

等々力の家

12月 献立表



期 食 屋 食 おやつ 夕 食 成分	12月								
	12月1日 木曜日	12月2日 金曜日	12月3日 土曜日	12月4日 日曜日	12月5日 月曜日	12月6日 火曜日	12月7日 水曜日		
	御飯 みそ汁(もやし・大根葉) 卵とじ ブロッコリーの香味和え ヤクルト (釜飯) はらこ飯 きのこ汁 れんこんきんぴら かにかまと小松菜の和え物 おやつ(シュークリーム)	御飯 みそ汁(玉葱・油揚げ) 納豆 しろなの煮浸し カルシウム牛乳 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(バニラババロア)	食パン ブルーベリーヤム かぶのそぼろ煮 ほうれん草のお浸し カルシウム牛乳 御飯 お吸い物(素麺・貝割れ) 白身魚の葱みそ焼き じゃが芋の煮物 青梗菜のお浸し おやつ(酒饅頭)	御飯 牛肉とピーマンの炒め物 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 中華風卵焼き レバーとごぼうの炒り煮 いんげんの和風マヨ和え フルーツ缶(パイ)	エネルギー 1450kcal 蛋白質 66g 脂質 38g 食塩 6.3g	エネルギー 1495kcal 蛋白質 63.9g 脂質 40.2g 食塩 6.8g	エネルギー 1429kcal 蛋白質 55.1g 脂質 41.1g 食塩 6.6g
	12月8日 木曜日	12月9日 金曜日	12月10日 土曜日	12月11日 日曜日	12月12日 月曜日	12月13日 火曜日	12月14日 水曜日		
朝	中華粥 黒酢の肉団子 ヨーグルト	御飯 みそ汁(キャベツ・大根葉) 厚焼き卵 長芋とろろ 野菜ジュース	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	御飯 みそ汁(若布・えのき) 野菜炒め 温泉卵 カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・貝割れ) がんもと冬瓜の煮物 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 オレンジジュース	食パン りんごジャム 炒り豆腐 ほうれん草としらすの和え物 カルシウム牛乳		
昼	たいめいけん特製ハヤシライス スペイン風オムレツ ジョア	御飯 お吸い物(はんぺん・かぶ葉) 鶏肉のごま醤油焼き ふろふき大根 ブロッコリーの和え物 おやつ(かすてら饅頭)	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(ココアワッフル)	御飯 みそ汁(かぶ・かぶ葉) たらの香味蒸し 里芋の煮物 ブロッコリーサラダ 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 お吸い物(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)		
夕	うなぎごはん かのに重ね蒸し おろし和え 抹茶プリン	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 フルーツ缶(りんご)	御飯 鶏肉のトマトソースがけ えびとかぶのコンソメ煮 ブロッコリーサラダ 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 さわらの山椒焼き ひじきの煮物 しろなのおかか和え フルーツ缶(バナナ)	御飯 牛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)		
成分	エネルギー 1572kcal 蛋白質 57.6g 脂質 47g 食塩 7.9g	エネルギー 1497kcal 蛋白質 56.9g 脂質 37.3g 食塩 6.4g	エネルギー 1507kcal 蛋白質 62.3g 脂質 37.1g 食塩 6.3g	エネルギー 1486kcal 蛋白質 60.3g 脂質 42.6g 食塩 6.5g	エネルギー 1449kcal 蛋白質 55.9g 脂質 31.8g 食塩 7.3g	エネルギー 1567kcal 蛋白質 60.7g 脂質 44.4g 食塩 7.3g	エネルギー 1440kcal 蛋白質 66.6g 脂質 49.3g 食塩 6.9g		

