



12月の献立



かわいの家

特別養護老人ホーム

	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) 目玉焼き 野菜ソテー ジャム(フルーベリー & マーガリン) カルシウム牛乳		★中華粥(250g) 擬製豆腐 カルシウム牛乳		御飯 ささみと白菜の煮浸し 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 パンプキンサラダ ジャム(イチゴ & マーガリン) 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・揚げ) カルシウム牛乳	
	★茶飯 たらちり ちくわの磯辺揚げ オクラの和え物		★御飯 たいめいけん特製ハヤシライス 青菜のサラダ		御飯 しいらの七味焼き 湯豆腐 なすのポン酢和え		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		【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 揚げ豆腐のそぼろかけ れんこんと昆布の甘辛煮 花野菜の和え物 お吸物(大根・ねぎ)		★焼き豚ごはん 温泉卵 オクラおろし和え デザート		御飯 親子煮 青菜としらすの炒め物 大根の酢みそかけ お吸物(麩・ねぎ)		御飯 かれいの揚げ浸し じゃが芋のカレーマヨ炒め 白菜のおかか和え 味噌汁(かぶ)		御飯 豚肉のトマト煮 花野菜のシーザーサラダ ゼリー(青りんご) コンソメスープ(青菜・コーン)		御飯 いわしバーグ味噌マヨ焼き なすのそぼろ煮 青菜とひじきのサラダ お吸物(とろろ昆布・ねぎ)		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)	
日 合 計	エネルギー	1435kcal	エネルギー	1506kcal	エネルギー	1434kcal	エネルギー	1441kcal	エネルギー	1495kcal	エネルギー	1446kcal	エネルギー	1504kcal
	蛋白質	62.8g	蛋白質	51.3g	蛋白質	69.3g	蛋白質	56.7g	蛋白質	59.6g	蛋白質	56.8g	蛋白質	56.7g
	脂質	42.3g	脂質	49.5g	脂質	33.9g	脂質	36.3g	脂質	51g	脂質	42.4g	脂質	43.7g
	食塩相当	6.2g	食塩相当	4.9g	食塩相当	6.9g	食塩相当	7.3g	食塩相当	5.5g	食塩相当	7.3g	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



12月の献立



かわいの家

特別養護老人ホーム

	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) プレーンオムレツ マカロニサラダ ジャム(りんご&マカロン) 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		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 & マカロン) カルシウム牛乳		御飯 さつま揚げと野菜の煮浸し おろし納豆 味噌汁(じゃが芋・葉) カルシウム牛乳		御飯 フィッシュリーゼの炒め物 小松菜のお浸し 味噌汁(わかめ・揚げ) カルシウム牛乳	
	御飯 麻婆豆腐 いかとキャベツの和え物 ムース(杏仁)		御飯 ほっけの塩焼き なすの田楽 白菜の昆布和え		【やわらか食提供日】 御飯 牛肉と卵のトマト炒め 水餃子 チンゲン菜の中華和え		★味噌ラーメン えび焼売 フルーツ(黄桃缶) 		◇今月のスイーツ◇ 【やわらか食提供日】 御飯 魚の和風ムニエル 大根サラダ デザート(カスターナ) 		御飯 チキンカレー ブロッコリーサラダ ムース(ヨーグルト)		御飯 カツオかつ 切干大根の炒め煮 オクラの酢の物	
	御飯 白身魚の梅肉焼き 春雨の炒め物 花野菜のごま和え 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(パイン) お吸物(青菜・しめじ)		御飯 あじの山椒焼き れんごんの炒め煮 ほうれん草の白和え お吸物(素麺・椎茸)		御飯 白身魚の粒マスタード焼き 野菜とハムのソテー さつまいもサラダ コンソメスープ(玉葱・人参)		御飯 八宝菜 もやしのナムル ムース(杏仁) 中華スープ(春雨・青菜)		御飯 あざりと豆腐の卵とじ 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)	
日 合 計	エネルギー	1492kcal	エネルギー	1442kcal	エネルギー	1497kcal	エネルギー	1538kcal	エネルギー	1574kcal	エネルギー	1510kcal	エネルギー	1524kcal
	蛋白質	56.2g	蛋白質	64.3g	蛋白質	63.3g	蛋白質	58.1g	蛋白質	59g	蛋白質	61.6g	蛋白質	55.3g
	脂質	48.8g	脂質	34.1g	脂質	40.7g	脂質	44.9g	脂質	54.7g	脂質	34.4g	脂質	41.9g
	食塩相当	6.9g	食塩相当	5.7g	食塩相当	6.9g	食塩相当	7.5g	食塩相当	5.8g	食塩相当	7.3g	食塩相当	6.6g

