

	12月31日 日曜日	白金の森 献立表 令和5年 12月				12月1日 金曜日	12月2日 土曜日			
朝食	ご飯 味噌汁 とりつくね フルーツ(バナナ) 牛乳					食パン イチゴジャム 魚肉ソーセージと野菜のコンソメ フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯 味噌汁 蕪のそぼろ煮 フルーツ(カクテル) 牛乳			
昼食	かき揚げそば 肉じゃが キャベツの塩昆布和え					ご飯 味噌汁 厚揚げの含め煮 フルーツ(みかん) ジュア	ご飯 味噌汁 厚揚げの含め煮 フルーツ(バナナ) 牛乳	黒糖食パン マーガリン ミネストローネ フルーツ(パイナップル) 牛乳	ご飯 味噌汁 がんと冬瓜の煮物 フルーツ(マンゴー) 牛乳	ご飯 お吸い物 白身魚の味噌焼 大豆とひじきの煮物 いんげんの和風マヨ和え
おやつ	焼きドーナツ(チョコ)					ご飯 味噌汁 鯖の塩焼 挽肉と牛蒡の甘辛炒め 白菜のゆかり和え	ご飯 味噌汁 しいらの煮付け 揚げナス ほうれん草のお浸し	ご飯 味噌汁 たららの和風ムニエル 青梗菜炒め 白菜と胡瓜の和え物	ご飯 味噌汁 レバーと牛蒡の炒り煮 青梗菜のからし和え	クレープ(チョコ)
夕食	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼 挽肉と牛蒡の甘辛炒め 白菜のゆかり和え	ご飯 お吸い物 豆腐ハンバーグ 油揚げとしら菜の煮浸し もやしのポン酢和え	ご飯 味噌汁 しいらの煮付け 揚げナス ほうれん草のお浸し	ご飯 味噌汁 たららの和風ムニエル 青梗菜炒め 白菜と胡瓜の和え物	ご飯 中華スープ 八宝菜 焼きビーフン カリフラワーの中華サラダ	ご飯 味噌汁 じゃが芋のそぼろ炒め もずく酢 ヤクルト	ご飯 中華スープ 中華風卵焼き 牛蒡金平 青梗菜の華風お浸し			
成分	エネルギー 1475 kcal たんぱく質 55.3 g 脂質 39.1 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1475 kcal たんぱく質 55.3 g 脂質 39.1 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1475 kcal たんぱく質 55.3 g 脂質 39.1 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1475 kcal たんぱく質 55.3 g 脂質 39.1 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1440 kcal たんぱく質 58.9 g 脂質 36.7 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1466 kcal たんぱく質 59.6 g 脂質 30.6 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1466 kcal たんぱく質 59.6 g 脂質 30.6 g 塩分 7.2 g			
	12月3日 日曜日	12月4日 月曜日	12月5日 火曜日	12月6日 水曜日	12月7日 木曜日	12月8日 金曜日	12月9日 土曜日			
朝食	ご飯 味噌汁 ちくわの炒め煮 フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げの含め煮 フルーツ(みかん) ジュア	ご飯 味噌汁 厚揚げの含め煮 フルーツ(バナナ) 牛乳	黒糖食パン マーガリン ミネストローネ フルーツ(パイナップル) 牛乳	ご飯 味噌汁 がんと冬瓜の煮物 フルーツ(マンゴー) 牛乳	ご飯 味噌汁 じゃが芋のそぼろ炒め もずく酢 ヤクルト	卵雑炊 味噌汁 炒り豆腐 フルーツ(バナナ) 牛乳			
昼食	高菜チャーハン 中華スープ 肉焼売 春雨サラダ	ご飯 お吸い物 豆腐ハンバーグ 油揚げとしら菜の煮浸し もやしのポン酢和え	ご飯 味噌汁 しいらの煮付け 揚げナス ほうれん草のお浸し	ご飯 味噌汁 たららの和風ムニエル 青梗菜炒め 白菜と胡瓜の和え物	ご飯 中華スープ 八宝菜 焼きビーフン カリフラワーの中華サラダ	ご飯 お吸い物 豆腐ステーキ ブロッコリーのソテー オニオンサラダ	<牛肉の日> ご飯 お吸い物 牛肉のんにく醤油炒め 冬瓜のかにあんかけ ほうれん草としらすの和え物 焼きドーナツ(豆乳)			
おやつ	手作りゼリー	カスタードケーキ	どら焼き(抹茶)	白い風船	選択おやつ	レモンケーキ	焼きドーナツ(豆乳)			
夕食	ご飯 味噌汁 鯖の山椒焼 昆布の炒り煮 冷奴	ご飯 お吸い物 松風焼 肉じゃが 小松菜の和え物	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 カニ焼売 青菜のナムル	ご飯 味噌汁 焼き肉 さつま揚げと蕪の煮物 青菜のお浸し	ご飯 お吸い物 白身魚の味噌チーズ焼き レバーと牛蒡の炒り煮 青梗菜のからし和え	ご飯 味噌汁 たららの香味蒸し 里芋の煮物 チキンサラダ	ご飯 味噌汁 アジフライ・メンチカツ じゃが芋の煮物 白菜の磯和え			
