g	kcal 1353.6 kcal 水分 765.9 g 蛋白質 54.7 g 脂質 34.9 g 食塩相当 6.8 g	kcal 1393.6 kcal 水分 781.0 g 蛋白質 50.6 g 脂質 40.5 g 食塩相当 7.8 g	kcal 1485.1 kcal 水分 751.4 g 蛋白質 56.3 g 脂質 41.5 g 食塩相当 7.5 g
備考							

# 予定献立一覧表



弦巻の家

令和 5年12月 8日 ~ 令和 5年12月14日

	12月 8日(金)	12月 9日(土)	12月10日(日)	12月11日(月)	12月12日(火)	12月13日(水)	12月14日(木)
朝	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン 茄子とエリンギの炒め物 豆とツナのサラダ コンソメスープ 牛乳 	御飯 カリフラワーのそぼろ煮 ホウレン草の磯和え 味噌汁(さつま芋・白ねぎ) 牛乳	御飯 厚焼卵 キャベツのおかか和え 味噌汁(インゲン・なめこ) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ウインナーのコンソメ煮 南瓜のサラダ コンソメスープ 牛乳 	御飯 炒り豆腐(ミックスベジタブル) 小松菜とエノキのお浸し 味噌汁(トコロ昆布・青ネギ) 牛乳	御飯 竹輪の野菜炒め ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁(春菊・なめこ) 牛乳	御飯 青梗菜とさつま揚げの炒り煮 ホウレン草の和風ドレッシング 味噌汁(花麩・かぶ) ジョア・ストロベリー
昼	御飯 筑前煮 大根の千切り炒め 小松菜のピーナッツ和え 味噌汁(はんぺん・青ねぎ) フルーツ・フルーツカクテル缶	御飯 魚の田楽(サハ) ガンモの煮物 キュウリとカブのサラダ かき玉汁 フルーツ・黄桃缶	御飯 肉豆腐 じゃが芋とツナの炒め物 ごぼうサラダ 味噌汁(菜の花・揚げナス) フルーツ・ミカン缶	《はとバスツアー・北海道》 帆立のバター醤油御飯 魚のマヨネーズ焼(鮭) キャベツの塩昆布和え カニ入り味噌汁 ミルクプリン 	御飯 白身魚フライ 人参シソ カリフラワーのサラダ コンソメスープ フルーツ・フルーツカクテル缶	御飯 松風焼 南瓜の甘煮 青梗菜のワサビ和え 味噌汁(油揚げ・キヌサヤ) フルーツ・マンゴー缶	御飯 魚(メルルーサ)のカレームニエル 卵野菜炒め モヤシのフレンチサラダ 豆乳スープ フルーツ・黄桃缶
夕	御飯 魚(たら)の和風ステーキ 高野豆腐の含め煮 モヤシのサラダ すまし汁(トコロ昆布)	御飯 鶏肉の水炊き鍋風 青梗菜の塩炒め オクラとカニカマのポン酢和え 味噌汁(庄内麩・わかめ)	御飯 魚(シルバー)の胡麻だれ焼 鶏肉と大根の甘辛煮 ブロッコリー・コーンサラダ すまし汁(そうめん・大根)	御飯 豚肉とサツマ芋の甘辛煮 白菜の塩炒め 胡瓜のサラダ 味噌汁(お麩・卵)	御飯 鶏肉となすの煮物 里芋の田楽 インゲンのおかか和え すまし汁(はんぺん・オクラ)	御飯 魚(メバル)のタルタルソースがけ 付合せ(人参) マカロニのトマト煮 大根サラダ コンソメスープ	御飯 牛肉と車麩のしぐれ煮 きんぴられんこん オクラの和え物 味噌汁(さつま芋・小松菜)
1日合計	kcal 1394.3 kcal 水分 725.4 g 蛋白質 58.5 g 脂質 48.5 g 食塩相当 6.7 g	kcal 1408.3 kcal 水分 770.0 g 蛋白質 60.0 g 脂質 41.4 g 食塩相当 7.7 g	kcal 1424.9 kcal 水分 749.1 g 蛋白質 57.7 g 脂質 43.6 g 食塩相当 6.4 g	kcal 1554.4 kcal 水分 715.0 g 蛋白質 61.3 g 脂質 57.8 g 食塩相当 7.8 g	kcal 1443.4 kcal 水分 769.7 g 蛋白質 54.3 g 脂質 42.4 g 食塩相当 7.5 g	kcal 1396.3 kcal 水分 769.3 g 蛋白質 56.8 g 脂質 35.4 g 食塩相当 6.9 g	kcal 1298.5 kcal 水分 716.2 g 蛋白質 52.7 g 脂質 26.1 g 食塩相当 7.0 g
備考							



