

令和 6年12月 1日



12月予定献立一覧表



弦巻の家

		12月 1日(日)														
朝		御飯 車麩の卵とじ なすのドレッシングかけ 味噌汁(モロヘイヤ・しいたけ) 牛乳														
昼		御飯 魚の味噌煮(サバ) きんぴらごぼう おくらの辛子和え すまし汁(なると・畑菜) フルーツ・パン缶														
夕		御飯 鶏肉の梅肉焼 付合せ(ピーマン・しめじ) じゃが芋の磯辺焼 白菜の甘酢漬け 味噌汁(油揚げ・ほうれん草)														
1日合計		<table border="0"> <tr> <td>kcal</td> <td>1398</td> <td>kcal</td> </tr> <tr> <td>水分</td> <td>702.5</td> <td>g</td> </tr> <tr> <td>蛋白質</td> <td>56.83</td> <td>g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>40.54</td> <td>g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当</td> <td>6.76</td> <td>g</td> </tr> </table>	kcal	1398	kcal	水分	702.5	g	蛋白質	56.83	g	脂質	40.54	g	食塩相当	6.76
kcal	1398	kcal														
水分	702.5	g														
蛋白質	56.83	g														
脂質	40.54	g														
食塩相当	6.76	g														
備考																

12月予定献立一覧表



弦巻の家

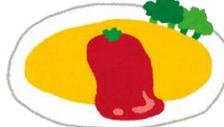
令和 6年12月 2日 ~ 令和 6年12月8日

	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)		12月 8日(日)					
朝	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ツナと大根の炒り煮 小松菜のサラダ コンソメスープ 牛乳		御飯 ガンモと野菜の煮物 もやしと干しエビの青じそドレ 味噌汁(人参・玉ねぎ) 牛乳		御飯 竹輪の野菜炒め インゲンのピーナツ和え 味噌汁(花麩・畑菜) 牛乳		御飯 里芋とツミレの煮物 おかか和え 味噌汁(かぼちゃ・ねぎ) ジョア		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 生揚げと野菜のそぼろ煮 オクラのなめ苺和え 味噌汁(ねぎ・キノサヤ) 牛乳		御飯 なすとベーコンのソテー モヤシのサラダ 味噌汁(油揚げ・菜の花) 牛乳					
																		
昼	御飯 豆腐つくね照焼 ひじきの煮物 シエルマカロニサラダ 味噌汁(麩・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 味噌汁(人参・葉大根) フルーツ・白桃缶		御飯 魚(マバル)の野菜蒸 じゃが芋の煮物 ブロッコリーのボン酢風味 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・ねぎ) 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・フルーツソーススラスパレ		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 味噌汁(さつま芋・人参) フルーツ・マンゴー缶		御飯 筑前煮 大根の千切り炒め 小松菜のピーナツ和え 味噌汁(はんぺん・ねぎ) フルーツ・ミカン缶					
夕	御飯 魚(タラ)のチーズクリームソース ウインナーの野菜炒め 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物 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(メルルーサ)の山椒煮 もやしとひき肉の炒め物 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 なすの中華煮 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 付合せ(ほうれん草・ピーマン) じゃが芋のトマト煮 スパゲティサラダ コンソメスープ				御飯 タラの和風ステーキ 豆腐の含め煮 豆とツナのサラダ すまし汁(トコロ昆布・畑菜)			
1 日 合 計	kcal	1448	kcal	1412	kcal	1404	kcal	1228	kcal	1446	kcal	1436	kcal	1437	kcal			
	水分	722.4	g	水分	798.1	g	水分	709.5	g	水分	779.4	g	水分	726.1	g			
蛋白質	59.31	g	蛋白質	56.63	g	蛋白質	55.05	g	蛋白質	54.28	g	蛋白質	58.4	g	蛋白質	61.89	g	
脂質	51.85	g	脂質	39.14	g	脂質	37.68	g	脂質	19.53	g	脂質	55.44	g	脂質	46.61	g	
食塩相当	7.93	g	食塩相当	8.18	g	食塩相当	7.53	g	食塩相当	7.27	g	食塩相当	7.86	g	食塩相当	7.61	g	
備 考																		

