

12月の献立



特別養護老人ホーム 奉優の家

	11月25日(月)		11月26日(火)		11月27日(水)		11月28日(木)		11月29日(金)		11月30日(土)		12月01日(日)	
朝	食パン クラムチャウダー 卵サラダ リンゴジュース		御飯 みそ汁(もやし・若布) 野菜つみれの煮物 春菊の和え物 牛乳		御飯 みそ汁(えのき・水菜) オムレツ なすの和風サラダ 牛乳		御飯 みそ汁(おつゆ麩・若布) 魚肉ｿｰｾｰｼﾞとﾋﾟｰﾏﾝの炒め煮 ほうれん草とツナの和え物 野菜ジュース		卵雑炊 里芋と角天の含め煮 あみえび佃煮 牛乳		御飯 みそ汁(さつま芋・玉葱) 厚揚げの煮物 いんげんのピーナッツ和え 牛乳		御飯 みそ汁(南瓜・しめじ) かぶのそぼろ煮 青菜の和え物 牛乳	
昼	御飯 ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(人参・ｺｰﾝ) ほきのトマトソースかけ スパゲティーサラダ ピクルス		御飯 中華スープ(冬瓜・大根葉) 八宝菜 焼きビーフン きゃらぶき		御飯 みそ汁(かぶ・豆苗) 牛皿 あさりと青梗菜の炒め物 温泉卵		御飯 みそ汁(うまい菜・椎茸) めだいの照り焼き 肉じゃが 浅漬け(きゅうり)		麦ご飯 中華スープ(春雨・貝割れ) 豚肉のごま味噌炒め ブロッコリーのかにあんかけ 選択食		チキンカレー ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(しめじ・かぶ) フレンチサラダ ジョア(マスカット)		御飯 みそ汁(豆腐・若布) あじの生姜煮 きんぴらごぼう なすの浅漬け	
夕	御飯 清汁(大根・きぬさや) 鶏肉の塩麹焼き なすの含め煮 大根のごま醤油和え		御飯 かれいの煮付け レバー炒め ほうれん草の和え物 コンポート(マンゴー)		御飯 豆腐ハンバーグ かぼちゃの煮物 キャベツのゆかり和え 納豆		御飯 みそ汁(キャベツ・豆苗) 揚げ鶏のタルタルソース もやしのソテー 野菜サラダ		御飯 ぶり大根 れんこんきんぴら もずく酢 コンポート(黄桃)		御飯 みそ汁(えのき・白玉麩) たらの西京焼 なすの揚げ浸し 三色和え		御飯 清汁(白玉麩・さや) 豚肉のゆず胡椒炒め 香の物(たくあん) コンポート(みかん)	
一日合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1505kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1558kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1686kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1489kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1798kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1527kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1394kcal
	蛋白質	50.3g	蛋白質	56g	蛋白質	74.7g	蛋白質	53.9g	蛋白質	63.6g	蛋白質	59.9g	蛋白質	57.9g
	脂質	44.1g	脂質	42.9g	脂質	47.9g	脂質	38.7g	脂質	58.6g	脂質	35.7g	脂質	29.5g
	炭水化物	218.2g	炭水化物	228.6g	炭水化物	228.3g	炭水化物	221.4g	炭水化物	247g	炭水化物	236.6g	炭水化物	216.8g
	食塩	7.1g	食塩	7.6g	食塩	9.3g	食塩	7.8g	食塩	7.6g	食塩	9g	食塩	8.1g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[ ]内のメニューとなります。



