



かわいの家
特別養護老人ホーム

	12月1日 (木)	12月2日 (金)	12月3日 (土)	12月4日 (日)	12月5日 (月)	12月6日 (火)	12月7日 (水)
朝	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(パイン缶) ジャム(あん&マーガリン) カルシウム牛乳	御飯 ますの塩焼き もやし炒め 味噌汁(さつまいも) カルシウム牛乳	御飯 切干大根の炒め煮 納豆 味噌汁(里芋・青菜) カルシウム牛乳	御飯 目玉焼き 野菜炒め ふりかけ 味噌汁(白菜・ねぎ) 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 ゼリー(レモン) ジャム(ピーナッツ) カルシウム牛乳	御飯 ハムともやしの炒め物 梅納豆 味噌汁(大根) カルシウム牛乳
昼	★茶飯 たらちり ちくわの磯辺揚げ 大根のごま和え	御飯 さばの香味焼き えびと花野菜の炒め物 ほうれん草のごま和え	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 赤魚のバター醤油焼き なすのみそ炒め キャベツのわさび和え	御飯 豚肉のごまだれかけ さつま芋の甘煮 フルーツ(白桃缶)	★チャーハン 鶏肉のピリ辛炒め 春雨サラダ 	御飯 白身魚のクリームソースかけ マカロニとピーマンのソテー 花野菜のサラダ
夕	御飯 鶏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 こんぶと生姜の卵焼き ごぼうのそぼろ炒め めかぶ冷奴 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 もずくときゅうりの和え物 お吸物(麩・豆苗)	御飯 卵とえびの中華炒め 春巻風 チンゲン菜とササゲの和え物 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 冷奴 お吸物(青菜・椎茸)	御飯 オムレツ ミートソースかけ ほうれん草のソテー ツナとポテトのシーザーサラダ コンソメスープ(キャベツ・葉)	御飯 豚肉の甘酢炒め 焼きピーマン フルーツヨーグルト 中華スープ(白菜・コーン)
一日合計	1360kcal 64g 7.4g	1414kcal 59.5g 6.7g	1468kcal 60g 5.9g	1466kcal 65.1g 7.2g	1442kcal 58.6g 6.8g	1455kcal 61.8g 7g	1542kcal 63.7g 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8日 (木)	12月9日 (金)	12月10日 (土)	12月11日 (日)	12月12日 (月)	12月13日 (火)	12月14日 (水)
朝	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) クラムチャウダー フルーツ(みかん缶) ジャム(アール・ハリー & マーガリン) カルシウム牛乳	御飯 豆腐と野菜の旨煮 とろろ芋 味噌汁(もやし・ねぎ) カルシウム牛乳	御飯 かまぼこと野菜の炒め物 納豆 味噌汁(かぼちゃ) カルシウム牛乳	御飯 ◆ツナと豆腐の炒め煮 温泉卵 味噌汁(白菜・さや) カルシウム牛乳	★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(イゾ & マーガリン) カルシウム牛乳	御飯 ささみと野菜の煮浸し おかか納豆 味噌汁(じゃが芋・葉) カルシウム牛乳
昼	◇今月のスイーツ◇ 御飯 煮込みハンバーグ グリーンサラダ デザート(チーズケーキ)	◇冬のおでかけランチ◇ 御飯 牛鍋 前菜三種 温泉玉子 佃煮	御飯 たらの香り蒸し 春雨と白菜の炒め物 ほうれん草のお浸し	御飯 鶏肉のタルタル焼き ポテトとあさりのトマト煮 イタリアンサラダ	御飯 キーマカレー レタスサラダ ゼリー(青りんご)	御飯 ほきの野菜あんかけ いんげんのそぼろ炒め もやしの青じそ和え	★けんちんそば かき揚げ さつまいもサラダ
夕	御飯 豆腐のねぎ塩そぼろのせ 肉じゃが キャベツの昆布和え お吸物(素麺・錦糸卵)	御飯 赤魚の揚げ浸し ちくわとごぼうの煮物 白菜の梅和え お吸物(麩・ねぎ)	御飯 とんかつ さつまいもの甘辛煮 大根サラダ お吸物(里芋・しめじ)	御飯 しいらの照焼き 里芋の田楽 オクラの酢の物 お吸物(素麺・ねぎ)	御飯 さわらのガーリックソテー 鶏ごぼう炒め 小松菜のわさび和え お吸物(豆腐・ねぎ)	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)	御飯 牛肉ときのこの蒸し物 マカロニとベーコンのソテー オクラのサラダ コンソメスープ(玉葱・コーン)
一日合計	I栄養 1721kcal 蛋白質 57.2g 食塩 6g	I栄養 1523kcal 蛋白質 67.9g 食塩 7.3g	I栄養 1418kcal 蛋白質 55.1g 食塩 6.8g	I栄養 1455kcal 蛋白質 65g 食塩 6.6g	I栄養 1555kcal 蛋白質 66.3g 食塩 7.6g	I栄養 1399kcal 蛋白質 54.9g 食塩 6g	I栄養 1583kcal 蛋白質 67g 食塩 7.5g

