



せせらぎ 《ショートステイ》 献立表 12月



12月30日(日)		12月31日(月)		12月(日)			
朝食	ご飯・みそ汁 牛肉と里芋煮物 わかめ生薬醤油和え 牛乳	ご飯・みそ汁 刻み昆布煮物 納豆 牛乳				ご飯・みそ汁 ぜんまい煮物 ピーナツ和え 牛乳	
昼食	ドライカレー スープ ピーンズサラダ ゼリー 漬物	ご飯・みそ汁 魚タタル焼 大根と帆立あえ じゃが芋そぼろあん 漬物				赤飯・みそ汁 鶏肉葱味噌焼き 青菜お浸し ひりょうず 漬物	
夕食	かやくごはん・みそ汁 ホツケみりん焼 白菜梅あえ 茶碗蒸し	天ぷらそば ゆず漬 高野豆腐煮物				ご飯・みそ汁 魚照り焼き 大根と豚肉煮物 キャベツ酢の物	
成分	エネルギー 1614Kcal たんぱく質 66.9g 脂質 38.2g 塩分 9.3g	エネルギー 1646Kcal たんぱく質 77.9g 脂質 40.0g 塩分 9.4g				エネルギー 1613Kcal たんぱく質 66.0g 脂質 44.3g 塩分 8.9g	
12月29日(日)		12月28日(月)		12月27日(火)		12月26日(水)	
朝食	ご飯・みそ汁 高野豆腐煮物 かまぼこ 牛乳	ご飯・みそ汁 肉じゃが 春菊和え物 牛乳	ご飯・みそ汁 野菜の卵とじ 温やっこ 牛乳	パン・スープ グラタン サラダ・フルーツ ヤクルト	ご飯・みそ汁 鮭の塩焼き 海苔あえ 牛乳	ご飯・みそ汁 さつまあげの煮物 なます 牛乳	ご飯・みそ汁 魚の照り焼き からし和え 牛乳
昼食	ご飯・スープ 麻婆茄子 オクラごまあえ ピーンズソース 漬物	ご飯・みそ汁 牛皿 じゃがいもあんかけ 青菜お浸し	ご飯・みそ汁 魚おろし煮 ひじき和え物 野菜トマト煮 漬物	ご飯・すまし汁 かきフライ ほうれんそう辛し和え 里芋の煮物 漬物	ご飯・みそ汁 ハンバーグデミソース めたあえ 金平大根 漬物	ご飯・かきたま汁 うどん かき揚げ 白菜中華和え 冬瓜あんかけ デザート	枝豆じゃこご飯・みそ汁 魚の塩焼き カニときゅうりの酢の物 大根と竹輪の煮物 漬物
夕食	ちらし寿司 みそ汁 卵の花 カブの煮物	ご飯・みそ汁 赤魚粕漬け焼 きゅうりともやし酢の物 ふきと油揚げ煮物	ご飯・みそ汁 生姜焼き キャベツ塩麹あえ フロッキー帆立あん	ご飯・みそ汁 かに玉 おろしあえ 魚河岸揚げ煮物	鯛めし・みそ汁 筑前煮 和え物 漬物	ご飯・かきたま汁 魚南蛮づけ 青菜お浸し 金平ごぼう	ご飯・みそ汁 豚肉梅香焼き とろろ豆腐 切干大根煮
成分	エネルギー 1518Kcal たんぱく質 55.8g 脂質 30.0g 塩分 9.6g	エネルギー 1507Kcal たんぱく質 60.7g 脂質 34.9g 塩分 7.8g	エネルギー 1640Kcal たんぱく質 65.9g 脂質 48.4g 塩分 9.0g	エネルギー 1586Kcal たんぱく質 50.4g 脂質 42.5g 塩分 9.3g	エネルギー 1622Kcal たんぱく質 71.7g 脂質 37.1g 塩分 9.4g	エネルギー 1518Kcal たんぱく質 55.9g 脂質 33.6g 塩分 9.4g	エネルギー 1636Kcal たんぱく質 70.8g 脂質 45.8g 塩分 9.3g