12月の献立



特別養護老人ホーム 奉優の家

	12月02日(月)		12月03日(火)		12月04日(水)		12月05日(木)		12月06日(金)		12月07日(土)		12月08日(日)	
朝	黒糖食パン ミネストローネ 花野菜サラダ リンゴジュース		御飯 みそ汁(里芋・油揚げ) チンゲン菜炒め 大根の柚子風味和え 牛乳		御飯 みそ汁(さつま芋・えのき) ちくわの炒め煮 小松菜のわさび和え 牛乳		御飯 みそ汁(キャベツ・大根葉) かにかま入りふんわり卵 ほうれん草のお浸し 野菜ジュース		御飯 みそ汁(もやし・貝割れ) 厚揚げの含め煮 ちくわと青梗菜の生姜和え 牛乳		卵雑炊 野菜炒め 赤しその実 牛乳		御飯 みそ汁(玉葱・貝割れ) がんもと冬瓜の煮物 ブロッコリーのおかか和え 牛乳	
昼	御飯 ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ほうれん草・ﾏｯｼ) 鶏肉のケチャップ焼き アスパラのソテー キャベツのサラダ		御飯 みそ汁(しろな・あさり) めぬけの香味焼き 冬瓜のくず煮 香の物(赤しその実漬け)		御飯 中華スープ(若布・葱) 八宝菜 海鮮しゅうまい もやしの中華和え		御飯 清汁(はんぺん・豆苗) 鶏肉のごま醤油焼き ふろふき大根 きゃらぶき		御飯 ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ﾏｯｼｭﾙｰﾑ・枝豆) 煮込みハンバーグ ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ		焼きそば[野菜炒め] 中華ｽｰﾌﾟ(白菜・コーン) 揚げ餃子 春雨の中華和え		十五穀米 みそ汁(かぶ・大根葉) 白身魚の香味蒸し 里芋の煮物 白菜のお浸し	
夕	御飯 さばのみりん焼き ひじきの煮物 きゅうりの酢の物 コンポート(黄桃)		御飯 彩り擬製豆腐 れんこんのピリ辛炒め さつま芋の煮物 三色和え		御飯 いわし磯香フライ・メンチカツ 切干大根の炒め煮 納豆 コンポート(洋梨)		御飯 みそ汁(冬瓜・椎茸) 白身魚のマヨネーズ焼き かぼちゃの煮物 小松菜としめじの和え物		御飯 みそ汁(うずまき麸・玉葱) ぶりの照り焼き さつま芋の煮物 しろなのお浸し		御飯 めばるの七味焼き 青菜のお浸し 香の物(しば漬け) フルーツ(オレンジ)		御飯 清汁(素麺・豆苗) かつとじ いんげんのソテー もやしとにらのごま醤油和え	
一日合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1397kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1412kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1641kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1457kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1604kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1318kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1528kcal
	蛋白質	51.5g	蛋白質	54.6g	蛋白質	55.6g	蛋白質	51.9g	蛋白質	57.1g	蛋白質	51.7g	蛋白質	58g
	脂質	32.7g	脂質	28.1g	脂質	44.3g	脂質	38.7g	脂質	43.4g	脂質	35.4g	脂質	36.8g
	炭水化物	217.5g	炭水化物	226.2g	炭水化物	245.9g	炭水化物	218.2g	炭水化物	238.7g	炭水化物	188.5g	炭水化物	234.6g
	食塩	5.8g	食塩	8.4g	食塩	8.5g	食塩	7.5g	食塩	8.3g	食塩	9.3g	食塩	8.7g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[ ]内のメニューとなります。



12月の献立



特別養護老人ホーム 奉優の家

	12月09日(月)		12月10日(火)		12月11日(水)		12月12日(木)		12月13日(金)		12月14日(土)		12月15日(日)	
朝	食パン マカロニのトマト煮 チンゲン菜ソテー(小松菜) リンゴジュース		御飯 みそ汁(大根・うずまき麸) じゃが芋のそぼろ炒め 二色浸し 牛乳		御飯 みそ汁(おつゆ麸・しろな) だし巻卵 カリフラワーの辛子マヨ和え 牛乳		御飯 みそ汁(もやし・絹さや) さつま揚げと里芋の煮物 いんげんの和風和え 野菜ジュース		御飯 みそ汁(さつま芋・葱) 炒り豆腐 ほうれん草としらすの和え物 牛乳		御飯 みそ汁(玉葱・若布) いわし蒲焼き もやしのサラダ 牛乳		御飯 みそ汁(冬瓜・うずまき麸) 青梗菜とベーコンの炒め物 浅漬け(白菜) 牛乳	
昼	ポークカレー ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ・人参) コールスローサラダ ジョア(マスカット)		御飯 みそ汁(卵・豆苗) さばのおろし煮 きんぴらごぼう 野菜の青じそ和え		御飯 みそ汁(しめじ・大根葉) 鶏肉の葱塩炒め かぼちゃの甘煮 白菜の磯和え		三色丼 清汁(素麺・豆苗) ふろふき大根 キャベツの甘酢和え		御飯 コンソメスープ(しろな・あさり) チキンステーキ かぶのコンソメ煮 コンポート(みかん)		けんちんうどん はんぺんの磯辺揚げ 青菜のお浸し バナナムース		麦ご飯 みそ汁(じゃが芋・しめじ) めだいの照り焼き シルバーサラダ とろろ芋	
夕	御飯 みそ汁(白菜・しめじ) 赤魚の粕漬け焼き ひじきと大豆の煮物 しろなの生姜醤油和え		御飯 豚肉のにんにく醤油炒め かぶのかにあんかけ 香の物(赤しその実漬け) コンポート(りんご)		御飯 清汁(とろろ・貝割れ) あじの山椒焼き キャベツのおかか和え 納豆		御飯 コンソメスープ(ﾐｯｸｽﾍﾞｼﾞ・椎茸) 鶏肉のタルタル焼き ブロッコリーソテー オニオンサラダ		御飯 千草焼き 冬瓜の土佐煮 白菜の柚子こしょう和え 昆布佃煮		御飯 みそ汁(南瓜・豆苗) ぶりの塩麹焼き いんげんのごまマヨ和え フルーツ(パイン)		御飯 鶏肉の梅みそ焼き きざみ昆布の炒り煮 もやしのわさび和え コンポート(黄桃)	
一日合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1458kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1556kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1500kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1464kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1437kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1512kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1467kcal
	蛋白質	54.9g	蛋白質	62g	蛋白質	66g	蛋白質	57.1g	蛋白質	62.2g	蛋白質	56.4g	蛋白質	56.1g
	脂質	33g	脂質	39.3g	脂質	39.8g	脂質	32.3g	脂質	30.4g	脂質	46.2g	脂質	35.9g
	炭水化物	230.5g	炭水化物	228.1g	炭水化物	212.6g	炭水化物	229g	炭水化物	219.2g	炭水化物	212.5g	炭水化物	222g
	食塩	8.3g	食塩	7.9g	食塩	9g	食塩	7.4g	食塩	7.1g	食塩	9.3g	食塩	7.6g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[ ]内のメニューとなります。