12月予定献立一覧表

弦巻の家

令和 6年12月9日 ~ 令和 6年12月15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)	12月15日(日)
朝	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン カリフラワーとウィンナーのソテー ほうれん草のサラダ コンソメスープ 牛乳 	御飯 厚焼卵 ごぼうサラダ 味噌汁(インゲン・なめこ) 牛乳	御飯 青梗菜とアサリの炒り煮 南瓜のサラダ 味噌汁(油揚げ・畑菜) 牛乳	御飯 豆腐のそぼろあんかけ 小松菜とエノキのお浸し 味噌汁(トロ昆布・ねぎ) ジョア 	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ウィナーのコンソメ煮 ブロccoliの胡麻和え コンソメスープ 牛乳 	御飯 竹輪の野菜炒め ホウレン草の和風ドレッシング 味噌汁(玉ねぎ・かぶ) 牛乳	御飯 つみれと野菜の煮物 チンゲン菜のしらす和え 味噌汁(里芋・畑菜) 牛乳
昼	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 すまし汁(春菊・人参) フルーツ・黄桃缶	御飯 肉豆腐 じゃが芋とツナの炒め物 キャベツのお浸し 味噌汁(菜の花・なす) フルーツ・ハイン缶	御飯 蒸し餃子・野菜あんかけ かぶとカニかまの中華風煮 ホウレン草のシラス和え 中華スープ ヨーグルト・フルーツソースストロベリー	【昭和食堂メニュー】 オムライス 茹かべつとハムのサラダ カリフラワーのポタージュ チョコバナボア 	御飯 鶏の葱だしかけ 南瓜の甘煮 青梗菜のワサビ和え 味噌汁(油揚げ・畑菜) フルーツ・マンゴー缶	御飯 魚(メルルサ)のカレムニエル 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	御飯 生揚げと豚肉の中華旨煮 大根とあさりの炒め煮 ゼンマイのナムル 中華スープ フルーツ・ハイン缶
夕	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(麩・わかめ) 	御飯 魚(シルバー)の胡麻だれ焼 肉団子と大根の煮物 ブロccoli・コーンサラダ すまし汁(そうめん・葉大根)	御飯 豚肉の葱塩焼 大豆の煮物 白菜の帆立風味サラダ 味噌汁(麩・玉ねぎ)	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)のタルタルソースかけ 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 カリフラワーと人参のきんぴら炒め オクラの和え物 味噌汁(さつま芋・小松菜)	御飯 魚の粕漬焼(タ) 青梗菜の炒め物 キュウリとワカメの酢の物 味噌汁(かぼちゃ・ごぼう)
1日合計	kcal 1385 水分 750.1 g 蛋白質 56.38 g 脂質 49.79 g 食塩相当 8.03 g	kcal 1449 水分 753.9 g 蛋白質 58.15 g 脂質 43.68 g 食塩相当 7.65 g	kcal 1416 水分 751.8 g 蛋白質 58.8 g 脂質 37.81 g 食塩相当 8.2 g	kcal 1523 水分 800.6 g 蛋白質 57.9 g 脂質 47.33 g 食塩相当 7.99 g	kcal 1416 水分 716.2 g 蛋白質 54.83 g 脂質 45.9 g 食塩相当 7.63 g	kcal 1327.17 水分 796.11 g 蛋白質 56.77 g 脂質 34.41 g 食塩相当 7.03 g	kcal 1338.41 水分 779.49 g 蛋白質 55.3 g 脂質 36.74 g 食塩相当 8.23 g
備考							