# 予定献立一覧表



弦巻の家

令和 5年12月15日 ~ 令和 5年12月21日

	12月15日(金)	12月16日(土)	12月17日(日)	12月18日(月)	12月19日(火)	12月20日(水)	12月21日(木)
朝	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン プレーンオムレツ 茹きゃべツのサラダ コンソメスープ 牛乳 	御飯 つみれと野菜の煮物 オクラのシラス和え 味噌汁(さつま芋・玉ねぎ) 牛乳	御飯 大根のそぼろ味噌煮 春菊とエノキのお浸し 味噌汁(じゃがいも・青ネギ) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン きゃべツとウインナーのソテー 蒸なすのホンス和え コンソメスープ 牛乳 	御飯 ひじきとサツマ揚の煮物 小松菜とツナのサラダ 味噌汁(お麩・大根) 牛乳	御飯 鶏肉と里芋の煮物 インゲンの生姜和え 味噌汁(菜の花・油揚げ) 牛乳	御飯 茄子の炒り煮 モヤシのサラダ 味噌汁(ほうれん草・人参) 牛乳
昼	御飯 生揚と野菜の中華旨煮 大根とツナの炒め煮 ゼンマイのナムル 中華スープ フルーツ・パン缶	御飯 ネギ塩チキン 付合せ(玉ねぎ・ニンニクの芽) 大豆と人参の煮物 すまし汁(庄内麩・まいたけ) フルーツ・白桃缶	御飯 魚の南蛮漬(鯖) シューマイ 春雨の和え物 中華スープ フルーツ・フルーツカクテル缶	御飯 鶏肉の竜田揚 さつま芋のレースン煮 ごぼうサラダ すまし汁 ヨーグルト・ミカン缶	御飯 魚(シルバー)の蒲焼 ピーマン炒め 白菜・絹サヤのピーナツ和え 味噌汁(かぼちゃ・葉大根) フルーツ・リンゴ缶	御飯 回鍋肉 卵豆腐のあんかけ モヤシの酢醤油和え 中華スープ フルーツ・黄桃缶	御飯 肉団子と野菜の煮物 和風炒め 金時煮豆 味噌汁(わかめ・白菜) フルーツ・マンゴー缶
夕	御飯 魚の粕漬焼(タ) 青梗菜の干し海老炒め キュウリとワカメの酢の物 味噌汁(玉ねぎ・ごぼう)	御飯 魚の煮付け(アジ) 小松菜とコーンの炒め物 ポテサラダ 味噌汁(なめこ・豆腐)	御飯 高野豆腐の卵とじ 豚肉と野菜の中華炒め ゆかり和え(カブ) 味噌汁(里芋・オクラ)	御飯 つみれとレンコンの煮物 インゲンとツナの炒め物 人参の胡麻和え 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ)	御飯 スパニッシュオムレツ ホウレン草のソテー かぶのサラダ コンソメスープ	御飯 煮魚(メバル) 茄子の甘辛炒め チンゲン菜とチクワ胡麻サラダ 味噌汁(さつま芋・玉ねぎ)	御飯 魚(メルルーサ)のレモン焼 南瓜と車麩の煮物 小松菜のササミ和え 味噌汁(豆腐・水菜)
1日合計	kcal 1284.0 kcal 水分 744.5 g 蛋白質 53.9 g 脂質 37.6 g 食塩相当 8.6 g	kcal 1409.3 kcal 水分 710.8 g 蛋白質 58.4 g 脂質 41.5 g 食塩相当 7.3 g	kcal 1392.2 kcal 水分 701.8 g 蛋白質 55.7 g 脂質 38.0 g 食塩相当 7.5 g	kcal 1526.0 kcal 水分 752.4 g 蛋白質 53.7 g 脂質 53.0 g 食塩相当 8.4 g	kcal 1383.7 kcal 水分 700.0 g 蛋白質 55.1 g 脂質 37.8 g 食塩相当 6.2 g	kcal 1406.0 kcal 水分 777.9 g 蛋白質 54.5 g 脂質 40.3 g 食塩相当 7.9 g	kcal 1322.8 kcal 水分 726.5 g 蛋白質 50.7 g 脂質 26.7 g 食塩相当 6.5 g
備考							

