

# ◆◆ 献立表 ◆◆ 普通・一口大食

曜日 日付	12月	月曜日 12月1日	火曜日 12月2日	水曜日 12月3日	木曜日 12月4日	金曜日 12月5日	土曜日 12月6日
朝食		ごはん 銀鮭の塩焼き カリフラワーおかか 具たくさん味噌汁 ジョア	ごはん 鶏肉の梅しそ焼き かぼちゃの煮物 ポタージュ ジョア	さけ 鮭とたまごのお粥 スクランブルエッグ 野菜炒め ジョア	ごはん 赤魚のみりん焼き 白菜の煮びたし 具沢山味噌汁 プレーンヨーグルト	ごはん 銀ひらすの醤油麹焼 ブロッコリーの炒め物 具沢山味噌汁 バニラヨーグルト	ごはん とりつくね ほうれん草の煮びたし 具沢山味噌汁 プレーンヨーグルト
昼食		ごはん 豚肉の味噌炒め がんもの煮物 パイン缶 つみれ汁	ごはん 海老と白菜の五目煮 たまごマヨ炒め バナナムース ワンタンスープ	ごはん 厚揚げと野菜の甘酢炒め 肉しゅうまい 杏仁ムース わかめスープ	ごはん 肉豆腐 なすの田楽 いちごムース 具たくさんお吸い物	ほうとう 鶏もつ煮 パイン缶 乳酸菌飲料	ごはん ポテトグラタン キャロットサラダ キウイフルーツ クラムチャウダー
間食		コーヒー牛乳プリン	レモンゼリー	こくとう 黒糖ムース	みかんゼリー	とうにゅう 豆乳プリン	ぶどうゼリー
夕食		ごはん かれいの煮付 里芋の煮物 オクラの和え物 夜のお味噌汁	ごはん 親子煮 納豆 夜のお味噌汁	ごはん 青椒肉絲 菜の花の和え物 夜のお味噌汁	ごはん たらのムニエル 具たくさんトマト煮 いんげんの白ごま和え 夜のお味噌汁	ごはん 豚肉の生姜焼き 野菜炒め たまごサラダ 夜のお味噌汁	ごはん めばるの中華蒸し 大根と人参の煮物 卵豆腐 夜の豚汁
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		1507kcal 65.2 g 44.2 g 7 g	1615kcal 60.8 g 46.8 g 7.2 g	1684kcal 60.1 g 48.3 g 7.9 g	1511kcal 58.6 g 43.9 g 6.1 g	1546kcal 59.5 g 51.4 g 6.4 g	1492kcal 63.4 g 36.7 g 6.8 g

# ◆◆ 献立表 ◆◆ 普通・一口大食

曜日 日付	日曜日 12月7日	月曜日 12月8日	火曜日 12月9日	水曜日 12月10日	木曜日 12月11日	金曜日 12月12日	土曜日 12月13日
朝食	ごはん 豆腐ハンバーグ いんげんソテー 朝の豚汁 バニラヨーグルト	ごはん 赤魚の味噌煮 里芋の煮物 具沢山味噌汁 プレーンヨーグルト	ごはん だし巻きたまご ブロッコリーの炒め物 菜の花の煮びたし ジョア	ホタテとたまごのお粥 さわらの西京焼き 菜の花の煮びたし ジョア	ごはん 野菜入りスクランブルエッグ いんげんソテー コーンスープ ジョア	ごはん 紅鮭の塩焼き 野菜炒め 朝の豚汁 ジョア	ごはん 鶏肉の塩麹焼 かぼちゃの煮物 具沢山味噌汁 プレーンヨーグルト
昼食	ごはん スパニッシュオムレツ マカロニサラダ マンゴー 野菜たっぷりスープ	ごはん ポークチャップ 焼きちくわの甘辛煮 黄桃缶 五品目の清汁	ビーフカレー 茄子ときのこの香味サラダ いちごムース 乳酸菌飲料	ごはん 豆腐あんかけ 春菊のごま味噌和え ヨーグルト 芋煮汁	ごはん サーモンのタルタル焼き 人参ソースの彩りサラダ デザート 野菜を食べるスープ	ごはん 鶏肉のアップルジンジャー 油麩とじゃが芋の煮物 ムース つみれ汁	ごはん ミックスフライ オクラの和え物 みかん缶 けんちん汁
間食	ようかん 羊羹ムース	カスタードプリン	ぶどうゼリー	まっちゃん 抹茶ムース	カスタードプリン	いちごゼリー	こくとう 黒糖ムース
夕食	ごはん 炭火焼チキン香味ソース カリフラワー和え 青梗菜の煮びたし 夜のお味噌汁	ごはん 鯖の塩焼き 切り干し大根煮 納豆 夜のお味噌汁	ごはん 鶏肉のねぎ塩炒め物 オクラの和え物 夜のお味噌汁	ごはん あじのみりん焼き ひじきの煮物 とろろ 夜のお味噌汁	ごはん 鶏のさっぱり煮 ほうれん草の和え物 夜のお味噌汁	ごはん ぶりの照り焼き ひじき煮 青梗菜のお浸し 夜のお味噌汁	ごはん 八宝菜 胡麻豆腐 夜のお味噌汁
エネルギー	1562kcal	1463kcal	1628kcal	1544kcal	1600kcal	1494kcal	1582kcal
たんぱく質	54.4 g	63.2 g	58.2 g	66.1 g	61.8 g	60.8 g	53.4 g
脂質	47.6 g	38.7 g	57.2 g	38.8 g	51.2 g	39.5 g	49.3 g
食塩相当量	6.5 g	6.4 g	6.1 g	5.9 g	6 g	6.2 g	5.9 g