12月予定献立一覧表



弦巻の家

令和 6年12月16日 ~ 令和 6年12月22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)		12月22日(日)	
朝	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン プレーンオムレツ 茹キャベツのサラダ コンソメスープ 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・ねぎ) 牛乳		御飯 キャベツとウインナーのソテー 蒸なすのホンス和え 味噌汁(もやし・人参) 牛乳		御飯 ひじきとサツマ揚の煮物 小松菜とアサリのサラダ 味噌汁(麩・大根) ジョア 		食パン(8枚切) ジャム&マーガリン スクランブルエッグ カリフラワーとチースサラダ コンソメスープ 牛乳 		御飯 鶏肉と里芋の煮物 インゲンのお浸し 味噌汁(ほうれん草・人参) 牛乳		御飯 茄子の炒り煮 モヤシのサラダ 味噌汁(青梗菜・はんぺん) 牛乳	
昼	御飯 チキンソテー・クリームソースかけ 小松菜とコーンの炒め物 スパゲティサラダ トマトスープ フルーツ・白桃缶		御飯 魚の南蛮漬(サバ) 肉シューマイ 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 大豆と人参の煮物 マカロニサラダ すまし汁(そうめん・畑菜) ヨーグルト・ミカン缶		御飯 魚(シルバー)の蒲焼 豚ひき肉とピーマン炒め 白菜・絹サヤのピーナッツ和え 味噌汁(かぼちゃ・葉大根) フルーツ・リンゴ缶		御飯 回鍋肉(ホイコーロー) 豆腐のかに風味あんかけ 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 ブロッコリーと玉ねぎの和風炒め ひじきときゅうりのサラダ 味噌汁(麩・白菜) フルーツ・マンゴー缶		御飯 魚の南部焼(フリ) じゃが芋の炒め物 春菊の辛子和え 味噌汁(玉ねぎ・ねぎ) フルーツ・白桃缶	
夕	御飯 魚の生姜焼(アジ) さつま芋のレーズン煮 モヤシの胡麻ドレッシング 味噌汁(ねぎ・麩)		御飯 豆腐の玉子とじ 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 コーンポタージュ		御飯 煮魚(メバル) なすの甘辛炒め チンゲン菜とチクワ胡麻サラダ 味噌汁(さつま芋・玉ねぎ)		【冬至~かぼちゃメニュー~】 御飯 魚(マルレーサ)のレモン醤油焼き 南瓜の小豆煮 小松菜のササミ和え 味噌汁(アサリ・葉大根) 		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)	
1日合計	kcal 1381 水分 697.3 蛋白質 52.4 脂質 42.1 食塩相当 7.26	kcal g g g g	kcal 1376 水分 738 蛋白質 56.25 脂質 37.19 食塩相当 7.68	kcal g g g g	kcal 1518 水分 758.9 蛋白質 58.97 脂質 51.19 食塩相当 8.11	kcal g g g g	kcal 1421 水分 749.2 蛋白質 59.04 脂質 36.97 食塩相当 6.95	kcal g g g g	kcal 1450 水分 770.9 蛋白質 55 脂質 52.42 食塩相当 8.01	kcal g g g g	kcal 1338 水分 726.2 蛋白質 56.07 脂質 24.69 食塩相当 7.61	kcal g g g g	kcal 1394 水分 772.8 蛋白質 52.27 脂質 39.04 食塩相当 7.77	kcal g g g g
備考														

