



ケアハウス 献立表 12月



	12月30日(日)	12月31日(月)	12月(月)				12月1日(土)
朝食	ご飯・みそ汁 牛肉と里芋煮物 わかめ生姜醤油和え 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 刻み昆布煮物 納豆 漬物 牛乳	 大雪 12/7(金)				ご飯・みそ汁 ぜんまい煮物 ピーナツ和え 漬物 牛乳
昼食	ドライカレー スープ ビーンズサラダ ゼリー 漬物	ご飯・みそ汁 魚タルタル焼 大根と帆立あえ じゃが芋そぼろあん 漬物					 冬至 12/21(金)
夕食	かやくごはん・みそ汁 ホッケみりん焼 白菜梅あえ 茶碗蒸し	天ぷらそば ゆず浸し 高野豆腐煮物 フルーツ	 12/21(金)				
成分	エネルギー 1694Kcal たんぱく質 67.0g 脂質 38.2g 塩分 9.7g	エネルギー 1690Kcal たんぱく質 78.1g 脂質 40.1g 塩分 9.8g					
	12月2日(日)	12月3日(月)	12月4日(火)	12月5日(水)	12月6日(木)	12月7日(金)	12月8日(土)
朝食	ご飯・みそ汁 高野豆腐煮物 かまぼこ 煮豆 牛乳	ご飯・みそ汁 肉じゃが 春菊和え物 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 野菜の卵とじ 温やっこ 漬物 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 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 さつまあげの煮物 なます 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 魚の照り焼き からし和え 漬物 牛乳
昼食	ご飯・スープ 麻婆茄子 オクラごまあえ ビーフソテー 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 カキフライ ほうれんそう辛し和え 青葉お浸し	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	うどん かき揚げ 白菜中華和え 冬瓜あんかけ デザート	枝豆じやこご飯・みそ汁 魚の塩焼き かに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 フルーツ	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 フルーツ	ご飯・みそ汁 生姜焼き キャベツ塩麹あえ プロッコリー帆立あん フルーツ	ご飯・みそ汁 かに玉 おろしあえ 魚河岸揚げ煮物 フルーツ	鯛めし・みそ汁 筑前煮 和え物 漬物 フルーツ	ご飯・かきたま汁 筑前煮 青菜お浸し 金平ごぼう 煮豆	ご飯・みそ汁 豚肉梅香焼き とろろ豆腐 切干大根煮 フルーツ
成分	エネルギー 1576Kcal たんぱく質 53.3g 脂質 29.8g 塩分 9.6g	エネルギー 1586Kcal たんぱく質 61.7g 脂質 35.1g 塩分 8.2g	エネルギー 1586Kcal たんぱく質 65.6g 脂質 43.3g 塩分 9.5g	エネルギー 1761Kcal たんぱく質 54.0g 脂質 45.4g 塩分 9.0g	エネルギー 1679Kcal たんぱく質 72.4g 脂質 38.2g 塩分 9.6g	エネルギー 1639Kcal たんぱく質 58.5g 脂質 39.1g 塩分 10.0g	エネルギー 1690Kcal たんぱく質 73.1g 脂質 46.8g 塩分 9.7g
	12月9日(日)	12月10日(月)	12月11日(火)	12月12日(水)	12月13日(木)	12月14日(金)	12月15日(土)
朝食	ご飯・みそ汁 干草卵焼き 大豆五目煮 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 がんもの煮物 青菜ドレッシング和え 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 寄せ湯葉けんちん蒸し アスパラ生姜あえ 漬物 牛乳	トマト食パン・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 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 焼しやも 青菜ごまあえ 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 鯖の塩焼き 青菜お浸し 漬物 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 もやしナムル 厚揚げ焼 フルーツ	ご飯・みそ汁 鯉塩麹焼き おくらおかか和え かぼちゃの煮物 漬物	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 フルーツ	ご飯・みそ汁 魚野菜あんかけ 温奴 金平れんこん 漬物	梅しらすご飯・みそ汁 魚ホイル焼き 白菜お浸し 大学芋 フルーツ	ご飯・みそ汁 すき焼き風煮 和え物 温泉卵 漬物	さつま芋ご飯・みそ汁 魚金山寺味噌焼き 青菜お浸し 肉じゃが フルーツ
成分	エネルギー 1740Kcal たんぱく質 70.4g 脂質 46.7g 塩分 8.8g	エネルギー 1633Kcal たんぱく質 61.5g 脂質 36.9g 塩分 9.7g	エネルギー 1699Kcal たんぱく質 67.4g 脂質 45.1g 塩分 8.7g	エネルギー 1694Kcal たんぱく質 62.7g 脂質 38.9g 塩分 10.0g	エネルギー 1722Kcal たんぱく質 62.0g 脂質 41.1g 塩分 9.5g	エネルギー 1684Kcal たんぱく質 72.7g 脂質 46.6g 塩分 8.9g	エネルギー 1661Kcal たんぱく質 67.1g 脂質 46.0g 塩分 8.5g