・ ★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



12月の献立



かわいの家

特別養護老人ホーム

	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) ミネストローネ フルーツ(パイン缶) ジャム(あんず&マカリン) 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	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 ミニポテト ジャム(ピーナッツ) カルシウム牛乳	御飯 ハムともやしの炒め物 梅納豆 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(さつまいも) カルシウム牛乳
昼	御飯 さばの香味焼き えびと花野菜の炒め物 ほうれん草のごま和え	◇居酒屋めしランチ◇ ★オムそば  唐揚げ・ポテト・枝豆 ノンアルゼリー 	御飯 赤魚のバター醤油焼き なすのみそ炒め キャベツのわさび和え	【やわらか食提供日】 御飯 豚肉のごまだれかけ さつまいもの甘煮 フルーツ(白桃缶)	★チャーハン 鶏肉のピリ辛炒め 春雨サラダ	菜飯 あじの塩麹焼き キャベツのソテー 花野菜のサラダ	【やわらか食提供日】 御飯 ハンバーグ 青菜とコーンのソテー グリーンサラダ
夕	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)	御飯 卵とえびの中華炒め 春巻風 チンゲン菜とザーサイの和え物 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 冷奴 お吸物(青菜・椎茸)	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(ぶどう) コンソメスープ(キャベツ・葉)	御飯 豚肉の甘酢炒め 焼きビーフン フルーツヨーグルト 中華スープ(白菜・コーン)	御飯 豆腐のねぎ塩そぼろのせ 肉じゃが キャベツの昆布和え お吸物(素麺・葉)
—	1459kcal	1619kcal	1462kcal	1439kcal	1501kcal	1458kcal	1521kcal
日 合 計	1459kcal	1619kcal	1462kcal	1439kcal	1501kcal	1458kcal	1521kcal
	59.4g	63.6g	64.4g	58.7g	60.1g	66.1g	55.2g
	44.9g	46.7g	38.5g	28.6g	46.8g	36.7g	41.5g
	6.8g	7.1g	7.1g	6.6g	6.7g	6.8g	6.2g

・ ★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



12月の献立



かわいの家

特別養護老人ホーム

	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) クラムチャウダー フルーツ(みかん缶) ジャム(ブルーベリー&マカロン) カルシウム牛乳	御飯 豆腐と野菜の旨煮 とろろ芋 味噌汁(もやし・ねぎ) カルシウム牛乳	御飯 かまぼこと野菜の炒め物 納豆 味噌汁(かぼちゃ) カルシウム牛乳	御飯 ツナと豆腐の炒め煮 温泉卵 味噌汁(白菜・さや) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) プレーンオムレツ 野菜のソッパ煮 ジャム(イチゴ&マカロン) カルシウム牛乳	御飯 ささみと野菜の煮浸し おかか納豆 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(キャベツ・揚げ) カルシウム牛乳
昼	◇◇◇冬至◇◇◇ ★ほうとう かぼちゃの煮物 ムース(ゆず)	★生姜御飯 たらの香り蒸し 春雨と白菜の炒め物 ほうれん草のお浸し	御飯 鶏肉のタルタル焼き ポテトとあさりのトマト煮 イタリアンサラダ	◇◇◇クリスマス◇◇◇ ★かに風味ピラフ クリスマスプレート(鴨肉・ホト・野菜) えびと野菜のマリネ ケーキ	【やわらか食提供日】 御飯 ほきの野菜あんかけ いんげんのそぼろ炒め もやしの青じそ和え	御飯 牛肉ときのこの蒸し物 マカロニとベーコンのソテー キャベツのシーザーサラダ	御飯 銀だらの照焼き 肉じゃが 花野菜のごま和え
夕	御飯 かれいの揚げ浸し ちくわとごぼうの煮物 白菜の梅和え 味噌汁(わかめ・ねぎ)	御飯 とんかつ さつまいもの甘辛煮 大根サラダ お吸物(里芋・しめじ)	御飯 しいらの照焼き 里芋の田楽 オクラの酢の物 お吸物(素麺・ねぎ)	御飯 赤魚のガーリックソテー ごぼう炒め 小松菜のわさび和え お吸物(豆腐・ねぎ)	御飯 豚肉のポン酢かけ 炒り豆腐 なすの生姜和え 味噌汁(わかめ・麩)	御飯 あぶらかれいの梅肉焼き かぼちゃの白煮 ごぼうサラダ 味噌汁(青菜・ねぎ)	御飯 かに玉 えび焼売 春雨サラダ 中華スープ(豆腐・青菜)
—	I補給— 1427kcal	I補給— 1421kcal	I補給— 1447kcal	I補給— 1604kcal	I補給— 1440kcal	I補給— 1474kcal	I補給— 1525kcal
日 合 計	蛋白質 56.9g	蛋白質 55.3g	蛋白質 65.2g	蛋白質 66g	蛋白質 56.8g	蛋白質 60.4g	蛋白質 54.9g
	脂質 35.5g	脂質 24.3g	脂質 32g	脂質 47.7g	脂質 47.9g	脂質 37.8g	脂質 43.2g
	食塩相当 7.3g	食塩相当 7.2g	食塩相当 6.5g	食塩相当 6.8g	食塩相当 6.6g	食塩相当 6.3g	食塩相当 6.8g

・ ★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



12月の献立



かわいの家

特別養護老人ホーム

	12月29日(金)		12月30日(土)		12月31日(日)							
朝	★食パン(8枚切) 肉団子のコンソメ煮 パンブキンサラダ ジャム(りんご&マカロン) 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		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 厚揚げと野菜の旨煮 ささみとなすの炒め物 めかぶ和え		御飯  さばのみそ煮 れんこんとちくわの炒め物 白菜の和え物		御飯 いわしの蒲焼き なすの煮浸し ムース							
	御飯 白身魚の南蛮酢 焼きビーフン チンゲン菜の中華和え 味噌汁(玉葱・揚げ)		御飯 豚肉のマムレード焼き もやしの和え物 フルーツ(パイン缶) コンソメスープ(キャベツ・えのき)		★年越しそば  かき揚げ  フルーツ(みかん) 							
一日合計	1日分	1529kcal	1日分	1438kcal	1日分	1432kcal						
	蛋白質	54.6g	蛋白質	58.3g	蛋白質	56.1g						
	脂質	50.3g	脂質	33.3g	脂質	36g						
	食塩相当	6.5g	食塩相当	6.4g	食塩相当	5.8g						

・ ★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