※()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11日 日曜日	12月12日 月曜日	12月13日 水曜日	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
朝食	中華粥 だし巻卵 キャベツの辛子マヨ和え ヨーグルト	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	御飯 みそ汁(しめじ・かぶ菜) 野菜つみれの含め煮 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 ジョア(プレーン)	御飯 みそ汁(豆腐・大根菜) 厚焼き卵 春菊のごまよごし カルシウム牛乳	食パン あんずジャム 野菜炒め 小松菜のお浸し カルシウム牛乳
昼食	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)	御飯 お吸物(素麺・大根菜) 白身魚の南蛮漬け かぶの信田煮 畑菜の生姜醤油和え おやつ(パームクーヘン)	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(みかん) おやつ(味噌まんじゅう)	御飯 けんちんうどん ちくわの磯辺揚げ 小松菜の錦糸和え 青りんごゼリー	御飯 お吸物(里芋・かぶ菜) 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(和風パンケーキ黒糖きなこ)	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(どら焼き)	御飯 みそ汁(椎茸・おつゆ麩) 白身魚の野菜あんかけ 牛肉れんこんきんぴら いんげんの香味和え おやつ(あんみつ)
夕食	御飯 白身魚の梅焼き 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)	御飯 豆腐ステーキ ブロッコリーソテー オニオンサラダ フルーツ缶(パイ)	御飯 五目卵焼き 冬瓜の土佐煮 鶏胸と白菜の柚子醤油和え きゅうりぶき	御飯 金目鯛の塩麹焼き 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 フルーツ缶(オレンジ)	御飯 かれいの生姜煮 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)	御飯 鶏肉の竜田揚げ きざみ青菜の炒め物 うずら豆 フルーツ缶(キウイ)
成分	エネルギー 1557kcal 蛋白質 56.3g 脂質 51g 食塩 6.9g	エネルギー 1519kcal 蛋白質 58.4g 脂質 38.6g 食塩 6.6g	エネルギー 1500kcal 蛋白質 57g 脂質 40.2g 食塩 7.5g	エネルギー 1509kcal 蛋白質 57.1g 脂質 38.3g 食塩 7.9g	エネルギー 1473kcal 蛋白質 57.9g 脂質 45.1g 食塩 6.8g	エネルギー 1537kcal 蛋白質 67.5g 脂質 39.6g 食塩 7.8g	エネルギー 1440kcal 蛋白質 58.7g 脂質 44.4g 食塩 5.6g
	12月18日 日曜日	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
朝食	たまご雑炊 厚揚げのねぎあんかけ ほうれん草の和え物 ヨーグルト	御飯 みそ汁(豆腐・しめじ) スクランブルエッグ カリフラワーサラダ ヤクルト	御飯 みそ汁(畑菜・おつゆ麩) 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・大根菜) 炒り豆腐 ほうれん草の和え物 カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(もやし・貝割れ) さばの塩焼き オクラのなめたけ和え カルシウム牛乳	食パン いちごジャム オムレツ 青菜のごま和え カルシウム牛乳
昼食	三色丼 お吸い物(素麺・大根菜) ふろふき大根 キャベツの甘酢漬け	御飯 みそ汁(青菜・えのき) ほきの香味焼き 冬瓜のくず煮 香の物(赤しその実漬け)	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(カスタードケーキ)	御飯 みそ汁(あさり・葱) さばのみりん焼き 根菜の甘辛炒め 浅漬け(かぶ) おやつ(グレープゼリー)	御飯 みそ汁(冬瓜・うずまき麩) 和風卵焼き 根菜のいとこ煮 青梗菜のからし和え おやつ(冬柑香)	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(いちごムース)	御飯 コンソメスープ(青梗菜・玉葱) ミートローフ カリフラワーソテー グリーンサラダ おやつ(練り切り クリスマスリース)
夕食	御飯 あじの蒲焼き なすの含め煮 白菜の磯和え フルーツ缶(バナナ)	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 フルーツ缶(パイ)	御飯 白身魚のみそチーズ焼き ラムと小松菜のソテー こんぶ豆 フルーツ缶(黄桃)	御飯 焼き肉 じゃが芋の含め煮 畑菜のお浸し フルーツ缶(りんご)	御飯 あじの煮付け レバーと玉葱の炒め物 昆布佃煮 フルーツ缶(オレンジ)
成分	エネルギー 1467kcal 蛋白質 56.8g 脂質 37.7g 食塩 7.9g	エネルギー 1489kcal 蛋白質 59.3g 脂質 47.3g 食塩 6.7g	エネルギー 1513kcal 蛋白質 60.6g 脂質 44.8g 食塩 6.8g	エネルギー 1502kcal 蛋白質 56.1g 脂質 37.9g 食塩 7.9g	エネルギー 1481kcal 蛋白質 60.3g 脂質 36.1g 食塩 6.8g	エネルギー 1505kcal 蛋白質 66.6g 脂質 45.4g 食塩 7.1g	エネルギー 1421kcal 蛋白質 62.2g 脂質 43.3g 食塩 7.3g
	12月25日 日曜日	12月26日 月曜日	12月27日 火曜日	12月28日 水曜日	12月29日 木曜日	12月30日 金曜日	12月31日 土曜日
朝食	雑炊 さつま揚げといんげんの炒め 大根の和え物 ヨーグルト	御飯 みそ汁(里芋・若布) 白菜とツナの炒め物 なすのお浸し 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	御飯 みそ汁(玉葱・しめじ) 高野豆腐の含め煮 温泉卵 カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(じゃが芋・若布) 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・大根菜) 厚揚げの含め煮 ほうれん草の磯和え カルシウム牛乳	食パン ママレードジャム とりつくね しろなのからし和え カルシウム牛乳
昼食	<クリスマス>ピラフ クリームポタージュ クリスマスチキン スノーサラダ マチエドニア(イタリア風フルーツボンチ) おやつ(クリスマスケーキ)	御飯 お吸い物(とろろ・貝割れ) 銀だらの和風ムニエル 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 きゅうりぶき おやつ(マドレーヌ)	御飯 みそ汁(油揚げ・かぶ菜) 赤魚の葱塩焼き 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(豆腐・貝割れ) 豆腐ハンバーグ きのこあん れんこんきんぴら おやつ(酒饅頭)	御飯 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(芋ようかん)	御飯 みそ汁(里芋・若布) 牛肉ときのこの炒め物 じゃがいもの含め煮 白菜の塩昆布和え おやつ(ドーナツ)
夕食	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 うずら豆	御飯 青梗肉絲 豆腐焼売 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 フルーツ缶(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 ホークチャップ ソーセージといんげんのソテー 人参サラダ フルーツ缶(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
成分	エネルギー 1419kcal 蛋白質 57.3g 脂質 34.6g 食塩 6.5g	エネルギー 1548kcal 蛋白質 54.7g 脂質 52.1g 食塩 6.9g	エネルギー 1552kcal 蛋白質 61g 脂質 46.6g 食塩 6.7g	エネルギー 1494kcal 蛋白質 64.7g 脂質 43.4g 食塩 6.9g	エネルギー 1527kcal 蛋白質 59.2g 脂質 39.5g 食塩 6.9g	エネルギー 1514kcal 蛋白質 55.1g 脂質 41.9g 食塩 6.4g	エネルギー 1550kcal 蛋白質 62.6g 脂質 42.5g 食塩 7.5g

※()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。