



# 等々力の家



## 献立表 12月

期 食 星 食 おやつ 夕 食 成分	12月1日 水曜日							12月2日 木曜日							12月3日 金曜日							12月4日 土曜日																											
	朝	食パン いちごジャム 卵とじ フロッコリーの香味和え カルシウム牛乳							御飯 みそ汁(玉葱・油揚げ) 納豆 しろなの煮浸し ヤクルト							御飯 みそ汁(南瓜・しめじ) かぶのそぼろ煮 青菜の和え物 カルシウム牛乳							御飯 みそ汁(豆腐・椎茸) ちくわの炒め煮 長芋とろろ オレンジジュース																										
昼	御飯 みそ汁(豆腐・若布) 赤魚の生姜煮 れんこんきんぴら かにかまと小松菜の和え物 おやつ(バナナパバロア)							御飯 コンソメスープ(マッシュルーム・コーン) チキンステーキ アスパラのソテー ミモザサラダ おやつ(シュークリーム)							御飯 みそ汁(卵・葱) 豚肉と白菜の重ね蒸し レバーとごぼうの炒り煮 もやしのドレッシング和え おやつ(あんぱん)							御飯 お吸い物(素麺・貝割れ) 白身魚の葱みそ焼き じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し おやつ(どら焼きこしあん)																											
夕	御飯 豚肉ときのこの炒め物 かぶの含め煮 畑菜のお浸し フルーツ缶(みかん)							御飯 さばのみりん焼き 里芋の煮ころがし 白菜の青じそ和え フルーツ缶(洋梨)							御飯 いわし磯香フライ・メンチカツ チキンサラダ 香の物(しば漬け) フルーツ缶(黄桃)							麦ご飯 中華風卵焼き 肉しゅうまい いんげんの中華マヨサラダ フルーツ(パイ)																											
成分	エネルギー 1434kcal 蛋白質 64.1g 脂質 42.8g 食塩 5.9g							エネルギー 1440kcal 蛋白質 58.2g 脂質 38g 食塩 6.7g							エネルギー 1542kcal 蛋白質 64.6g 脂質 39.7g 食塩 6.8g							エネルギー 1520kcal 蛋白質 54.4g 脂質 36.7g 食塩 7g																											
期 食 星 食 おやつ 夕 食 成分	12月5日 日曜日							12月6日 月曜日							12月7日 火曜日							12月8日 水曜日							12月9日 木曜日							12月10日 金曜日							12月11日 土曜日						
	朝	鮭雑炊 厚焼き卵 ほうれん草のお浸し カルシウム牛乳							御飯 みそ汁(もやし・貝割れ) 厚揚げの含め煮 白菜の生姜和え カルシウム牛乳							胚芽食パン メープルシロップ オムレツ 野菜炒め カルシウム牛乳							御飯 みそ汁(玉葱・貝割れ) がんと冬瓜の煮物 小松菜のわさび和え カルシウム牛乳							御飯 みそ汁(もやし・うずまき麩) じゃが芋のそぼろ炒め 白菜のお浸し ヨーグルト							御飯 みそ汁(かぶ・若布) 炒り豆腐 ほうれん草としらすの和え物 カルシウム牛乳							雑炊 だし巻卵 付)大根おろし キャベツの辛子マヨ和え カルシウム牛乳					
昼	御飯 お吸物(はんぺん・かぶ菜) 鶏肉のごま醤油焼き ふろふき大根 青梗菜の和え物 おやつ(抹茶ワッフル)							麦ご飯 みそ汁(うずまき麩・玉葱) あじの照り焼き さつま芋の煮物 こんぶ豆 おやつ(クリームパン)							御飯 中華スープ(春雨・コーン) 麻婆豆腐 しろなのナムル 杏仁フルーツ おやつ(豆花)							御飯 みそ汁(かぶ・かぶ菜) たららの香味煮し 里芋の煮物 フロッコリーサラダ おやつ(オレンジゼリー)							御飯 コンソメスープ(卵・畑菜) 鶏肉のクリーム煮 マカロニサラダ カリフラワーの甘酢和え おやつ(レモンケーキ)							御飯 お吸物(まいたけ・絹さや) さばの味噌煮 きんぴらごぼう 小松菜のゆず風味和え おやつ(ドーナツ)							御飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) 鶏肉の葱塩炒め かぼちゃの甘煮 白菜の磯和え おやつ(抹茶パバロア)						
