

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

						金曜日 12月1日	土曜日 12月2日
朝食						ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(さつま芋・豆苗) やさい いた 野菜炒め きゅうり ふうみ あ 胡瓜のしそ風味和え ふりかけ(さけ)	ごはん 御飯 みそしる あ は 味噌汁(揚げ・葉) ごもくまめ 五目豆 あおな あ 青菜のごま和え うめびしお
昼食						せきはん 赤飯 みそしる ふ かいわ 味噌汁(麩・貝割れ) とりにく なんぼんづ 鶏肉の南蛮漬け こまつな にびた 小松菜の煮浸し はくとうかん 白桃缶	ごはん 御飯 みそしる さい 味噌汁(チンゲン菜) きんめだい につ 金目鯛の煮付け オクラのなめ茸和え ようなしかん 洋梨缶
間食						どりゃん どら焼き(あん)	クレープ(チョコ)
夕食						ごはん 御飯 みそしる いも ねぎ 味噌汁(じゃが芋・葱) さばのしおや サバの塩焼き けんちん けんちん煮	ごはん 御飯 ちゅうか 中華スープ にくやさい いた 肉野菜炒め はるさめ ちゅうかあ 春雨の中華和え

栄養価	エネルギー	1450 kcal	エネルギー	1385 kcal
	たんぱく質	58.1 g	たんぱく質	55.0 g
	脂質	37.1 g	脂質	32.0 g
	食塩	6.2 g	食塩	8.4 g

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 12月3日	月曜日 12月4日	火曜日 12月5日	水曜日 12月6日	木曜日 12月7日	金曜日 12月8日	土曜日 12月9日
朝食	ごはん 御飯 みそしる しらたまふ ねぎ 味噌汁(白玉麩・葱) いわしのつみれの含め もやしの生姜醤油和え ツケモノ センギリタクワン 漬物(千切沢庵)	ごはん 御飯 みそしる いも ねぎ 味噌汁(じゃが芋・葱) チキンボールのコンソメ カリフラワーサラダ ゆずみそ	ごはん 御飯 みそしる ふ とうみょう 味噌汁(麩・豆苗) ツナポテト まめ 豆とほうれん草のサラダ ふりかけ(のりたま)	キャロット食パン コンソメスープ ウインナーソテー みずな 水菜のサラダ	ごはん 御飯 みそしる はくさい 味噌汁(白菜) ぎょにく 魚肉ソーセージの炒め物 なっとう 納豆	ごはん 御飯 みそしる いも は 味噌汁(さつま芋・葉) にくつ 肉詰めいなりの煮物 カリフラワーサラダ ゆずみそ	ごはん 御飯 みそしる はたけな 味噌汁(畑菜) あつあつ 厚揚げの煮物 おんせんたまご 温泉卵 ふりかけ(かつお)
昼食	ごはん 御飯 ちゅうか 中華スープ チンジャオロースー 青椒肉絲 かにふうみ かに風味サラダ マンゴー缶	ごはん 御飯 コンソメスープ さけ 鮭のクリームソース ツナサラダ おうとう かん 黄桃缶	ごはん 御飯 みそしる たま 味噌汁(えのき・玉ねぎ) しおこうじや カレイの塩麩焼き いた に ひじきの炒め煮 かん パイン缶	じゅうごこく まい 十五穀米 みそしる かぼちゃ ねぎ 味噌汁(南瓜・葱) とうふ 豆腐とえびの旨煮 だいこん 大根わさびマヨ ミックスフルーツ (選択)リンゴ缶 (選択)バナナ	ごはん 御飯 す じる 清まし汁(カマボコ・三つ葉) メンチカツ&エビフライ き ぼ だいこん いた に 切り干し大根の炒め煮 ようなしかん 洋梨缶	ごはん 御飯 みそしる ふ とうみょう 味噌汁(麩・豆苗) につ サバの煮付け ほうれん草のごま和え はくとうかん 白桃缶	ひきにく まめ 挽肉と豆のトマトカレー コンソメスープ イタリアンサラダ ふくじんづけ 福神漬 フルーツヨーグルト
間食	レモンゼリー	ドームケーキ(こしあん)	クレープ(いちご)	わふうこくとう 和風黒糖ムース	きみしぐれ	ドームケーキ (カスタード)	どら焼き(ずんだ)
夕食	ごはん 御飯 ス 清まし汁(カマボコ・三つ葉) ゆこう に たらの柚香煮 ダイコン タカナ イタ 大根の高菜炒め	ごはん 御飯 みそしる あ ねぎ 味噌汁(揚げ・葱) ぎゅう や 牛すき焼き いも とろろ芋	ごはん 御飯 す じる 清まし汁(ハンペン・葉) ぶたにく しょうが や 豚肉の生姜焼き しらあ 白和え	ごはん 御飯 コンソメスープ チキンソテー チーズサラダ	ごはん 御飯 す じる 清まし汁(かぶ・葉) さわらのりきゅう や さわらの利休焼き かぼちゃ にも 南瓜の煮物	ごはん 御飯 コンソメスープ とりにく 鶏肉のパン粉焼き やさい 野菜のマリネ	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(しろな) ねぎ メヌケの葱あんかけ ぎゅうにく こんさい いた に 牛肉と根菜の炒め煮
栄養価	エネルギー 1253 kcal たんぱく質 54.2 g 脂質 21.1 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1517 kcal たんぱく質 62.3 g 脂質 37.0 g 食塩 6.9 g	エネルギー 1460 kcal たんぱく質 52.3 g 脂質 40.6 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1337 kcal たんぱく質 52.1 g 脂質 42.0 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1453 kcal たんぱく質 50.7 g 脂質 35.0 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1518 kcal たんぱく質 62.5 g 脂質 41.7 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1610 kcal たんぱく質 64.4 g 脂質 46.4 g 食塩 7.6 g



◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 12月10日	月曜日 12月11日	火曜日 12月12日	水曜日 12月13日	木曜日 12月14日	金曜日 12月15日	土曜日 12月16日
朝食	ごはん 御飯 みそ汁(揚げ・葉) ふたまご 麩の卵とじ あおな 青菜の和え物 たいみそ	ごはん 御飯 みそ汁(南瓜・葉) ちくわ 竹輪とかぶの煮物 しろな しろなと人参のソテー ふりかけ(さけ)	ごはん 御飯 みそ汁(麩・豆苗) ハンペンと青菜の煮浸し タマゴサラダ つけもの 漬物(しその実)	はいがしよく 胚芽食パン コンソメスープ ソーセージと野菜のソテー キャベツサラダ	ごはん 御飯 みそ汁(さつま芋・葉) ツナ入り野菜炒め なっとう 納豆	ごはん 御飯 みそ汁(畑菜) とうふ 豆腐のそぼろかけ オクラのお浸し うめびしお	ごはん 御飯 みそ汁(白菜) ゆば 湯葉ひろうすの煮物 もやしのごま酢和え ふりかけ(たらこ)
昼食	たぬきうどん ごもくまめ 五目豆 おうとうかん 黄桃缶 くめん禁 ごはん 御飯・味噌汁 カレーの煮付け	ごはん 御飯 はるさめスープ ぶたにく 豚肉とピーマンの細切り炒め オクラの中華和え マンゴー缶	ごはん 御飯 すじり 清まし汁(かぶ・葉) しろみさかな 白身魚の和風ムニエル はくさい 白菜とえのきの梅和え パイン缶	ごはん 御飯 コンソメスープ ぶたにく 豚肉ときのこのトマト煮 ひじきサラダ ミックスフルーツ (選択)白桃缶 (選択)バナナ	ごはん 御飯 みそ汁(豆腐・三つ葉) とりにく 鶏肉の照り焼き らっかせい 落花生和え はくとう 白桃缶	ごはん 御飯 みそ汁(南瓜・葉) さわらの味噌焼き なす 茄子の煮浸し パイン缶	じゅうごこくまい 十五穀米 すじり 清まし汁(カマボコ・豆苗) ぶたにく 豚肉のくわ焼き さといも 里芋の含め煮 りんご リンゴ缶
間食	あずき 小豆ムース	ふぶき まんじゅう 吹雪饅頭	クレープ(チョコ)	きなこプリン	どらやき(カスタード)	ドームケーキ(チョコ)	ふぶきまんじゅう 吹雪饅頭
夕食	ごはん 御飯 すじり 清まし汁(豆腐・豆苗) あかうお 赤魚のしそ風味焼き なす 茄子のゴマ炒め	ごはん 御飯 みそ汁(えのき・玉ねぎ) とりにく 鶏肉のマヨネーズ焼き さつま芋 さつま芋の甘煮	ごはん 御飯 みそ汁(揚げ・三つ葉) ぎゅうにく 牛肉の甘辛炒め か二風味サラダ	ごはん 御飯 すじり つみれ汁 メバルの生姜焼き カリフラワーのホタテ風味	ごはん 御飯 すじり 清まし汁(白玉麩・貝割) カレーの香味焼き じゃが芋 じゃが芋のそぼろ煮	ごはん 御飯 すじり 清まし汁(なると・葱) ちくさや 干草焼き きぼ 切り干し大根の煮物	ごはん 御飯 みそ汁(えのき・玉ねぎ) だいこん ブリ大根 しゅんぎく 春菊のごま和え

栄養価	エネルギー	1319 kcal	1461 kcal	1530 kcal	1453 kcal	1464 kcal	1444 kcal	1498 kcal
	たんぱく質	50.0 g	51.1 g	58.5 g	57.5 g	60.1 g	58.3 g	57.0 g
	脂質	30.2 g	32.8 g	51.7 g	45.0 g	35.3 g	37.8 g	37.7 g
	食塩	8.0 g	6.3 g	7.7 g	6.9 g	7.3 g	8.1 g	7.3 g