# ◆◆ 献立表 ◆◆ 普通・一口大食

曜日 日付	日曜日 12月14日	月曜日 12月15日	火曜日 12月16日	水曜日 12月17日	木曜日 12月18日	金曜日 12月19日	土曜日 12月20日
朝食	ごはん とりつくね 青梗菜の煮びたし 具沢山味噌汁 バニラヨーグルト	ごはん だし巻きたまご カリフラワーおかか 具沢山味噌汁 ジョア	ごはん 豆腐ハンバーグ 野菜のトマト煮込み かぼちゃの煮物 ジョア	さけ 鮭とたまごのお粥 ホッケのみりん焼き かぼちゃの煮物 ジョア	かゆ 鯖の塩麹焼き 白菜の煮びたし 五種野菜の味噌汁 プレーンヨーグルト	ごはん オムレツ 野菜炒め ポタージュ ジョア	ごはん 照り焼きチキン いんげんソテー 具沢山味噌汁 バニラヨーグルト
昼食	あなごどん 穴子丼 ポテトサラダ いちごムース 塩ちゃんこスープ 	ごはん かけ かれいの煮付 しげ茄子 プリンムース のっpei汁	ごはん クリームシチュー ツナサラダ ミックスフルーツ 	ごはん にく 肉じゃが 豆腐の味噌田楽 パイン缶 つみれ汁	てんしんはん 天津飯 焼壳 杏仁ムース わかめスープ 	ごはん あすか 飛鳥鍋 菊菜の海苔風味和え 胡麻豆腐	ごはん とうふ 豆腐ハンバーグタルタルソース レバニラ炒め 白桃缶 かぼちゃのスープ
間食	ぶどうゼリー	とうにゅう 豆乳プリン	レモンゼリー	きなマンジェ	みかんゼリー	カスタードプリン	いちごゼリー
夕食	ごはん メバルのあおさおろし煮 いんげんの白ごま和え 夜の豚汁	ごはん ちんじゃおろーすー 青椒肉絲 オクラの和え物 夜のお味噌汁	ごはん ぎん 銀ひらすの醤油麹焼 切り干し大根煮 とろろ 夜の豚汁 	ごはん さいきょうや さわらの西京焼き ひじきの煮物 卵豆腐 夜のお味噌汁	ごはん とりにく 鶏肉の炙りみそ焼き カリフラワーおかか な 菜の花の和え物 夜のお味噌汁	ごはん につ メバルの煮付け 里芋の煮物 なつとう 納豆 夜のお味噌汁	ごはん まーぼー 麻婆なす いんげんの白ごま和え 夜のお味噌汁 
エネルギー	1496kcal	1488kcal	1562kcal	1590kcal	1558kcal	1486kcal	1546kcal
たんぱく質	58.1 g	62.9 g	60.4 g	65.2 g	59.4 g	67.6 g	51.9 g
脂質	42.4 g	37 g	43.7 g	47.6 g	44.6 g	34.5 g	41.4 g
食塩相当量	6.4 g	6.8 g	5.8 g	6.2 g	7.5 g	6.9 g	7.6 g