	12月16日(日)	12月17日(月)	12月18日(火)	12月19日(水)	12月20日(木)	12月21日(金)	12月22日(土)
朝食	ご飯・みそ汁 煮魚 ほうれん草白和え 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 肉団子甘辛煮 アスパラごま和え 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 生揚げの煮物 なめこおろし 漬物 牛乳	パン・スープ チーズ焼き トマトサラダ フルーツ ヤクルト	ご飯・みそ汁 高野豆腐煮物 くるみあえ 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 ぜんまい煮物 納豆 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 鮭の塩焼き 切干大根和え物 漬物 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 たけのこおかか和え おくらおろし酢和え 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	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 青菜ゆず浸し はす白滝炒め 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 魚幽庵焼き 酢の物 茶碗蒸し 漬物	ご飯・みそ汁 餃子 きゅうり中華風和え物 里芋煮物 デザート	ご飯・みそ汁 鮭ムニエル もずく さつまあげ煮物 フルーツ	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 漬物	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 フルーツ	ちらし寿司 みそ汁 おかひじき和え物 かぼちゃ煮物 フルーツ	ご飯・みそ汁 ポークチャップ きゅうり酢の物 カブの煮物 フルーツ
成分	エネルギー 1628Kcal たんぱく質 76.3g 脂質 38.2g 塩分 8.6g	エネルギー 1711Kcal たんぱく質 55.1g 脂質 43.6g 塩分 9.8g	エネルギー 1631Kcal たんぱく質 59.5g 脂質 39.1g 塩分 10.0g	エネルギー 1712Kcal たんぱく質 59.2g 脂質 45.4g 塩分 9.7g	エネルギー 1648Kcal たんぱく質 62.0g 脂質 40.4g 塩分 8.7g	エネルギー 1600Kcal たんぱく質 61.3g 脂質 32.0g 塩分 8.8g	エネルギー 1663Kcal たんぱく質 64.2g 脂質 35.7g 塩分 9.9g
	12月23日(日)	12月24日(月)	12月25日(火)	12月26日(水)	12月27日(木)	12月28日(金)	12月29日(土)
朝食	ご飯・みそ汁 煎餅煮 たまご豆腐 煮豆 牛乳	ご飯・みそ汁 干草卵焼き おくらなめ茸和え 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 野菜の卵とじ 温奴 漬物 牛乳	パン・スープ コンビニーションオムレツ ツナマカロニサラダ フルーツ ヤクルト	ご飯・みそ汁 鰯煮魚 小松菜浸し 漬物 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 煮豆 牛乳	ご飯・みそ汁 さんま生煮 プロッコリーおかかあえ 漬物 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 フルーツ	ご飯・みそ汁 魚焼売 なす浸し 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 納しぎ 漬物	ご飯・みそ汁 カツおろしソース オクラ和え 冬瓜煮物 漬物	深川ご飯・みそ汁 鯖塩焼き 白菜酢の物 里芋煮物 漬物	ご飯・みそ汁 フライ盛り合わせ カリフラワー酢の物 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 やきなす フルーツ	そぼろ丼・みそ汁 じゃがいも煮物 いんげんごまあえ デザート	茶飯・みそ汁 おでん 春菊お浸し きのこソテー フルーツ	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 ハンバーグきのこソース キャベツごま酢和え ひじき煮 漬物	ご飯・みそ汁 豚肉みそかけ キャベツごま酢和え さつま芋煮物 フルーツ	ねぎとろ丼 みそ汁 酢味噌和え 切干大根煮物 フルーツ
成分	エネルギー 1783Kcal たんぱく質 78.3g 脂質 43.6g 塩分 8.6g	エネルギー 1843Kcal たんぱく質 66.3g 脂質 52.9g 塩分 10.0g	エネルギー 1674Kcal たんぱく質 62.8g 脂質 38.9g 塩分 10.0g	エネルギー 1727Kcal たんぱく質 61.6g 脂質 47.8g 塩分 10.0g	エネルギー 1577Kcal たんぱく質 65.4g 脂質 37.4g 塩分 9.7g	エネルギー 1742Kcal たんぱく質 67.6g 脂質 44.5g 塩分 10.0g	エネルギー 1688Kcal たんぱく質 69.4g 脂質 34.7g 塩分 9.6g