# 予定献立一覧表



弦巻の家



令和 5年12月22日 ~ 令和 5年12月28日

	12月22日(金)	12月23日(土)	12月24日(日)	12月25日(月)	12月26日(火)	12月27日(水)	12月28日(木)
朝	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン スランブルエッグ(ウインナー) カリフラワーとチーズサラダ コンソメスープ 牛乳 	御飯 目玉焼 小松菜の和風ドレッシング 味噌汁(里芋・青ねぎ) 牛乳	御飯 カブとベーコンの炒め 南瓜のサラダ 味噌汁(お麩・春菊) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン オムレツ キャベツのレモン醤油和え コンソメスープ 牛乳 	御飯 サツマアゲと野菜の炒め物 菜の花の辛子和え 味噌汁(青梗菜・はんぺん) 牛乳	御飯 揚げホールの煮物 小松菜とハムのサラダ 味噌汁(かぼちゃ・青ねぎ) 牛乳	御飯 生揚げと野菜の煮物 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(お麩・畑菜) ジョア・ストロベリー
昼	御飯 魚の南部焼(ブリ) じゃが芋の炒め物 春菊の辛子和え 味噌汁(白ねぎ) フルーツ・白桃缶	御飯 麻婆豆腐 キャベツの塩炒め キュウリとコーンのサラダ 中華スープ フルーツ・パイン缶	《クリスマスイブ♪》 パエリア タンドリー風チキン 付合せ(ほうれん草) 根野菜スープ煮 シェルマカロニサラダ ホタージュ チョコプリン 	《クリスマス》 カレーピラフ ハンバーグトマトソース 人参とツナのフレンチサラダ クラムチャウダー いちごババロア 	御飯 鶏肉の七味焼 カブとかにかまの炒り煮 ポテトサラダ 味噌汁(なめこ・ほうれん草) フルーツ・パイン缶	御飯 煮魚(メバル) 大根のバター醤油炒め 味噌汁(揚げナス・青ネギ) ヨーグルト・フルーツソース(ブルーベリー)	《カレーの日》 キーマカレー ホウレン草とコーンのソテー キュウリとカブの梅風味サラダ コンソメスープ フルーツ・ミカン缶 
夕	御飯 豚肉と野菜の旨煮 かぶのふろふき インゲンのサラダ すまし汁(そうめん・オクラ)	御飯 魚の酒蒸(タラ) サツマ芋とウグイス豆の甘煮 カリフラワーのクルミ和え 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ)	御飯 魚(バス)の揚げおろし煮 青梗菜とエビの炒め物 オクラお浸し 味噌汁(じゃがいも・インゲン)	御飯 豚肉のピリ辛炒め カリフラワーの薄くず煮 揚げナスのお浸し 味噌汁(ごぼう・小松菜)	御飯 魚(シルバー)の野菜あんかけ 里芋の味噌煮 ブロッコリーのホン酢かけ すまし汁(花麩・きぬさや)	御飯 肉団子の酢豚風 海老シューマイ モヤシの中華サラダ 中華スープ	御飯 魚(メルルーサ)のニンニク醤油かけ ごぼうの炒り煮 インゲンのピーナッツ和え 味噌汁(卵・わかめ)
1日合計	kcal 1488.5 kcal 水分 754.7 g 蛋白質 57.4 g 脂質 54.2 g 食塩相当 7.7 g	kcal 1374.1 kcal 水分 732.2 g 蛋白質 55.3 g 脂質 30.4 g 食塩相当 7.5 g	kcal 1566.5 kcal 水分 767.0 g 蛋白質 61.9 g 脂質 50.3 g 食塩相当 6.8 g	kcal 1747.4 kcal 水分 880.9 g 蛋白質 63.6 g 脂質 67.7 g 食塩相当 9.2 g	kcal 1339.9 kcal 水分 739.0 g 蛋白質 55.1 g 脂質 31.5 g 食塩相当 6.9 g	kcal 1444.9 kcal 水分 771.5 g 蛋白質 55.0 g 脂質 40.2 g 食塩相当 7.7 g	kcal 1371.0 kcal 水分 666.2 g 蛋白質 55.3 g 脂質 32.1 g 食塩相当 8.5 g
備考							



# 予定献立一覧表

令和 5年12月29日 ~ 令和 6年 1月 4日

	12月29日(金)	12月30日(土)	12月31日(日)
朝	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン 白菜とアサリの炒り煮 角切さつま芋フレンチサラダ コンソメスープ 牛乳 	御飯 サヤと玉葱の卵とじ 春菊のなめ茸添え 味噌汁(庄内麩・かぶ) 牛乳	御飯 なすと竹輪の煮物 カリフラワーのドレッシングかけ 味噌汁(トロ昆布・畑菜) 牛乳
昼	御飯 鶏の幽庵焼 エビとカリフラワーの塩炒め 青梗菜とカニカマのお浸し 味噌汁 フルーツ・黄桃缶	御飯 メンチカツ ミートボールのコンソメ煮 ブロッコリーのチーズサラダ トマトスープ フルーツ・フルーツカクテル缶	《年越しそば》 年越しそば(行事食) ひじきの煮物 オクラのポン酢和え フルーツ・白桃缶 
夕	御飯 豆腐のステーキ・キノコソース 揚げなすの煮物 人参サラダ すまし汁	御飯 鶏肉と高野豆腐の煮物 小松菜とツナの炒め物 モヤシの甘酢和え 味噌汁(里芋・青ネギ)	御飯 魚のグリル レンコンのベーコン炒め インゲンのサラダ コンソメスープ
1日合計	kcal 1410.7 kcal 水分 748.3 g 蛋白質 48.9 g 脂質 43.5 g 食塩相当 6.8 g	kcal 1481.1 kcal 水分 745.7 g 蛋白質 55.2 g 脂質 41.9 g 食塩相当 7.9 g	kcal 1330.0 kcal 水分 775.5 g 蛋白質 61.2 g 脂質 30.0 g 食塩相当 9.1 g
備考			

