



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 目玉焼き 野菜炒め 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 ミニポテト ジャム(メイプル) 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	御飯 卵とじ オクラの湯葉和え 味噌汁(さつまいも) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) グラムチャウダー フルーツ(黄桃缶) ジャム(フルーティー) 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
昼	御飯 白身魚のクリーム煮 大根サラダ ゼリー(オレンジ)	★ピリ辛そぼろうどん 水餃子(ボン酢) チキンときゅうりの和え物	★麦ごはん あじの塩麹焼き キャベツのソテー 花野菜のサラダ	◇季節のフルーツ◇ 御飯 ハンバーグ 青菜とコーンのソテー フルーツ(いちご) 	★きのこそば 厚揚げのおろしボン酢 さつまいもサラダ	★麦菜めし 卵焼き 春雨と白菜の炒め物 ほうれん草のお浸し	御飯 肉団子のゆず風味 厚揚げたあさりの煮物 なすのごまサラダ
夕	御飯 豚肉のごまだれかけ さつま芋の甘煮 春雨の和え物 お吸物(青菜・椎茸)	御飯 オムレツ デミソースかけ ほうれん草のソテー ゼリー(ピーチ) 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)	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・葉)	御飯 かれの焼き浸し ちくわとごぼうの煮物 白菜の梅和え 味噌汁(わかめ・ねぎ)	御飯 とんかつ ひじきの煮物 大根サラダ 味噌汁(麩・わかめ)	御飯 たらの香り蒸し 里芋の田楽 オクラの酢の物 お吸物(素麺・ねぎ)
一日合計	1412kcal たんぱく質 56.7g 脂質 23.7g 食塩相当 5.8g	1440kcal たんぱく質 55.7g 脂質 43.6g 食塩相当 6.7g	1456kcal たんぱく質 64.8g 脂質 34.5g 食塩相当 6.1g	1477kcal たんぱく質 55g 脂質 34g 食塩相当 6.2g	1377kcal たんぱく質 60.1g 脂質 30.5g 食塩相当 6.7g	1446kcal たんぱく質 55.4g 脂質 35.8g 食塩相当 7.2g	1464kcal たんぱく質 60.3g 脂質 32.8g 食塩相当 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) プレーンオムレツ 野菜のコンソメ煮 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(キャベツ・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(パイナップル) 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	
	★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そ炒め 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)	
	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 豚肉のボン酢かけ 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 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(パイナップル) 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)	
	I単位	1472kcal	I単位	1347kcal	I単位	1438kcal	I単位	1397kcal	I単位	1389kcal	I単位	1372kcal	I単位	1404kcal
日 合 計	蛋白質	61.3g	蛋白質	56.9g	蛋白質	56g	蛋白質	57.7g	蛋白質	54.7g	蛋白質	56.3g	蛋白質	61.3g
	脂質	34.5g	脂質	38.5g	脂質	33.5g	脂質	30g	脂質	36.5g	脂質	34.7g	脂質	29.7g
	食塩相当	6.9g	食塩相当	6.4g	食塩相当	6.7g	食塩相当	6.5g	食塩相当	6.1g	食塩相当	7g	食塩相当	6.1g

・ ★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(月)	12月16日(火)	12月17日(水)	12月18日(木)	12月19日(金)	12月20日(土)	12月21日(日)
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) スクランブルエッグ コーンコールスローサラダ ジャム(ママレード) 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	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(りんご缶) ジャム(ブルーベリー) カルシウム牛乳	御飯 卵と野菜のソテー 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
昼	★焼きそば 焼餃子 中華和え	御飯 鶏肉の山椒焼き 花野菜の炒め物 金時豆	★麦ごはん 魚のチリソース 春雨の中華和え ムース(杏仁)	★かけそば 厚揚げのみそ炒め ごぼうのからしマヨサラダ	御飯 ツナオムレツ チキとブロッコリーのソテー ゼリー(青りんご)	★麦ごはん 焼肉風 大根の煮物 とろろ芋	御飯 肉団子と春雨のオイスター炒め えび焼売 チンゲン菜の和え物
夕	御飯 豆腐ハンバーグ ツナとじゃがいものみそ炒め 切干大根のごま酢和え お吸物(麩・ねぎ)	御飯 赤魚の蒲焼き れんごんの甘辛炒め ひじきの白和え かき玉汁	御飯 豚肉と卵の炒め物 なすの焼き浸し ほうれん草の和え物 中華スープ(わかめ・コーン)	御飯 鶏肉の塩麹炒め かぼちゃの煮物 ムース(バナナ) お吸物(大根・揚げ)	御飯 豆腐の肉詰めあんかけ 白菜の炒め物 小松菜のごま和え 味噌汁(わかめ・麩)	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 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)
一日合計	1448kcal 59.8g 36.1g 7.1g	1404kcal 63.5g 36.7g 5.7g	1452kcal 58.3g 39.8g 6g	1451kcal 60.1g 34.8g 7.2g	1494kcal 53.1g 48.5g 5.8g	1475kcal 63.2g 38.4g 7.1g	1439kcal 57.7g 31.7g 7.1g

・ ★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(アール・グレイ) 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
昼	◇今月のどんぶりランチ◇ 開運丼 みかんドレッシングサラダ 抹茶かんとん	御飯 メバルの煮付け 冬瓜と揚げの含め煮 ポタリ-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◇◇ ★かに風味ピラフ クリスマスプレート(鶏肉・ポテト・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
夕	御飯 豆腐の生姜炒め お麩と青菜の煮浸し 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 とりつくね 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(麩・ねぎ)
一日合計	エネルギー 1452kcal 蛋白質 52g 脂質 26.6g 食塩相当 5.7g	エネルギー 1380kcal 蛋白質 56.7g 脂質 34.8g 食塩相当 6g	エネルギー 1451kcal 蛋白質 62.1g 脂質 38g 食塩相当 8g	エネルギー 1549kcal 蛋白質 65.4g 脂質 36.9g 食塩相当 6.9g	エネルギー 1356kcal 蛋白質 54.5g 脂質 42g 食塩相当 5.7g	エネルギー 1336kcal 蛋白質 57.8g 脂質 38.9g 食塩相当 7.6g	エネルギー 1447kcal 蛋白質 62.9g 脂質 33.8g 食塩相当 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 パンプキンサラダ ジャム(イチゴ) カルシウム牛乳	御飯 かまぼこと野菜の炒め物 ごましそ納豆 味噌汁(じゃが芋・菜) 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 鶏肉の塩麴焼き なすのそぼろ煮 チンゲン菜の和え物 味噌汁(白菜)	★年越しそば かき揚げ フルーツ(みかん) 				
一日合計	1421kcal 蛋白質 59.6g 脂質 34.6g 食塩相当 6.4g	1515kcal 蛋白質 58.4g 脂質 44.3g 食塩相当 6.1g	1468kcal 蛋白質 56.9g 脂質 36.8g 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