

12月の献立

	12月1日 (火)	12月2日 (水)	12月3日 (木)	12月4日 (金)	12月5日 (土)	12月6日 (日)	12月7日 (月)
朝	★食パン(8枚切) あさりのトマトスープ フルーツ(バナナ) ジャム(りんご&マーガリン) カルシウム牛乳	御飯 ハムともやしの炒め物 おかか納豆 味噌汁(白菜・わかめ) カルシウム牛乳	御飯 あんかけ五目卵 オクラの梅和え ふりかけ 味噌汁(玉葱・じゃが芋) 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 パンブキンサラダ ジャム(マレード & マーガリン) カルシウム牛乳	御飯 フィッシュソーゼの炒め物 温泉卵 ふりかけ 味噌汁(里芋・ねぎ) カルシウム牛乳	御飯 切干大根の炒め煮 納豆 味噌汁(もやし・椎茸) カルシウム牛乳	御飯 ツナと豆腐の炒め煮 モロヘイヤとオクラの生姜和え ふりかけ 味噌汁(白菜) カルシウム牛乳
昼	御飯 ぶり大根 ブロッコリーのかに風味炒め 白菜の昆布和え	御飯 シーフードカレー コールスローサラダ フルーツ(りんご缶) 福神漬	御飯 鶏肉のねぎポン酢かけ さつまいものごま煮 ひじきサラダ	御飯 さばの塩焼き 豚バラとかぶの甘辛煮 キャベツの和え物	★肉うどん 大学芋風 大根ともずくのサラダ	御飯 あじの七味焼き 里芋の煮物 なすのポン酢和え	御飯 和風ハンバーグ かぼちゃの煮物 いんげんのくるみ和え
夕	御飯 しらすと生姜の卵焼き じゃが芋の味噌チーズ炒め ごぼうサラダ お吸物(青菜・椎茸)	御飯 焼肉風 湯豆腐 えびと青菜の和え物 お吸物(大根・揚げ)	御飯 白身魚のオイスター煮 焼餃子 フルーツ(黄桃缶) 中華スープ(春雨・青菜)	御飯 豆腐ステーキ れんこんと昆布の甘辛煮 フルーツ(パイン缶) 味噌汁(麩・わかめ)	御飯 たらのグラタン ジャーマンポテト フルーツ(白桃缶) コンソメスープ(青菜・コーン)	御飯 親子煮 白菜と桜海老の炒め物 フルーツ(みかん缶) 味噌汁(麩・ねぎ)	御飯 魚の梅味噌焼き ちくわの磯辺揚げ 花野菜の和え物 お吸物(大根・ねぎ)
一日合計	エネルギー 1465kcal 蛋白質 58.5g 食塩 6g	エネルギー 1588kcal 蛋白質 61.6g 食塩 8g	エネルギー 1523kcal 蛋白質 56.6g 食塩 7.1g	エネルギー 1557kcal 蛋白質 61.2g 食塩 6.2g	エネルギー 1616kcal 蛋白質 59g 食塩 7.9g	エネルギー 1467kcal 蛋白質 63.3g 食塩 7.1g	エネルギー 1540kcal 蛋白質 59.9g 食塩 7.2g