夕	御飯 白身魚のチーズ焼き かぼちゃの煮物 小松菜の和え物 フルーツ(バナナ)							御飯 鶏肉のトマトソースがけ えびとかぶのコンソメ煮 フロッコリーサラダ フルーツ(オレンジ)							御飯 めばるの七味焼き 切干大根の炒め煮 いんげんのごまマヨ和え フルーツ缶(カクテル)							御飯 かつとじ れんこんのピリ辛炒め 青梗菜のごま醤油和え フルーツ缶(マンゴー)							麦ご飯 赤魚の山椒焼き ひじきの煮物 しろなおかか和え フルーツ(バナナ)							御飯 豚肉のにんにく醤油炒め 冬瓜のかにあんかけ 香の物(きゅうり漬け) フルーツ缶(みかん)							御飯 めめけの梅肉焼き なすとピーマンの炒め物 カリフラワーの中華サラダ フルーツ缶(洋梨)						
成分	エネルギー 1490kcal 蛋白質 62.9g 脂質 40.7g 食塩 7.3g							エネルギー 1505kcal 蛋白質 61.4g 脂質 36.2g 食塩 6.3g							エネルギー 1427kcal 蛋白質 56.2g 脂質 44.7g 食塩 5.9g							エネルギー 1459kcal 蛋白質 56g 脂質 31.4g 食塩 7.3g							エネルギー 1471kcal 蛋白質 61.3g 脂質 33.9g 食塩 7.3g							エネルギー 1512kcal 蛋白質 61.7g 脂質 48.1g 食塩 7.2g							エネルギー 1530kcal 蛋白質 58.5g 脂質 43.7g 食塩 6.4g						

※( )の赤字は代替食です。また、代替食は内容が変更になることがあります。

	12月12日 日曜日	12月13日 月曜日	12月14日 水曜日	12月15日 木曜日	12月16日 金曜日	12月17日 土曜日	12月18日 日曜日
朝 食	御飯 みそ汁(もやし・絹さや) さつま揚げと里芋の煮物 小松菜のなめたけ和え カルシウム牛乳	キャロット食パン りんごジャム つみれの含め煮 キャベツのごまドレッシング和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・若布) いわし蒲焼き ほうれん草のお浸し カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(冬瓜・うずまき麩) 納豆 青梗菜とベーコンの炒め物 カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(豆腐・大根葉) 野菜炒め 春菊のごまよごし カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(大根・若布) 厚焼き卵 小松菜のお浸し カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(里芋・水菜) 厚揚げのねぎあんかけ ほうれん草の和え物 ジョア(ブルーベリー)
昼 食	麦ご飯 お吸い物(素麺・大根葉) 白身魚の南蛮漬け かぶの佃煮 畑菜の生姜醤油和え おやつ(バームクーヘン)	御飯 コンソメスープ(あさり・青菜) ハンバーグ ジャーマンポテト フルーツ缶(黄桃) おやつ(味噌まんじゅう)	けんちんうどん ちくわの磯辺揚げ 小松菜の錦糸和え オレンジゼリー おやつ(ロールケーキ)	御飯 お吸い物(しめじ・かぶ葉) めだいの照り焼き なすのみそ炒め もやしの和え物 おやつ(和風ハンバーグ黒糖きなこ)	御飯 中華スープ(ほうれん草・長葱) 八宝菜 焼ビーフン ザーサイ おやつ(あんみつ)	御飯 みそ汁(椎茸・おつゆ麩) 白身魚の野菜あんかけ れんこんきんぴら いんげんの和風和え おやつ(ココアワッフル)	三色丼 お吸い物(素麺・大根葉) ふろふき大根 キャベツの甘酢漬け おやつ(どら焼き)