成分	エネルギー 1517 kcal たんぱく質 57.6 g 脂質 35.3 g 塩分 8.7 g	エネルギー 1577 kcal たんぱく質 55.0 g 脂質 37.5 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1498 kcal たんぱく質 59.1 g 脂質 33.0 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1424 kcal たんぱく質 58.6 g 脂質 39.9 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1621 kcal たんぱく質 60.8 g 脂質 47.4 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1411 kcal たんぱく質 58.3 g 脂質 25.2 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1643 kcal たんぱく質 63.7 g 脂質 49.8 g 塩分 8.3 g			
	12月10日 日曜日	12月11日 月曜日	12月12日 火曜日	12月13日 水曜日	12月14日 木曜日	12月15日 金曜日	12月16日 土曜日			
朝食	ご飯 味噌汁 だし巻き玉子 納豆 ヨーグルト	ご飯 お吸い物 さつま揚げと里芋の煮物 フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯 味噌汁 野菜つみれの含め煮 フルーツ(白桃) 牛乳	野菜雑炊 味噌汁 畑菜と豚肉の炒め物 フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯 お吸い物 野菜炒め もずく酢 ヤクルト	ご飯 味噌汁 彩り野菜のひき肉炒め フルーツ(バナナ) 牛乳	胚芽食パン ブルーベリージャム ポトフ フルーツ(パイナップル) 牛乳			
昼食	ご飯 味噌汁 赤魚の梅肉焼き なすとピーマンの炒め物 カリフラワーの甘酢和え	《カレー配膳》 ポークカレー エビと蕪のコンソメ煮 ほたてとキャベツのサラダ 淡雪ゼリー	ご飯 味噌汁 鶏肉のクリーム煮 ハムともやしのソテー マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 カツとじ 冬瓜の土佐煮 青梗菜のごま醤油和え	《季節の炊き込みご飯》 鶏牛蒡ご飯 お吸い物 シイラの照り焼き ふろふき大根 もやしの和え物 和風パンケーキ(黒糖)	ご飯 コンソメスープ ハンバーグ 茸と玉葱のコンソメソテー ブロッコリーサラダ	ご飯 味噌汁 白身魚の野菜あんかけ 豚肉と蓮根の金平 小松菜のお浸し			
おやつ	メロンムース	バームクーヘン	味噌饅頭	スイスロール(モカ)	和風パンケーキ(黒糖)	どら焼き(こしあん)	バナナスペシャル			
夕食	ご飯 味噌汁 鶏肉の葱塩炒め 南瓜の煮物 桜大根	ご飯 お吸い物 鯖の味噌煮 ひじきの煮物 小松菜のワサビ和え	ご飯 味噌汁 五目卵焼き 鶏肉と蓮根のピリ辛炒め 白菜の柚子醤油和え	ご飯 味噌汁 たららのチーズ焼き 蕪のそぼろがけ いんげんの香味和え	ご飯 お吸い物 鶏肉のごま醤油焼き じゃが芋の含め煮 ほうれん草のお浸し	ご飯 味噌汁 かれないの煮付け さつまいもの煮物 青菜のおかか和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の竜田揚げ じゃこと青梗菜の炒め物 ごま豆腐			
成分	エネルギー 1479 kcal たんぱく質 58.5 g 脂質 37.9 g 塩分 8.0 g	エネルギー 1540 kcal たんぱく質 57.5 g 脂質 38.2 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1642 kcal たんぱく質 64.0 g 脂質 40.3 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1616 kcal たんぱく質 62.5 g 脂質 48.7 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1531 kcal たんぱく質 57.3 g 脂質 22.8 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1527 kcal たんぱく質 58.6 g 脂質 31.2 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1540 kcal たんぱく質 62.6 g 脂質 39.1 g 塩分 6.9 g			
	12月17日 日曜日	12月18日 月曜日	12月19日 火曜日	12月20日 水曜日	12月21日 木曜日	12月22日 金曜日	12月23日 土曜日			
朝食	ご飯 味噌汁 厚揚げの葱あんかけ フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯 コンソメスープ スクランブルエッグ フルーツ(みかん) ジュア	卵雑炊 味噌汁 さつま揚げと蓮根の炒め物 フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯 味噌汁 にしんの梅煮 フルーツ(パイナップル) 牛乳	キャラット食パン マレードジャム 肉団子と野菜の洋風煮 フルーツ(黄桃) 牛乳	ご飯 お吸い物 いわしの蒲焼き フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯 味噌汁 京がんもの煮物 もずく酢 ヤクルト			
昼食	《誕生日食》 赤飯 味噌汁 赤魚の香味焼き 大根の煮物 キャベツの甘酢漬 ピーチムース	《誕生祝い》 三色丼 お吸い物 冬瓜のくず煮 カリフラワーサラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉のカレー風味焼き なすの揚げ浸し もやしと若布の和え物	ご飯 味噌汁 ぶりのみりん焼き ごぼうの甘辛炒め 春菊のおかか和え	《冬至》 ご飯 味噌汁 和風卵焼き かぼちゃのいとこ煮 オクラのなめ茸和え 黒糖饅頭	ご飯 コーンポタージュ 鶏肉のトマトソースがけ ジャーマンポテト キャベツのごまドレ和え	ご飯 お吸い物 シイラのバター醤油焼き ごぼうの炒り煮 小松菜とえのきの和え物			
