



## 12月の献立



かわいの家  
特別養護老人ホーム

12月1日(月)		12月2日(火)		12月3日(水)		12月4日(木)		12月5日(金)		12月6日(土)		12月7日(日)	
朝	御飯	★食パン(8枚切)	御飯	御飯	★食パン(8枚切)	御飯	御飯	★食パン(8枚切)	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	目玉焼き	ワインナーと野菜のソテー	ハムともやしの炒め物	梅納豆	オクラの湯葉和え	卵とじ	クラムチャウダー	豆腐と野菜の旨煮	豆腐と野菜の旨煮	卵とじ	豆腐と野菜の旨煮	かまぼこと野菜の炒め物	かまぼこと野菜の炒め物
	野菜炒め	ミニポテト	味噌汁(大根)	味噌汁(さつまいも)	味噌汁(さつまいも)	味噌汁(大根)	フレーツ(黄桃缶)	とろろ芋	とろろ芋	とろろ芋	とろろ芋	納豆	納豆
	味噌汁(白菜・ねぎ)	ジャム(メイプル)	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	ジャム(ブルーベリー)	味噌汁(もやし・ねぎ)	味噌汁(もやし・ねぎ)	味噌汁(もやし・ねぎ)	味噌汁(もやし・ねぎ)	味噌汁(かぼちゃ)	味噌汁(かぼちゃ)
昼	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳
	御飯	★ピリ辛そぼろどん	★麦ごはん	◇季節のフルーツ◇	◆季節のフルーツ◆	御飯	★きのこそば	★麦菜めし	★麦菜めし	御飯	御飯	御飯	御飯
	白身魚のクリーム煮	水餃子(ポン酢)	あじの塩麹焼き	御飯	厚揚げのおろしポン酢	卵焼き	厚揚げのおろしポン酢	卵焼き	春雨と白菜の炒め物	肉団子のゆず風味	春雨と白菜の炒め物	肉団子のゆず風味	春雨と白菜の炒め物
	大根サラダ	チキンときゅうりの和え物	キャベツのソテー	ハンバーグ	さつまいもサラダ	花野菜のサラダ	青菜とコーンのソテー	青菜とコーンのソテー	ほうれん草のお浸し	厚揚げとあさりの煮物	ほうれん草のお浸し	厚揚げとあさりの煮物	ほうれん草のお浸し
夕	ゼリー(オレンジ)		フルーツ(いちご)	フルーツ(いちご)			フルーツ(いちご)		なすのごまサラダ	なすのごまサラダ		なすのごまサラダ	
	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉のごまだれかけ	オムレツ デミソースがけ	豚肉の甘酢炒め	豆腐のねぎ塩そぼろのせ	かれいの焼き浸し	とんかつ	とんかつ	とんかつ	たらの香り蒸し	たらの香り蒸し	たらの香り蒸し	たらの香り蒸し	たらの香り蒸し
	さつま芋の甘煮	ほれん草のソテー	焼きビーフン	肉じゃが	ちくわとごぼうの煮物	ひじきの煮物	ひじきの煮物	ひじきの煮物	里芋の田楽	里芋の田楽	里芋の田楽	里芋の田楽	里芋の田楽
計	春雨の和え物	ゼリー(ビーチ)	フルーツヨーグルト	キャベツの昆布和え	白菜の梅和え	大根サラダ	大根サラダ	大根サラダ	オクラの酢の物	オクラの酢の物	オクラの酢の物	オクラの酢の物	オクラの酢の物
	お吸物(青菜・椎茸)	コンソメスープ(キハダ・葉)	中華スープ(白菜・コーン)	お吸物(素麺・葉)	味噌汁(わかめ・ねぎ)	味噌汁(麺・わかめ)	味噌汁(麺・わかめ)	味噌汁(麺・わかめ)	お吸物(素麺・ねぎ)	お吸物(素麺・ねぎ)	お吸物(素麺・ねぎ)	お吸物(素麺・ねぎ)	お吸物(素麺・ねぎ)
	I社付-	1412kcal	I社付-	1440kcal	I社付-	1456kcal	I社付-	1477kcal	I社付-	1377kcal	I社付-	1446kcal	I社付-
	蛋白質	56.7 g	蛋白質	55.7 g	蛋白質	64.8 g	蛋白質	55 g	蛋白質	60.1 g	蛋白質	55.4 g	蛋白質
合	脂質	23.7 g	脂質	43.6 g	脂質	34.5 g	脂質	34 g	脂質	30.5 g	脂質	35.8 g	脂質
	食塩相当	5.8 g	食塩相当	6.7 g	食塩相当	6.1 g	食塩相当	6.2 g	食塩相当	6.7 g	食塩相当	7.2 g	食塩相当