・ ★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月の献立

かわいの家

特別養護老人ホーム

	12月15日 (木)	12月16日 (金)	12月17日 (土)	12月18日 (日)	12月19日 (月)	12月20日 (火)	12月21日 (水)
朝	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 パンプキンサラダ 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(マレード & マーガリン) カルシウム牛乳	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
昼	御飯 ますの塩焼き 肉じゃが 花野菜のごま和え	御飯 厚揚げと野菜の旨煮 ささみとひじきの炒め物 ちくわと青菜の和え物	御飯 ◆さばのみそ煮  ちくわと冬瓜の煮浸し 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	★なすときのこのミートソースパスタ コロッケ いんげんのサラダ	御飯 鶏肉の山椒焼き 花野菜の炒め物 もやしとめかぶの和え物	◆三色丼 なすのみそ炒め ほうれん草のおかか和え
夕	御飯 かに玉 えび焼売 春雨サラダ 中華スープ(豆腐・青菜)	御飯 白身魚の南蛮酢 焼きビーフン チンゲン菜の中華和え 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(パイナップル缶) コンソメスープ(キャベツ・えのき)	御飯 銀ひらすの梅肉焼き 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 赤魚の蒲焼き れんこんの甘辛炒め ひじきの白和え かき玉汁	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)
一日合計	1469kcal 56.8g 6.8g	1504kcal 57.5g 6.9g	1432kcal 56.3g 6g	1569kcal 56.6g 6.4g	1600kcal 59.6g 7.5g	1433kcal 64.1g 6.4g	1450kcal 60.2g 7.6g

★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22日 (木)	12月23日 (金)	12月24日 (土)	12月25日 (日)	12月26日 (月)	12月27日 (火)	12月28日 (水)
朝	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&マーガリン) 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	御飯 切干大根の炒め煮 納豆 味噌汁(かぼちゃ) カルシウム牛乳
昼	◆◆◆冬至◆◆◆ ★ほうとう かぼちゃのいとこ煮 ムース(ゆず) 	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	◆◆◆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  青椒肉絲 えび焼売 チゲン菜とサーサイの和え物	御飯 フライ盛合せ(タルタルソース) もやしの酢の物 フルーツ(みかん缶)	御飯 ぶりの西京焼き 冬瓜と揚げの含め煮 ブロッコリーのかに風味和え	★わかめうどん 卵焼き キャベツのからしマヨ和え
夕	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 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 魚のカレームニエル 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)	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)
一日合計	エネルギー 1458kcal 蛋白質 60.9g 食塩 6.8g	エネルギー 1548kcal 蛋白質 55.6g 食塩 6.1g	エネルギー 1693kcal 蛋白質 73g 食塩 8.5g	エネルギー 1467kcal 蛋白質 61.5g 食塩 7.1g	エネルギー 1572kcal 蛋白質 56.1g 食塩 6.4g	エネルギー 1498kcal 蛋白質 60.7g 食塩 5.9g	エネルギー 1439kcal 蛋白質 58.7g 食塩 7.9g

・ ★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29日 (木)	12月30日 (金)	12月31日 (土)						
朝	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(フル・ハ・リ & マーガリン) カルシウム牛乳	御飯 ウインナーと野菜の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(もやし・ねぎ) カルシウム牛乳						
昼	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 豚バラと冬瓜の甘辛煮 オクラの和え物	御飯 豚肉の梅肉焼き 花野菜の炒め物 大根とめかぶの和え物						
夕	御飯 白身魚のオイスター煮 いんげんの中華炒め 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(パイ缶) 味噌汁(麩・わかめ)	◇◇◇大晦日◇◇◇ ★年越しそば ちくわの磯辺揚げ フルーツ(みかん) 						
一日合計	エネルギー 1435kcal 蛋白質 60.2g 食塩 6.9g	エネルギー 1421kcal 蛋白質 60.1g 食塩 5.7g	エネルギー 1504kcal 蛋白質 55g 食塩 6.7g						

・ ★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