12月予定献立一覧表



弦巻の家

令和 6年12月23日 ~ 令和 6年 12月29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)		12月29日(日)	
朝	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン かぶとベーコンの炒め物 小松菜の和風ドレッシング コンソメスープ 牛乳		御飯 目玉焼 南瓜のサラダ 味噌汁(麩・春菊) 牛乳		御飯 揚げホールの煮物 キャベツのレモン醤油和え 味噌汁(さつま芋・水菜) 牛乳		御飯 サツマアゲと野菜の炒め物 ホウレン草のおかか和え 味噌汁(青梗菜・なめこ) ジョア		食パン(8枚切) ジャム&マーガリン オムレツ 小松菜とハムのサラダ コンソメスープ 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(麩・畑菜) 牛乳		御飯 白菜とアサリの炒り煮 角切さつま芋フレンチサラダ 味噌汁(油揚げ・しいたけ) 牛乳	
昼	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・パン缶		【クリスマスイブ】 ごはん タンドリー風チキン 付合せ(ほうれん草) 根野菜スープ煮 クリスマスサラダ ポターシュ 常食・一口大→練切り(サンタ) あらかざみ・極きざみ・ペースト→ゼリー		【クリスマス】 きのこピラフ 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 常食・一口大→練切り(サンタ) あらかざみ・極きざみ・ペースト→ゼリー		御飯 鶏肉の七味焼 あさりとかぶの炒り煮 ポテトサラダ 味噌汁(豆腐・ほうれん草) フルーツ・パン缶		御飯 魚の焼き浸し(サバ) 大根のバター醤油炒め キャベツの胡麻トレ和え 味噌汁(玉ねぎ・オクラ) ヨーグルト・フルーツソースストロベリー		御飯 豚肉のケチャップ煮 ホウレン草とコーンのソテー キュウリとかぶの梅風味サラダ コンソメスープ フルーツ・ミカン缶		御飯 おでん(さつま揚げ・はんぺん・海老ボール・玉子・大根) 揚げナスのそぼろあん 人参サラダ すまし汁(そうめん・キヌサヤ) フルーツ・黄桃缶	
夕	御飯 魚の酒蒸(タラ) 鶏肉団子 カリフラワーのカルメ和え 味噌汁(モロヘイヤ・油揚げ)		御飯 魚の梅肉焼(メルルーサ) 青梗菜とエビの炒め物 オクラと蒸し鶏のゆず風味 味噌汁(じゃがいも・わかめ)		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・畑菜)		御飯 魚(シルバー)の野菜あんかけ 里芋の味噌煮 ブロッコリーのボン酢かけ すまし汁(麩・わかめ)		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(玉ねぎ・わかめ)		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(オクラ・ねぎ)	
1日合計	kcal 1346 水分 770.1 蛋白質 58 脂質 41.35 食塩相当 9.18	kcal g g g g	kcal 1401 水分 677.9 蛋白質 58.06 脂質 36.93 食塩相当 6.89	kcal g g g g	kcal 1552 水分 835.2 蛋白質 57.2 脂質 47.99 食塩相当 8.64	kcal g g g g	kcal 1267 水分 729.2 蛋白質 53.75 脂質 24.88 食塩相当 7.67	kcal g g g g	kcal 1494 水分 762.5 蛋白質 55.26 脂質 55.78 食塩相当 8.78	kcal g g g g	kcal 1334 水分 779.8 蛋白質 59.75 脂質 29.88 食塩相当 8.05	kcal g g g g	kcal 1444 水分 749.7 蛋白質 54.16 脂質 38.95 食塩相当 7.75	kcal g g g g
備考														



12月予定献立一覧表



弦巻の家

令和 6年12月30日 ~ 令和 6年 12月 31日

	12月30日(月)		12月31日(火)			
朝	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン スクランブルエッグ 春菊のサラダ コンソメスープ 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	【ハヤシライスの日】 ハヤシライス 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 鶏肉と豆腐の煮物 小松菜とツナの炒め物 モヤシのゆかり和え 味噌汁(里芋・ねぎ)		御飯 魚の野菜マヨネーズ焼(メルルサ) カリフラワーのベーコン炒め インゲンのサラダ コンソメスープ			
1日合計	kcal	1500	kcal	1345	kcal	
	水分	795.7	g	水分	788.5	g
	蛋白質	57.13	g	蛋白質	60.59	g
	脂質	53.22	g	脂質	35.59	g
	食塩相当	9.75	g	食塩相当	9.08	g



備考					
----	--	--	--	--	--