・ ★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



	12月8日 (火)	12月9日 (水)	12月10日 (木)	12月11日 (金)	12月12日 (土)	12月13日 (日)	12月14日 (月)							
朝	★食パン(8枚切) 野菜スープ たまごサラダ ジャム(イチゴ & マーガリン) カルシウム牛乳	御飯 かにかまと野菜の旨煮 磯納豆 味噌汁(かぼちゃ) カルシウム牛乳	御飯 厚揚げと青菜の煮浸し とろろ芋 煮豆 味噌汁(麩・豆苗) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) ハムと野菜のソテー マカロニサラダ ジャム(りんご & マーガリン) カルシウム牛乳	御飯 かに風味卵焼き オクラともずくの和え物 ふりかけ 味噌汁(里芋・ねぎ) カルシウム牛乳	御飯 もやしのそぼろ炒め 納豆 味噌汁(大根・わかめ) カルシウム牛乳	御飯 はんぺんのチーズ焼き 豆サラダ ふりかけ 味噌汁(麩・ねぎ) カルシウム牛乳							
昼	ゆかり御飯 赤魚の揚げ浸し 豚バラとかぶの煮物 春雨サラダ	御飯 えびの卵焼き もやしのそぼろ炒め フルーツ(りんご缶)	★にゅうめん 肉団子と野菜の炒め物 ごぼうサラダ	御飯 麻婆豆腐 青菜とあさり炒め物 ムース(杏仁)	御飯 メバルの照焼き なすの田楽 白菜の和え物	★バターライス ビーフシチュー コールスローサラダ ゼリー(いちご)	★けんちんそば かき揚げ さつまいもサラダ							
夕	御飯 鶏肉のトマト煮 ハムとポテトのカレーソテー フルーツ(黄桃缶) コンソメスープ(青菜・コーン)	御飯 豚肉の生姜焼き あさりと大根の煮物 さつまいもサラダ 味噌汁(しめじ・わかめ)	御飯 いわしバーグ味噌マヨ焼き かぼちゃのそぼろ煮 ひじきサラダ お吸物(とろろ昆布・ねぎ)	御飯 白身魚の梅おろしソース 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 炒り豆腐 フルーツ(パイン缶) お吸物(青菜・しめじ)	御飯 あじの山椒焼き れんこんの炒め煮 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 ハムと野菜のソテー みかん缶 コンソメスープ(キャベツ・コーン)							
一日合計	エネルギー	1456kcal	エネルギー	1594kcal	エネルギー	1541kcal	エネルギー	1436kcal	エネルギー	1531kcal	エネルギー	1691kcal	エネルギー	1528kcal
	蛋白質	56g	蛋白質	61.1g	蛋白質	58g	蛋白質	57g	蛋白質	59.9g	蛋白質	62.1g	蛋白質	55.7g
	食塩	6.5g	食塩	6.9g	食塩	7.9g	食塩	7.7g	食塩	6.6g	食塩	8.6g	食塩	7.8g

★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15日 (火)	12月16日 (水)	12月17日 (木)	12月18日 (金)	12月19日 (土)	12月20日 (日)	12月21日 (月)							
朝	★食パン(8枚切) プレーンオムレツ 野菜のコンソメ煮 ジャム(マレード & 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 しらす納豆 味噌汁(玉葱・わかめ) カルシウム牛乳	御飯 がんもの含め煮 小松菜のからし和え ふりかけ 味噌汁(里芋・葉) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) ミネストローネ フルーツ(黄桃缶) ジャム(イチゴ & マーガリン) ジョア	御飯 さつま揚げと里芋の煮物 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) カルシウム牛乳	御飯 野菜の煮浸し 納豆 味噌汁(じゃが芋・わかめ) カルシウム牛乳	御飯 豆腐と野菜の旨煮 春雨サラダ ふりかけ 味噌汁(里芋・葉) カルシウム牛乳							
昼	御飯 魚のガーリックソテー そばと里芋のみそ炒め 豆腐サラダ	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) 福神漬	御飯 フライ盛合せ かぶの煮物 フルーツ(パイン缶)	御飯 こんぶと生姜の卵焼き ごぼうのそばろ炒め ほうれん草の和え物	御飯 鶏肉のコーンマヨ焼き マカロニソテー フルーツ(りんご缶)	御飯 メバルのバター醤油焼き なすのみそ炒め キャベツのわさび和え	◇冬至 山梨御膳◇ ★ほうとう  かぼちゃのいとこ煮 ゼリー(ぶどう) 							
夕	御飯 八宝菜 かにしゅうまい ムース(杏仁) 中華スープ(春雨・青菜)	御飯 あさりと豆腐の卵とじ 高菜炒め なすのお浸し 豚汁	御飯 豚肉とピーマンの塩炒め チンゲン菜の旨煮 もやしの和え物 中華スープ(卵・ねぎ)	御飯 さばの香味焼き 湯豆腐 白菜の和え物 味噌汁(大根・椎茸)	御飯 揚げ豆腐のきのこあんかけ 小松菜と卵の炒め物 もやしともずくの和え物 味噌汁(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 いんげんのピーナッツ和え お吸物(青菜・椎茸)							
一日合計	エネルギー	1541kcal	エネルギー	1598kcal	エネルギー	1628kcal	エネルギー	1444kcal	エネルギー	1514kcal	エネルギー	1489kcal	エネルギー	1479kcal
	蛋白質	60.9g	蛋白質	58.3g	蛋白質	57.5g	蛋白質	56.2g	蛋白質	55.5g	蛋白質	62.9g	蛋白質	57.2g
	食塩	5.8g	食塩	8.8g	食塩	7.6g	食塩	7.1g	食塩	6.8g	食塩	6.9g	食塩	8.5g