12月25日(日)		12月24日(月)		12月23日(火)		12月22日(水)	
朝食	ご飯・みそ汁 干草卵焼き 大豆五目煮 牛乳	ご飯・みそ汁 がんもの煮物 青菜ドレッシング和え 牛乳	ご飯・みそ汁 寄せ湯葉けんちん蒸し アスパラ生薬あえ 牛乳	パン・スープ オムレツ サラダ・フルーツ ヤクルト	ご飯・みそ汁 つみれの煮物 とろろ 牛乳	ご飯・みそ汁 たら煮つけ 青菜ごまあえ 牛乳	ご飯・みそ汁 鯖の塩焼き 青菜お浸し 牛乳
昼食	ご飯・みそ汁 さわら西京焼き きやべつ塩昆布和え 炒り豆腐 漬物	チャーハン スープ 春巻き なます フルーツ	ご飯・スープ 八宝菜 春雨サラダ 杏仁豆腐	ミートソース スープ サラダ デザート	ご飯・みそ汁 鶏竜田揚げ きゅうりの酢の物 高野豆腐煮物 漬物	ねぎとろ丼 みそ汁 ピーナツあえ 焼きなす ゼリー	ご飯・みそ汁 鶏肉カレー風味焼き 春雨酢の物 ひじき煮物 漬物
夕食	十六穀ご飯・みそ汁 肉団子甘辛煮 もやしのナムル 厚揚げ焼	ご飯・みそ汁 鮭塩麹焼き おくらおかか和え かぼちゃの煮物	ご飯・みそ汁 鶏肉ごまみそ焼 ジャーマンポテト トマトサラダ	ご飯・みそ汁 魚野菜あんかけ 温豆腐 金平れんこん	梅しらすご飯・みそ汁 魚ホイル焼き 白菜お浸し 大学芋	ご飯・みそ汁 すき焼き風煮 和え物 温泉卵	さつま芋ご飯・みそ汁 魚金山味噌増焼き 青菜お浸し 肉じゃが
成分	エネルギー 1674Kcal たんぱく質 66.1g 脂質 45.7g 塩分 8.4g	エネルギー 1630Kcal たんぱく質 61.4g 脂質 36.9g 塩分 9.1g	エネルギー 1672Kcal たんぱく質 67.0g 脂質 45.1g 塩分 8.4g	エネルギー 1631Kcal たんぱく質 61.2g 脂質 41.2g 塩分 9.4g	エネルギー 1888Kcal たんぱく質 61.5g 脂質 41.0g 塩分 9.1g	エネルギー 1626Kcal たんぱく質 70.0g 脂質 39.7g 塩分 8.4g	エネルギー 1633Kcal たんぱく質 66.7g 脂質 46.0g 塩分 8.3g
12月21日(日)		12月20日(月)		12月19日(火)		12月18日(水)	
朝食	ご飯・みそ汁 煮魚 ほうれん草白和え 牛乳	ご飯・みそ汁 肉団子甘辛煮 アスパラごま和え 牛乳	ご飯・みそ汁 生揚げの煮物 なめこおろし 牛乳	パン・スープ チーズ焼き サラダ・フルーツ ヤクルト	ご飯・みそ汁 高野豆腐煮物 くるみあえ 牛乳	ご飯・みそ汁 ぜんまい煮物 納豆 牛乳	ご飯・みそ汁 鯖の幽庵焼き 切干し大根和え物 牛乳
昼食	ご飯・すまし汁 チキントマトソース からし和え ごぼうの煮物 漬物	ご飯・みそ汁 さば味噌煮 たけのおかか和え おくらおやし酢和え 漬物	ご飯・みそ汁 ロールキャベツ 白菜梅和え 刻み昆布煮 漬物	ご飯・みそ汁 オムライス スープ 大根サラダ フルーツヨーグルト	ご飯・みそ汁 煮魚 きやべつサラダ 大根田楽 漬物	ご飯・みそ汁 さわら西京焼き 青菜ゆず漬し はすと白滝炒め デザート	シーフードカレー スープ サラダ フルーツ 漬物