夕 食	御飯 豆腐ステーキ ブロッコリーソテー オニオンサラダ フルーツ(パイ)	御飯 五目卵焼き 冬瓜の土佐煮 蒲鉾と白菜の柚子醤油和え きくらげ	御飯 さばの塩麹焼き さつま芋の煮物 いんげんの香味和え フルーツ缶(りんご)	御飯 鶏肉のタルタル焼き きざみ昆布の炒り煮 畑菜の和風和え フルーツ(オレンジ)	御飯 かれの生姜煮 かぶのそぼろがけ ブロッコリーサラダ フルーツ缶(カクテル)	麦ご飯 鶏肉の竜田揚げ じゃこと青梗菜の炒め物 うずら豆 フルーツ缶(マンゴー)	御飯 あじの蒲焼 なすの含め煮 白菜の磯和え フルーツ(バナナ)
成分	エネルギー 1526kcal 蛋白質 59.2g 脂質 38.6g 食塩 6.6g	エネルギー 1425kcal 蛋白質 55g 脂質 41.9g 食塩 7g	エネルギー 1534kcal 蛋白質 56.6g 脂質 39.9g 食塩 8.1g	エネルギー 1531kcal 蛋白質 61.5g 脂質 48.7g 食塩 7.2g	エネルギー 1529kcal 蛋白質 62.9g 脂質 39.8g 食塩 7.2g	エネルギー 1527kcal 蛋白質 56.3g 脂質 42.4g 食塩 6.7g	エネルギー 1478kcal 蛋白質 58.1g 脂質 28.6g 食塩 7.4g
	12月19日 月曜日	12月20日 火曜日	12月21日 水曜日	12月22日 木曜日	12月23日 金曜日	12月24日 土曜日	12月25日 日曜日
朝 食	黒糖食パン ブルーベリージャム スクランブルエッグ カリフラワーサラダ カルシウム牛乳	中華粥 がんもの煮物 白菜のお浸し カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(里芋・えのき) ちくわの炒り煮 春菊のおかか和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・大根葉) 炒り豆腐 ほうれん草の和風マヨ和え カルシウム牛乳	食パン ママレードジャム オムレツ オクラのなめたけ和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(さつま芋・葱) さばの塩焼き 青菜のごま和え ヤクルト	御飯 みそ汁(里芋・若布) 納豆 さつま揚げといんげんの炒め カルシウム牛乳
昼 食	御飯 みそ汁(青菜・えのき) めぬけの香味焼き 冬瓜のくず煮 香の物(赤しその実漬け) おやつ(ヨーグルトパン)	御飯 コンソメスープ(玉葱・コーン) 鶏肉のカレー風味焼き なすの揚げ浸し もやしの和え物 おやつ(酒まんじゅう)	御飯 みそ汁(うずまき麩・豆苗) 和風卵焼き ハムと小松菜のソテー こんぶ煮 おやつ(黒糖まんじゅう)	御飯 みそ汁(若布・長葱) めだいのバター醤油焼き さつま揚げとかぶの煮物 白菜ときゅうりの和え物 おやつ(練り切り 冬柚香)	御飯 みそ汁(若布・長葱) めだいのバター醤油焼き さつま揚げとかぶの煮物 白菜ときゅうりの和え物 おやつ(カスタードケーキ)	御飯 みそ汁(キャベツ・油揚げ) 赤魚の煮付け レバーと玉葱の炒め物 昆布佃煮 おやつ(練り切り クリスマスツリー)	御飯 みそ汁(キャベツ・油揚げ) 赤魚の煮付け レバーと玉葱の炒め物 昆布佃煮 おやつ(練り切り クリスマスツリー)
夕 食	御飯 豚肉の南部焼き 小松菜の煮浸し マカロニサラダ フルーツ缶(みかん)	御飯 さわらのさっぱり煮 切干大根の炒め煮 ほうれん草のゆず醤油和え フルーツ缶(洋梨)	御飯 チキンカツ 大豆とひじきの煮物 野菜サラダ フルーツ(パイ)	御飯 鶏肉のみそチーズ焼き マカロニのケチャップソテー 青梗菜のからし和え フルーツ缶(黄桃)	御飯 焼肉 じゃが芋の含め煮 畑菜のお浸し フルーツ缶(りんご)	御飯 ミートローフ カリフラワーソテー グリーンサラダ フルーツ缶(みかん)	御飯 めばるの生姜醤油焼き 青梗菜の煮浸し かぶのしそ風味和え フルーツ缶(カクテル)
