

# 12月の献立

かわいの家  
特別養護老人ホーム

	12月1日 (水)	12月2日 (木)	12月3日 (金)	12月4日 (土)	12月5日 (日)	12月6日 (月)	12月7日 (火)
朝	御飯 ささみと野菜の煮浸し おかか納豆 味噌汁(じゃが芋・しめじ) 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	★食パン(8枚切) 肉団子のコンソメ煮 パンキンサラダ 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 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 フィッシュソーゼの炒め物 小松菜のお浸し 味噌汁(わかめ・揚げ) カルシウム牛乳	★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(ママレード & マーガリン) カルシウム牛乳
昼	★味噌ラーメン えび焼売 フルーツ(みかん缶) 	御飯 白身魚の南蛮酢 いんげんのそぼろ炒め もやしの青じそ和え	★生姜御飯 厚揚げと野菜の旨煮 青菜の炒め物 ささみとひじきの和え物	御飯 さばのみそ煮 卵とじ 白菜の和え物	御飯 鶏肉の竜田揚げ なすの煮浸し フルーツゼリー	★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 赤魚の蒲焼き 花野菜のカレーソテー もずく酢
夕	御飯 かに玉 肉焼売 春雨サラダ 中華スープ(もやし・青菜)	御飯 鶏肉のチーズ焼き なすとベーコンのソテー フルーツ(黄桃缶) コンソメスープ(青菜・コーン)	御飯 あじの塩焼き 肉じゃが いんげんの白和え 味噌汁(玉葱・揚げ)	御飯 豚肉のママレード焼き 大根サラダ フルーツ(パイン缶) コンソメスープ(キャベツ・えのき)	御飯 ますの梅肉焼き かぼちゃの白煮 ごぼうサラダ 味噌汁(青菜・ねぎ)	御飯 豆腐ハンバーグ ツナと里芋のみそ炒め 切干大根のごま酢和え お吸物(麩・ねぎ)	御飯 鶏肉の山椒焼き れんこんの甘辛炒め ひじきサラダ かき玉汁
一日合計	エネルギー 1450kcal 蛋白質 58.6g 食塩 7.6g	エネルギー 1450kcal 蛋白質 59.7g 食塩 6.5g	エネルギー 1506kcal 蛋白質 60.1g 食塩 7.7g	エネルギー 1603kcal 蛋白質 66.5g 食塩 7g	エネルギー 1543kcal 蛋白質 59.1g 食塩 7g	エネルギー 1582kcal 蛋白質 60.9g 食塩 7.6g	エネルギー 1446kcal 蛋白質 63.4g 食塩 6.1g

・ ★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

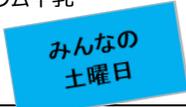


	12月8日 (水)	12月9日 (木)	12月10日 (金)	12月11日 (土)	12月12日 (日)	12月13日 (月)	12月14日 (火)
朝	御飯 いんげんの炒め物 磯納豆 味噌汁(じゃが芋・葉) カルシウム牛乳	御飯 さばの塩焼き もやし炒め 味噌汁(さつまいも) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) ポトフ フルーツ(黄桃缶) ジャム(あん&マカロン) カルシウム牛乳	御飯 卵焼き 花野菜と豆のごまサラダ 味噌汁(かぶ) カルシウム牛乳	御飯 ハムともやしの炒め物 納豆 味噌汁(大根) カルシウム牛乳	御飯 卵とじ オクラの湯葉和え ふりかけ 味噌汁(さつまいも) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) あさりのトマトスープ ゼリー(キウイ) ジャム(ピーナッツ) カルシウム牛乳
昼	三色丼 なすのみそ炒め フルーツ(りんご缶)	御飯 ほきの青じそ風味 絹揚げと野菜の煮浸し ごぼうのからしマヨサラダ	御飯 ツナオムレツ ベーコンとなすのソテー フルーツヨーグルト	御飯 鶏肉の生姜焼き 大根とあさりの煮物 豆腐サラダ	御飯 青椒肉絲 えび焼売 チンゲン菜とザーサイの和え物	御飯 フライ盛合せ(外丸ソース) もやしの酢の物 フルーツ(みかん缶)	御飯  ぶり大根 かぶと揚げの含め煮 ブロッコリーのかに風味和え
夕	御飯 魚のチリソース かぶのかに風味あん 春雨の中華和え 中華スープ(わかめ・コーン)	御飯 豚肉と野菜の炒め物 かぼちゃのいとこ煮 フルーツ(バナナ) お吸物(大根・揚げ)	御飯 おろしポン酢かつ 白菜の炒め物 小松菜のごま和え 味噌汁(キャベツ・わかめ)	御飯 あじのカレームニエル マカロニのケチャップ炒め いんげんのサラダ コンソメスープ(白菜・コーン)	御飯 蒸し魚の野菜あんかけ ひじきの炒り煮 ゆかり和え お吸物(里芋・葉)	御飯 とりつくね なすの煮浸し ほうれん草のごま和え お吸物(とろろ昆布・ねぎ)	御飯 しらすと生姜の卵焼き ひき肉と春雨のオイスター炒め ごぼうサラダ 味噌汁(青菜・椎茸)
一日合計	エネルギー 1456kcal 蛋白質 61.3g 食塩 7.3g	エネルギー 1519kcal 蛋白質 62.4g 食塩 5.4g	エネルギー 1488kcal 蛋白質 55.6g 食塩 6g	エネルギー 1491kcal 蛋白質 69g 食塩 7.9g	エネルギー 1465kcal 蛋白質 62.4g 食塩 6.9g	エネルギー 1559kcal 蛋白質 56.5g 食塩 6.3g	エネルギー 1541kcal 蛋白質 60.8g 食塩 6.3g