夕食	ご飯・みそ汁 魚佃煮焼き 酢の物 茶碗蒸し	ご飯・みそ汁 餃子 きゅうり中華風和え物 里芋煮物	ご飯・みそ汁 鮭ムニエル もずく さつまあげ煮物	ご飯・みそ汁 鶏肉塩麹照り焼き 小松菜なめたけ和え じゃがいも含め煮	ご飯・みそ汁 豚肉柳川煮 じゃがいもたらこ和え 切干和え物	ちらし寿司 みそ汁 おかひじき和え物 かぼちゃ煮物	ご飯・みそ汁 ポークチャップ きゅうり酢の物 カブの煮物
成分	エネルギー 1619Kcal たんぱく質 78.0g 脂質 38.2g 塩分 7.8g	エネルギー 1600Kcal たんぱく質 52.9g 脂質 40.7g 塩分 9.0g	エネルギー 1552Kcal たんぱく質 58.4g 脂質 38.9g 塩分 9.9g	エネルギー 1796Kcal たんぱく質 60.6g 脂質 45.4g 塩分 10.0g	エネルギー 1613Kcal たんぱく質 61.9g 脂質 40.4g 塩分 8.3g	エネルギー 1515Kcal たんぱく質 57.9g 脂質 32.4g 塩分 8.3g	エネルギー 1635Kcal たんぱく質 64.0g 脂質 36.7g 塩分 9.3g
12月16日(日)		12月15日(月)		12月14日(火)		12月13日(水)	
朝食	ご飯・みそ汁 筑前煮 たまご豆腐 牛乳	ご飯・みそ汁 干草卵焼き おくらなめ茸和え 牛乳	ご飯・みそ汁 野菜の卵とじ 温奴 牛乳	パン・スープ コンピンネーションオムレツ サラダ・フルーツ ヤクルト	ご飯・みそ汁 鰯煮魚 小松菜浸し 牛乳	いりこご飯・みそ汁 竹輪と野菜の煮物 青菜のわさび和え 牛乳	ご飯・みそ汁 さんま生薬煮 フロッキーおかかあえ 牛乳
昼食	ご飯・豚汁 鮭塩麹漬みそマヨネ焼 白菜のお浸し しらたきとたらこ炒め 漬物	ピラフ スープ サイコロステーキ サラダ デザート	ご飯・みそ汁 エビ焼売 なます漬 れんこん辛子マヨ和え 漬物	ご飯・みそ汁 麻婆豆腐 もやし中華和え 鍋しぎ 漬物	ご飯・みそ汁 カツおろしソース オクラ和え 里芋煮物 漬物	深川ご飯・みそ汁 鯖塩焼き 白菜酢の物 里芋煮物 炒り豆腐 漬物	ご飯・みそ汁 カリアワフ酢の物 炒り豆腐 煮豆
夕食	発芽玄米ご飯・みそ汁 揚げ出し豆腐あんかけ くるみお浸し 焼きなす	そぼろ丼・みそ汁 じゃがいも煮物 いんげんごまあえ	茶飯・みそ汁 おでん 春菊お浸し きのこソテー	なめこおろしうどん 豚肉煮物 ほうれん草白和え 竹輪いそべ揚げ	ご飯・みそ汁 ハンバーグきのこのソース キャベツごま酢和え ひじき煮	ご飯・みそ汁 豚肉みそかけ 春雨サラダ さつま芋煮物	ねぎとろ丼 みそ汁 酢味噌和え 切干大根煮物
成分	エネルギー 1677Kcal たんぱく質 76.2g 脂質 43.1g 塩分 8.5g	エネルギー 1894Kcal たんぱく質 66.7g 脂質 44.1g 塩分 9.9g	エネルギー 1582Kcal たんぱく質 58.7g 脂質 38.4g 塩分 8.7g	エネルギー 1596Kcal たんぱく質 66.0g 脂質 47.0g 塩分 9.6g	エネルギー 1580Kcal たんぱく質 66.4g 脂質 37.5g 塩分 8.9g	エネルギー 1650Kcal たんぱく質 66.1g 脂質 43.6g 塩分 10.0g	エネルギー 1663Kcal たんぱく質 69.1g 脂質 34.5g 塩分 9.4g