・ ★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(月)		12月9日(火)		12月10日(水)		12月11日(木)		12月12日(金)		12月13日(土)		12月14日(日)	
朝	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) ブレーンオムレツ 野菜のコソリメ煮 ジャム(イチゴ) 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	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 味噌汁(キヤバツ・揚げ) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) 肉団子のコンソメ煮 フルーツ(パイン缶) ジャム(りんご) カルシウム牛乳	御飯 あんかけ五目たまご ひじき煮 味噌汁(麩・葉) 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						
昼	★麦ごはん 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	★ナポリタン コロッケ フレンチサラダ	★麦ごはん メバルの照焼き 大豆そぼろとじゃが芋の煮物 花野菜のごま和え	御飯 豆腐の旨煮 かつおとなすの炒め物 めかぶ和え	★かけうどん さばとれんこんのみぞ炒め 白菜の和え物	御飯 豚肉の生姜炒め いんげんのおかか和え ゼリー(いちご)						
夕	御飯 赤魚の和風ムニエル ごぼう炒め 小松菜のお浸し お吸物(豆腐・ねぎ)	御飯 豚肉のポン酢がけ 炒り豆腐 なすの生姜和え 味噌汁(わかめ・麩)	御飯 魚のねぎ塩焼き かぼちゃの白煮 ごぼうサラダ 味噌汁(青菜)	御飯 かに玉 えび焼壳 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 きゅうりの和え物 味噌汁(玉葱・揚げ)	御飯 ポークソテー もやしの和え物 フルーツ(パイン缶) コンソメスープ(青菜)	御飯 あじのみりん焼き ごぼうの塩きんぴら ほうれん草のごま和え お吸物(素麺・ねぎ)						
日 合 計	1472kcal 蛋白質 34.5g 食塩相当	1347kcal 蛋白質 38.5g 食塩相当	1438kcal 蛋白質 33.5g 食塩相当	1438kcal 蛋白質 56.9g 食塩相当	1397kcal 蛋白質 57.7g 食塩相当	1389kcal 蛋白質 54.7g 食塩相当	1372kcal 蛋白質 56.3g 食塩相当	1404kcal 蛋白質 61.3g 食塩相当					

・ ★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

- ★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(月)	12月23日(火)	12月24日(水)	12月25日(木)	12月26日(金)	12月27日(土)	12月28日(日)						
朝	御飯 卵とじ オクラの湯葉和え 味噌汁(白菜) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) あさりのトマトスープ ミニポテト ジャム(メイプル) 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	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 野菜ソテー ジャム(ブルーベリー) 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	御飯 かつおと白菜の煮浸し 納豆 味噌汁(じゃが芋・しめじ) カルシウム牛乳						
	◇今月のどんぶりランチ◇ 開運丼 みかんパレッシングサラダ 抹茶かんてん	御飯 メバルの煮付け 冬瓜と揚げの含め煮 フロッコリーのかに風味和え	★わかめうどん 卵と野菜の炒め物 キャベツのごまマヨ和え	◇◇クリスマス◇◇ ★かに風味ビラフ クリスマスアレート(鶏肉・ホット・野菜ソテー) えびと野菜のマリネ ケーキ	★麦菜飯 さばの塩焼き 豚とキャベツの炒め物 オクラの和え物	★にゅうめん ちくわの磯辺揚げ 鶏ときゅうりの和え物	御飯 メバルの照焼き 豆腐のかに風味あんかけ なすのポン酢和え						
	御飯 豆腐の生姜炒め お麸と青菜の煮浸し 金時豆 お吸物(わかめ・ねぎ)	御飯 しらすと生姜の卵焼き 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 とりづね なすの煮浸し ほうれん草のごま和え お吸物(大根・揚げ)	御飯 白身魚のオイスター煮 いんげんの中華炒め ゼリー(いちご) 中華スープ(春雨・青菜)	御飯 揚げ豆腐の野菜あんかけ れんこんと昆布の甘辛煮 フルーツ(パイン缶) お吸物(大根・ねぎ)	御飯 ほきの梅肉焼き いんげんと卵の炒め物 花野菜の和え物 お吸物(わかめ・ねぎ)	御飯 親子煮 キャベツの酢みそかけ ゼリー(ピーチ) お吸物(麸・ねぎ)						
	I社付- 蛋白質 脂質 食塩相当	1452kcal 52g 26.6g 5.7g	I社付- 蛋白質 脂質 食塩相当	1380kcal 56.7g 34.8g 6g	I社付- 蛋白質 脂質 食塩相当	1451kcal 62.1g 38g 8g	I社付- 蛋白質 脂質 食塩相当	1549kcal 65.4g 36.9g 6.9g	I社付- 蛋白質 脂質 食塩相当	1356kcal 54.5g 42g 5.7g	I社付- 蛋白質 脂質 食塩相当	1336kcal 57.8g 38.9g 7.6g	I社付- 蛋白質 脂質 食塩相当

・ ★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(月)	12月30日(火)	12月31日(水)				
朝	御飯 チキンオムレツ 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 パンブキンサラダ ジャム(イチゴ) カルシウム牛乳	御飯 かまばこと野菜の炒め物 ごましそ納豆 味噌汁(じゃが芋・葉) カルシウム牛乳				
昼	★麦ごはん 豚肉のからしみそ炒め 花野菜のサラダ とろろとオクラの梅風味	御飯 あじフライ・コロッケ 湯豆腐 もやしの和え物	御飯 和風ハンバーグ えびと青菜の炒め物 いんげんとコーンのサラダ				
夕	御飯 友禅蒸し じゃが芋のカレー炒め ほうれん草のおかか和え 味噌汁(かぶ)	御飯 鶏肉の塩麹焼き なすのそぼろ煮 チングン菜の和え物 味噌汁(白菜)	★年越しそば かき揚げ フルーツ(みかん)				
一 日	1421kcal 蛋白質 34.6g	1515kcal 蛋白質 44.3g	1468kcal 蛋白質 36.8g				
合 計	6.4g 食塩相当	6.1g 食塩相当	6.6g				

・ ★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