・ ★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 (水)	12月16日 (木)	12月17日 (金)	12月18日 (土)	12月19日 (日)	12月20日 (月)	12月21日 (火)
朝	御飯 切干大根の炒め煮 しらす納豆 味噌汁(かぼちゃ) カルシウム牛乳	御飯 豆腐と野菜の旨煮 とろろ芋 味噌汁(白菜・ねぎ) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) 目玉焼き ベーコンと野菜のソテー ジャム(ブルーベリー&マーガリン) カルシウム牛乳	★中華粥(250g) ウインナーと野菜の炒め物 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 かに風味卵焼き 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 ゼリー(アセロラ) ジャム(仔ゴ & マーガリン) カルシウム牛乳
昼	★肉うどん 大学芋風 大根ともずくのサラダ	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	★御飯 たいめいけん特製ハヤシライス スペイン風オムレツ ブロッコリーサラダ 	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 いんげんとコーンのソテー フルーツ(パイン缶)	御飯 赤魚の揚げ浸し 豚バラと冬瓜の煮物 春雨サラダ
夕	御飯 焼肉風 えびと青菜の煮浸し 白菜の梅和え 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 ◇赤魚のみそ漬け焼き ◇ツナのごまだれかけ ◇卵と青梗菜の炒め ◇さつまいもの旨煮 ◇大根の煮物 デザート	御飯 親子煮 白菜としらすの炒め物 フルーツ(みかん缶) お吸物(麩・ねぎ)	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(キャベツ・かぶ)	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)
一日合計	1367kcal 59.2g 7.2g	1510kcal 62.1g 6.7g	1454kcal 61.8g 5.7g	1480kcal 53.4g 6.4g	1407kcal 63.8g 6.8g	1486kcal 56.7g 6.9g	1405kcal 58g 5.3g

★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 (水)	12月23日 (木)	12月24日 (金)	12月25日 (土)	12月26日 (日)	12月27日 (月)	12月28日 (火)
朝	御飯 かまぼこと野菜の炒め物 ごましそ納豆 味噌汁(かぼちゃ) 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	★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&マーガリン) 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 & マーガリン) カルシウム牛乳
昼	◆◆◆冬至◆◆◆ ★ほうとう かぼちゃのそぼろ煮 ムース(ゆず) 	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)	◆◆◆クリスマス◆◆◆ ★かに風味ピラフ チキンソテー かぶのクリーム煮 マリネ ケーキ	御飯 ほっけの塩焼き なすの田楽 白菜の和え物	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	★にゅうめん 肉団子と野菜の炒め物 ごぼうサラダ	御飯 魚の和風ムニエル そぼろと里芋のみそ炒め 大根サラダ
夕	御飯 いわしバーグ味噌マヨ焼き きんぴらごぼう ひじきサラダ お吸物(とろろ昆布・ねぎ)	御飯 豚肉の生姜焼き あさりと冬瓜の煮物 さつまいもサラダ お吸物(しめじ・青菜)	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 ハムと野菜のソテー フルーツ(みかん缶) コンソメスープ(キャベツ・コーン)	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)
一日合計	エネルギー 1542kcal 蛋白質 57.1g 食塩 8g	エネルギー 1488kcal 蛋白質 57.3g 食塩 6.5g	エネルギー 1617kcal 蛋白質 69.1g 食塩 7.9g	エネルギー 1438kcal 蛋白質 63.9g 食塩 6.2g	エネルギー 1504kcal 蛋白質 59.4g 食塩 7g	エネルギー 1446kcal 蛋白質 61.6g 食塩 8.9g	エネルギー 1447kcal 蛋白質 59.5g 食塩 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29日 (水)	12月30日 (木)	12月31日 (金)								
朝	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 フィッシュソーゼの炒め物 小松菜のお浸し 味噌汁(わかめ・揚げ) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) ミネストローネ フルーツ(パイナップル) ジャム(あん＆マーガリン) カルシウム牛乳								
	御飯 ポークカレー ブロッコリーサラダ ムース(ヨーグルト)	御飯 フライ盛合せ かぶの煮物 フルーツ(パイナップル)	御飯 こんぶと生姜の卵焼き えびと花野菜の炒め物 ほうれん草のごま和え								
	夕 御飯 あさりと豆腐の卵とじ 高菜炒め 春雨サラダ お吸物(根菜・ねぎ)	御飯 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)	◆◆◆大晦日◆◆◆ ★年越しそば ごぼうのそぼろ炒め フルーツ(みかん) 								
一日合計	エネルギー 1542kcal	エネルギー 1552kcal	エネルギー 1279kcal								
	蛋白質 57.6g	蛋白質 56.1g	蛋白質 48.9g								
	食塩 7.3g	食塩 7.4g	食塩 6.4g								

★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