おやつ	ピーチムース	吹雪饅頭	豆乳ウエハース	スイスロール(バニラ)	和風パンケーキ(抹茶)	ドーナツケーキ(チョコ)				
夕食	ご飯 お吸い物 豚肉の南部焼き 茄子の含め煮 つば漬	ご飯 味噌汁 あじの蒲焼き 小松菜の煮浸し マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 かれないの塩焼 切干大根の炒め煮 ほうれん草の柚子醤油和え	ご飯 コンソメスープ チキンカツ ハムと小松菜のソテー いんげんのドレッシング和え	ご飯 コンソメスープ ミートローフ カリフラワーソテー グリーンサラダ	ご飯 味噌汁 鰯の照り焼き さつまいもの煮物 春雨の和え物	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のタルタル焼き ブロッコリーのソテー さつま芋サラダ			
成分	エネルギー 1505 kcal たんぱく質 61.0 g 脂質 39.1 g 塩分 6.4 g	エネルギー 1582 kcal たんぱく質 61.7 g 脂質 35.5 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1427 kcal たんぱく質 61.2 g 脂質 33.7 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1552 kcal たんぱく質 59.8 g 脂質 42.9 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1486 kcal たんぱく質 50.6 g 脂質 33.2 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1591 kcal たんぱく質 65.2 g 脂質 36.2 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1578 kcal たんぱく質 56.7 g 脂質 43.5 g 塩分 7.0 g			
	12月24日 日曜日	12月25日 月曜日	12月26日 火曜日	12月27日 水曜日	12月28日 木曜日	12月29日 金曜日	12月30日 土曜日			
朝食	ご飯 味噌汁 オムレツ フルーツ(バナナ) 牛乳	食パン マーガリン ポトフ フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯 味噌汁 肉詰めいなりの煮物 フルーツ(マンゴー) ヨーグルト	ご飯 お吸い物 厚揚げの含め煮 フルーツ(バナナ) 牛乳	野菜雑炊 味噌汁 白菜とツナの炒め物 フルーツ(みかん) 牛乳	ご飯 味噌汁 かにかま入りふんわり卵 もずく酢 ヤクルト	ご飯 味噌汁 里芋と角天の含め煮 フルーツ(バナナ) 牛乳			
昼食	《選択食》 ご飯・味噌汁 ★鶏肉の山椒焼き ★金目鯛の野菜蒸し 青梗菜の煮浸し 蕪のしそ風味和え	《★クリスマス★》 ピラフ クリームポタージュ クリスマスチキン スノーサラダ いちご	ご飯 味噌汁 鶏肉の磯辺揚げ 茄子の味噌炒め ブロッコリーの香味和え	《カレー配膳》 チキンカレー いんげんの洋風ソテー フレンチサラダ ヨーグルトゼリー	《カレー配膳》 ご飯 味噌汁 かれないの葱味噌焼き 刻み昆布の炒り煮 カボチャサラダ	ご飯 味噌汁 白身魚のマスタード焼き 蕪の煮物 ほうれん草の磯和え	ご飯 味噌汁 かに入り卵焼き和風あんかけ 五目ひじき 畑菜のワサビ和え			
おやつ	ぶどうムース	スイスロール(苺)	黒糖饅頭	全国銘菓	イチゴスペシャル	そば饅頭	どら焼き(こしあん)			
夕食	ご飯 味噌汁 鯖の生姜焼き レバーと玉葱の炒め物 あみえびの佃煮	ご飯 中華スープ 青梗菜 豆腐焼売 もやしの柚子醤油和え	ご飯 味噌汁 干草焼き 里芋のごま煮 キャベツのゆかり和え	ご飯 味噌汁 鰯のさっぱり煮 魚肉ソーセージと蓮根のソテー カリフラワーのさっぱり和え	ご飯 お吸い物 豚肉の味噌炒め 冬瓜の海老あんかけ 冷奴	ご飯 コンソメスープ ポークチャップ キャベツのベーコンソテー 野菜サラダ	ご飯 味噌汁 かれないの有馬焼き 蒲焼と小松菜の炒め物 しづ漬			
成分	エネルギー 1423 kcal たんぱく質 57.5 g 脂質 34.1 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1485 kcal たんぱく質 61.6 g 脂質 49.2 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1574 kcal たんぱく質 55.8 g 脂質 40.0 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1465 kcal たんぱく質 57.2 g 脂質 37.0 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1482 kcal たんぱく質 61.6 g 脂質 39.9 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1608 kcal たんぱく質 55.3 g 脂質 50.9 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1560 kcal たんぱく質 60.0 g 脂質 37.1 g 塩分 7.7 g			