12月の献立



特別養護老人ホーム 奉優の家

	12月16日(月)		12月17日(火)		12月18日(水)		12月19日(木)		12月20日(金)		12月21日(土)		12月22日(日)	
朝	キャロット食パン クリーム煮 ポテトサラダ リンゴジュース		御飯 みそ汁(豆腐・大根葉) ウィンナーソテー 春菊のお浸し 牛乳		御飯 みそ汁(里芋・オクラ) 厚揚げのねぎあんかけ ほうれん草の和え物 牛乳		御飯 みそ汁(豆腐・しめじ) スクランブルエッグ カリフラワーサラダ 野菜ジュース		御飯 みそ汁(畑菜・おつゆ麸) がんもの煮物 白菜のお浸し 牛乳		御飯 みそ汁(里芋・えのき) 野菜つみれの煮物 春菊のおかか和え 牛乳		御飯 みそ汁(玉葱・しめじ) 焼き豆腐の煮物 ほうれん草のお浸し 牛乳	
昼	御飯 中華スープ(わかめ・ごま) 焼き肉 里芋の煮っころがし ほうれん草のナムル		御飯 みそ汁(椎茸・油揚げ) たらの野菜あんかけ れんこんきんぴら いんげんのピーナッツ和え		ひき肉と豆のトマトカレー ポタージュスープ ベーコンともやしの炒め物 ツナサラダ		世界の料理＊中国 チャーハン 中華スープ 海老のチリソース コンポート(マンゴー)		御飯 コンソメスープ(玉葱・ｺｰﾝ) 鶏肉のカレー風味焼き なすの揚げ浸し もやしの和え物		クリームパスタ[シチュー] コンソメスープ(ｷｬﾍﾞﾂ・えのき) カリフラワーソテー ジョア(ストロベリー)		♨ 冬至 ♨ 御飯・味噌汁 かれいの柚香煮 かぼちゃのいとこ煮 レンコンの酢の物	
夕	茶飯 おでん 昆布佃煮 ブロッコリーサラダ みかん		御飯 かきたま汁 鶏肉の竜田揚げ 青梗菜とじゃこ炒め フルーツ(バナナ)		御飯 みそ汁(冬瓜・貝割) あじの蒲焼 なすの含め煮 白菜の磯和え		御飯 みそ汁(大根・大根葉) 鶏肉の南部焼き 小松菜の煮浸し マカロニサラダ		御飯 さばの味噌煮 切干大根の炒め煮 ほうれん草のごま和え フルーツ(パイン)		御飯 とんかつ ひじきの煮物 納豆 コンポート(みかん)		御飯 清汁(とろろ・みつば) 松風焼き 小松菜とハムのドレッシング和え まぐろ佃煮	
一日合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1518kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1525kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1613kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1552kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1489kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1653kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1408kcal
	蛋白質	51.5g	蛋白質	65.1g	蛋白質	60.5g	蛋白質	60.6g	蛋白質	61.7g	蛋白質	57.6g	蛋白質	61.7g
	脂質	37.9g	脂質	39.6g	脂質	45.9g	脂質	42g	脂質	40.8g	脂質	41.2g	脂質	21.3g
	炭水化物	234.5g	炭水化物	221.4g	炭水化物	231.8g	炭水化物	222.5g	炭水化物	210.7g	炭水化物	260.6g	炭水化物	235.7g
	食塩	8.1g	食塩	8.4g	食塩	9.9g	食塩	7.8g	食塩	6.5g	食塩	8.2g	食塩	8.1g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[ ]内のメニューとなります。