・ ★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22日 (火)	12月23日 (水)	12月24日 (木)	12月25日 (金)	12月26日 (土)	12月27日 (日)	12月28日 (月)
朝	★食パン(8枚切) フィッシュソーゼージのソテー フルーツ(みかん缶) ジャム(あん&マーガリン) カルシウム牛乳	御飯 じゃが芋のそぼろ炒め ごましそ納豆 味噌汁(白菜) ジョア	御飯 厚揚げと切干大根の煮物 温泉卵 ふりかけ 味噌汁(もやし・葉) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) ウイナーとマカロニのスープ ゼリー(アセロラ) ジャム(ピーナッツ) カルシウム牛乳	御飯1 卵焼き オクラの湯葉和え ふりかけ 味噌汁(玉葱・揚げ) カルシウム牛乳	御飯 いんげんの炒め物 納豆 味噌汁(青菜) カルシウム牛乳	御飯 ちくわと大根の炒め煮 とろろ芋 煮豆 味噌汁(かぼちゃ) カルシウム牛乳
昼	★かにあんかけチャーハン 鶏肉のピリ辛炒め 豆腐サラダ	御飯 白身魚のクリームソースかけ かぶのコンソメ煮 花野菜のサラダ	御飯 煮込みハンバーグ 青菜とコーンのソテー りんごとキャベツのサラダ	◇◇クリスマス◇◇ ★かに風味ピラフ ハニーマスタードチキン かぶのクリーム煮 マリネ ケーキ	御飯 たらの香り蒸し さつまいもの甘辛煮 大根サラダ	御飯 鶏肉の照焼き 里芋の田楽 ひじきサラダ	御飯 ほきの野菜あんかけ 焼きビーフン チンゲン菜の中華和え
夕	御飯 オムレツ ミートソースかけ ほうれん草のソテー ツナサラダ コンソメスープ(ポト・葉)	御飯 酢鶏風 焼きビーフン フルーツヨーグルト 中華スープ(冬瓜・コーン)	御飯 あじのねぎ塩焼き 肉じゃが オクラの生姜和え お吸物(素麺・錦糸卵)	御飯 さばの生姜焼き ごぼうサラダ フルーツ(みかん缶) お吸物(麩・ねぎ)	御飯 とんかつ 春雨と白菜の炒め物 ほうれん草のごま和え 味噌汁(もやし・ねぎ)	御飯 白身魚のタルタル焼き ポテトとあさりのトマト煮 イタリアンサラダ コンソメスープ(玉葱・ベーコン)	御飯 豚肉のおろしポン酢 なすの生姜和え フルーツ(みかん缶) 味噌汁(わかめ・椎茸)
一日合計	1430kcal 59.6g 7.2g	1514kcal 63g 6.4g	1491kcal 59.5g 7.9g	1703kcal 68.8g 6.2g	1555kcal 57.5g 7.8g	1545kcal 64.8g 6.7g	1540kcal 58.1g 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29日 (火)	12月30日 (水)	12月31日 (木)									
朝	★食パン(8枚切) クラムチャウダー フルーツ(パイン缶) ジャム(りんご&マーガリン) 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(青菜) カルシウム牛乳	御飯 厚揚げとひじきの炒り煮 小松菜のからし和え ふりかけ 味噌汁(じゃが芋・葉) カルシウム牛乳									
昼	御飯 キーマカレー カリフラワーサラダ ゼリー(青りんご) 福神漬	★スパゲティミートソース コロッケ いんげんのサラダ	御飯 白身魚のおろし煮 れんこんのそぼろ炒め もやしの和え物									
夕	御飯 さわらの西京焼き 鶏ごぼう炒め 小松菜のわさび和え お吸物(豆腐・ねぎ)	御飯 かに玉 肉焼売 春雨サラダ 中華スープ(わかめ・えのき)	◆◆◆大晦日◆◆◆ ★年越しそば 鶏となすの炒め物 フルーツ(みかん) 									
一日合計	エネルギー	1548kcal	エネルギー	1635kcal	エネルギー	1404kcal						
	蛋白質	58g	蛋白質	60.6g	蛋白質	54g						
	食塩	7.1g	食塩	7.8g	食塩	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