# ◆◆ 献立表 ◆◆ 普通・一口大食

曜日 日付	日曜日 12月21日	月曜日 12月22日	火曜日 12月23日	水曜日 12月24日	木曜日 12月25日	金曜日 12月26日	土曜日 12月27日
朝食	ごはん 銀鮭の塩焼き 菜の花の煮びたし 朝の豚汁 プレーンヨーグルト	ごはん とりつくね ほうれん草の煮浸し 具沢山味噌汁 ジョア	ごはん ぶりの照り焼き 青梗菜の煮びたし 具沢山味噌汁 プレーンヨーグルト	ホタテとたまごのお粥 鶏肉の焦がし醤油 いんげんの炒め物 ジョア	ごはん 銀鮭の塩焼き カリフラワーおかか 朝の豚汁 バニラヨーグルト	ごはん 銀ひらすの煮付 里芋の煮物 具沢山味噌汁 プレーンヨーグルト	ごはん 豆腐ハンバーグ 野菜のトマト煮込み 具沢山味噌汁 バニラヨーグルト
昼食	ごはん 松風焼 海老焼壳 みかん缶 けんちん汁	ごはん 赤魚のごろっと野菜あん かぼちゃのいとこ煮 梨ゼリー お吸い物	ゆかりごはん 小田原おでん シウマイ みかんヨーグルト	ごはん クリスマスハンバーグ シーフードマリネ ミニストローネ ミニケーキ	ミートソーススパゲッティ ビーンズサラダ バナナムース 野菜たっぷりスープ	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ マンゴー 酸辣湯スープ	チャーシュー丼温泉卵添え きゅうりの塩昆布和え りんご缶 つみれ汁
間食	レモンゼリー	まっちゃん 抹茶ムース	ぶどうゼリー	ようかん 羊羹ムース	レモンゼリー	コーヒー牛乳プリン	みかんゼリー
夕食	ごはん たらのムニエル 具だくさんトマト煮 たまごサラダ 夜のお味噌汁	ごはん 牛焼肉 付)ブロッコリー 野菜ソテー 夜のお味噌汁	ごはん サバの味噌煮 里芋の煮物 納豆 夜の豚汁	ごはん あじのみりん焼き ひじきの煮物 オクラの梅肉和え 夜のお味噌汁	ごはん 鶏肉のクリーム煮 青梗菜の和え物 ゼリー	ごはん 鯖の塩麹焼き カリフラワーおかか 卵豆腐 夜のお味噌汁	ごはん めばるの中華蒸し 大根と人参の煮物 いんげんの白ごま和え 夜のお味噌汁
エネルギー	1558kcal	1575kcal	1546kcal	1643kcal	1632kcal	1464kcal	1538kcal
たんぱく質	70.9 g	58 g	59.9 g	69.6 g	61.1 g	59.1 g	59.3 g
脂質	40.9 g	39.3 g	45.5 g	49 g	52.2 g	41.6 g	51.3 g
食塩相当量	6.2 g	6.9 g	6.6 g	7 g	6.5 g	6.2 g	6.4 g

# ◆◆ 献立表 ◆◆ 普通・一口大食

曜日 日付	日曜日 12月28日	月曜日 12月29日	火曜日 12月30日	水曜日 12月31日
朝食	ごはん にく たまねぎ ひき肉と玉葱のオムレツ ブロッコリーソテー コーンスープ ジョア	ごはん とりつくね いんげんの炒め物 具沢山味噌汁 プレーンヨーグルト	ごはん ぎん しゅうゆこうじやき 銀ひらすの醤油麹焼 白菜の煮びたし あさ とんじる 朝の豚汁 バニラヨーグルト	さけ かゆ 鮭のお粥 だし巻きたまご いた もの ブロッコリーの炒め物 ジョア
昼食	ごはん さいきょうや あじの西京焼き とり に 鶏もつ煮 かん みかん缶 しおとんじる 塩豚汁	カレーライス む どり ひじきと蒸し鶏サラダ パイン缶 にゅうさんきんいんりょう 乳酸菌飲料	にじょく どん 二色そばろ丼 さつまいもきんとん いちごムース けんちん汁	ごはん とりにく すみびやき 鶏肉の炭火焼 シラスとほうれん草の和え物 ゼリー ミニそば
間食	カスタードプリン	いちごゼリー	まっちゃん 抹茶ムース	ぶどうゼリー
夕食	ごはん ぎゅうにく に 牛肉のしぐれ煮 つけあわせ そう 付)ほうれん草 ちゅうかやっこ 中華奴 よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん あかうお につ 赤魚の煮付け つけあわせ 付)ブロッコリー にもの かぼちゃの煮物 よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん にくづ ピーマンの肉詰め な はな に 菜の花の煮びたし なつとう 納豆 よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん さば しおや 鯖の塩焼き あ カリフラワーおかか和え やさしいた 野菜炒め よる みそしる 夜のお味噌汁
エネルギー	1586kcal	1549kcal	1518kcal	1518kcal
たんぱく質	72.5 g	54.3 g	61.3 g	65.4 g
脂質	38.3 g	40.6 g	40.4 g	43.5 g
食塩相当量	7.6 g	6.5 g	5.7 g	7.1 g