12月の献立



特別養護老人ホーム 奉優の家

	12月23日(月)		12月24日(火)		12月25日(水)		12月26日(木)		12月27日(金)		12月28日(土)		12月29日(日)	
朝	食パン クラムチャウダー かに風味サラダ リンゴジュース		御飯 みそ汁(もやし・貝割) 炒り豆腐 オクラのなめたけ和え 牛乳		卵雑炊 白菜とツナの炒め物 梅干し 牛乳		御飯 みそ汁(もやし・水菜) 大根きんぴら いんげんの和風和え 野菜ジュース		御飯 みそ汁(うまい菜・おつゆ麸) 肉詰めいなりの煮物 キャベツのゆかり和え 牛乳		御飯 みそ汁(玉葱・しめじ) 豆腐の含め煮 なすのお浸し 牛乳		御飯 みそ汁(大根・若布) 厚焼き卵 小松菜のお浸し 牛乳	
昼	御飯 みそ汁(えのき・絹さや) 鶏肉の塩麹焼き じゃが芋の含め煮 畑菜としらすのお浸し		御飯 赤だし味噌汁 赤魚の煮付け れんこんのピリ辛炒め コンポート(黄桃)		クリスマスランチ バターライス・コンソメスープ 鶏のピザ焼き イタリアンサラダ クリスマスケーキ		御飯 清汁(とろろ・貝割れ) 白身魚の和風ムニエル 鶏肉とごぼうの炒り煮 小松菜のお浸し		御飯 みそ汁(あさり・葉) かに入り卵焼き和風あんかけ 青梗菜炒め きゃらぶき		チキンカレー トマトスープ いんげんのソテー かぼちゃサラダ		御飯 みそ汁(豆腐・貝割れ) 鶏肉の照り焼き 白菜と沢庵の和え物 選択食	
夕	御飯 中華スープ(若布・長葱) 中華風卵焼き 焼き餃子 春雨サラダ		クリスマスディナー 御飯・オニオンスープ ミートローフ グリーンサラダ チョコムース		御飯 みそ汁(冬瓜・椎茸) めばるの生姜醤油焼き 青梗菜の煮浸し かぶのしそ風味和え		御飯 中華スープ(卵・葱) 青椒肉絲 海鮮焼売 フルーツ(メロン)		御飯 清汁(はんぺん・豆苗) たらの磯辺揚げ ブロッコリーの香味和え コンポート(りんご)		御飯 豚肉の味噌炒め 冬瓜のえびあんかけ もやしの柚子こしょう和え コンポート(マンゴー)		御飯 さばの生姜煮 カリフラワーのベーコンソテー キャベツの甘酢和え 納豆	
一日合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1481kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1536kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1388kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1396kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1490kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1687kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1588kcal
	蛋白質	56.3g	蛋白質	60.6g	蛋白質	64g	蛋白質	52.8g	蛋白質	61.5g	蛋白質	55.3g	蛋白質	69.6g
	脂質	32.5g	脂質	34.9g	脂質	42.7g	脂質	31g	脂質	38.8g	脂質	46.6g	脂質	45.1g
	炭水化物	232.6g	炭水化物	236.6g	炭水化物	179.9g	炭水化物	216.9g	炭水化物	216.4g	炭水化物	253.4g	炭水化物	217.6g
	食塩	8.9g	食塩	7.4g	食塩	8.8g	食塩	7.7g	食塩	7.7g	食塩	7g	食塩	8.4g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[ ]内のメニューとなります。



12月の献立



特別養護老人ホーム
奉優の家

	12月30日(月)		12月31日(火)									
朝	食パン マカロニのトマト煮 チンゲン菜ソテー(小松菜) リンゴジュース		御飯 みそ汁(もやし・大根の葉) 厚揚げの含め煮 ほうれん草のなめたけ和え 牛乳									
昼	御飯 みそ汁(小松菜・うずまき麸) 白身魚のマスタード焼き かぶの煮物 香の物(胡瓜漬け)		御飯 みそ汁(南瓜・しめじ) 親子煮 ごぼうの甘辛炒め ブロッコリーのカレーマヨサラダ									
夕	御飯 ポークチャップ ソーセージといんげんのソテー 野菜サラダ コンポート(洋梨)		♪ 大晦日 ♪ 年越しそば 天ぷら 肉じゃが キャベツの磯和え									
一日合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1508kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1556kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	kcal
	蛋白質	50.3g	蛋白質	59.8g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
	脂質	42.5g	脂質	40g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
	炭水化物	221.6g	炭水化物	233.7g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g
	食塩	5.9g	食塩	8.8g	食塩	g	食塩	g	食塩	g	食塩	g	食塩	g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[ ]内のメニューとなります。