成分	エネルギー 1442kcal 蛋白質 61.5g 脂質 52g 食塩 6g	エネルギー 1443kcal 蛋白質 60.1g 脂質 35.4g 食塩 7.4g	エネルギー 1458kcal 蛋白質 56g 脂質 30.3g 食塩 7.8g	エネルギー 1590kcal 蛋白質 65g 脂質 46.2g 食塩 6.8g	エネルギー 1486kcal 蛋白質 54.8g 脂質 51.6g 食塩 6.4g	エネルギー 1558kcal 蛋白質 63.6g 脂質 39.5g 食塩 7.2g	エネルギー 1525kcal 蛋白質 64.2g 脂質 39.8g 食塩 6.5g
	12月26日 日曜日	12月27日 月曜日	12月28日 火曜日	12月29日 水曜日	12月30日 木曜日	12月31日 金曜日	
朝 食	御飯 みそ汁(もやし・水菜) 白菜とツナの炒め物 温泉卵 カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(うまい菜・おつゆ麩) 肉詰めいなりの煮物 キャベツのゆかり和え カルシウム牛乳	たまご雑炊 豆腐の含め煮 なすのお浸し カルシウム牛乳	胚芽食パン メープルシロップ かにかま入りふんわり卵 青菜のおかか和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(もやし・大根葉) 厚揚げの含め煮 ほうれん草の磯和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・えのき) とりつくね しろなのからし和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・えのき) とりつくね しろなのからし和え カルシウム牛乳
昼 食	麦ご飯 お吸い物(とろろ・貝割れ) あじの和風ムニエル ごぼうの炒り煮 小松菜のお浸し おやつ(和のパンケーキ)	御飯 みそ汁(かぶ・葱) 鶏肉の磯辺揚げ 青梗菜炒め きくらげ おやつ(マドレーヌ)	御飯 みそ汁(油揚げ・かぶ葉) めぬけの葱塩焼き きざみ昆布の炒り煮 かぼちゃサラダ おやつ(プリン)	御飯 みそ汁(油揚げ・キャベツ) 豆腐ハンバーグ れんこんきんぴら 白菜と沢庵の和え物 おやつ(芋ようかん)	麦ご飯 みそ汁(小松菜・うずまき麩) 白身魚のマスタード焼き かぶの煮物 香の物(きゅうり漬け) おやつ(かすてら饅頭)	御飯 みそ汁(豆腐・若布) たらの塩麹焼き ちくわとごぼうの甘辛炒め 白菜のゆかり和え おやつ(チョコドーナツ)	御飯 みそ汁(豆腐・若布) たらの塩麹焼き ちくわとごぼうの甘辛炒め 白菜のゆかり和え おやつ(チョコドーナツ)
夕 食	御飯 青椒肉絲 肉焼売 しろなのナムル フルーツ缶(マンゴー)	御飯 かに入り卵焼き和風あんかけ 里芋のごま煮 ブロッコリーの香味和え フルーツ(バナナ)	御飯 豚肉の味噌炒め 冬瓜のえびあんかけ もやしの柚子醤油和え フルーツ缶(みかん)	御飯 さわらの生姜煮 キャベツのベーコンソテー カリフラワーの甘酢漬け フルーツ缶(洋梨)	御飯 ポークチャップ ソーセージといんげんのソテー 人参サラダ フルーツ(パイ)	<大晦日> 年越し蕎麦 かきあげとさつま芋の天ぷら キャベツのごま和え みかん	<大晦日> 年越し蕎麦 かきあげとさつま芋の天ぷら キャベツのごま和え みかん
成分	エネルギー 1460kcal 蛋白質 62.3g 脂質 40.4g 食塩 7.4g	エネルギー 1548kcal 蛋白質 60.1g 脂質 46.3g 食塩 6.7g	エネルギー 1566kcal 蛋白質 58.7g 脂質 51g 食塩 7.3g	エネルギー 1453kcal 蛋白質 56.6g 脂質 40.4g 食塩 6.5g	エネルギー 1526kcal 蛋白質 56.2g 脂質 44.9g 食塩 6.5g	エネルギー 1541kcal 蛋白質 59.5g 脂質 34.8g 食塩 8.4g	

※( )の赤字は代替食です。また、代替食は内容が変更になることがあります。