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 12月17日	月曜日 12月18日	火曜日 12月19日	水曜日 12月20日	木曜日 12月21日	金曜日 12月22日	土曜日 12月23日
朝食	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(しろな) しらたまふ にももの 白玉麩の煮物 やさい ひ にく いた もの 野菜と挽き肉の炒め物 たいみそ	ごはん 御飯 みそしる かぼちゃ ねぎ 味噌汁(南瓜・葱) にももの がんもの煮物 おんせんたまご 温泉卵 ふりかけ(さけ)	ごはん 御飯 みそしる しらたまふ とうみょう 味噌汁(白玉麩・豆苗) にくだんご やさい にももの 肉団子と野菜の煮物 ほうれん草としめじの和え物 ゆずみそ	こくとう しょく 黒糖食パン コンソメスープ ミネストローネ コーンサラダ	ごはん 御飯 みそしる はたけな 味噌汁(畑菜) さといも に 里芋のそぼろ煮 オクラのなめ茸和え ふりかけ(かつお)	ごはん 御飯 みそしる あ ねぎ 味噌汁(揚げ・葱) やさい ふく に 野菜つみれの含め煮 キャベツのしその実和え ふりかけ(のりたま)	ごはん 御飯 みそしる しらたまふ とうみょう 味噌汁(白玉麩・豆苗) や あまからに 焼きちくわの甘辛煮 タマゴサラダ ゆずみそ
昼食	ごはん 御飯 ぐたくさん しる 具沢山汁 あ さかな やさい 揚げ魚の野菜あんかけ しょうないふ いた もの 庄内麩とキャベツの炒め物 オレンジ	ごはん 御飯 す じる は 清まし汁(なると・葉) にくどうふ 肉豆腐 こまつな あ もの 小松菜の和え物 オレンジ	くりい ちゅうか ふう 栗入り中華おこわ風 ちゅうか 中華スープ 豚キムチ炒め ちゅうか 中華サラダ はくとうかん 白桃缶 	ごはん 御飯 みそしる はくさい 味噌汁(白菜) さわらの香味焼き き ぼ だいこん 切り干し大根のサラダ ミックスフルーツ せんたく ようなし かん (選択)洋梨缶 せんたく (選択)バナナ	ごはん 御飯 みそしる はくさい 味噌汁(白菜) えび 海老とブロッコリーのサラダ マンゴー缶	とうじ 《冬至》 ごはん 御飯 す じる とうみょう 清まし汁(ハンペン・豆苗) さばの しょうあんや サバの柚庵焼き かぼちゃ に 南瓜のいとこ煮 パイ缶 	ごはん 御飯 す じる み ば 清まし汁(なると・三つ葉) とり からあ に 鶏の唐揚げおろし煮 なす みそいた 茄子とピーマンの味噌炒め みかん缶
間食	まっちゃ 抹茶プリン	クレープ(バナナ)	みそまんじゅう 味噌饅頭	ワフウ コクトウ 和風黒糖ムース	ドームケーキ(カスタード)	クレープ(チョコ)	たんさんまんじゅう 炭酸饅頭
夕食	ごはん 御飯 す じる は 清まし汁(かぶ・葉) とりにく からし みそや 鶏肉の辛子味噌焼き きゅうり か あ 胡瓜の変わり和え	ごはん 御飯 コンソメスープ さけ や 鮭のチーズ焼き ブロッコリーのガーリック風味	ごはん 御飯 みそしる たま 味噌汁(えのき・玉ねぎ) さわらのりきゅう や さわらの利休焼き とうふチャンプル	ごはん 御飯 コンソメスープ スペイン風オムレツ ピーナッツ和え	ごはん 御飯 みそしる あ かい 味噌汁(さつま揚げ・貝) あじ しちみや 鱈の七味焼き れんこんの炒め煮	ごはん 御飯 ちゅうか 中華スープ にくだんご あまず 肉団子の甘酢あん ナムル	ごはん 御飯 みそしる いも ねぎ 味噌汁(さつま芋・葱) やさい メヌケの野菜あんかけ しゅんぎく あ 春菊のごま和え

栄養価	エネルギー	1360 kcal	1460 kcal	1573 kcal	1477 kcal	1503 kcal	1482 kcal	1444 kcal
	たんぱく質	52.9 g	61.1 g	54.0 g	53.6 g	59.2 g	54.7 g	54.4 g
	脂質	35.3 g	42.8 g	51.1 g	53.1 g	37.0 g	35.5 g	34.8 g
	食塩	7.3 g	6.0 g	8.4 g	7.7 g	7.7 g	7.7 g	7.8 g

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 12月24日	月曜日 12月25日	火曜日 12月26日	水曜日 12月27日	木曜日 12月28日	金曜日 12月29日	土曜日 12月30日
朝食	ごはん 御飯 みそしる はたけな 味噌汁(畑菜) やさしいた 野菜炒め だいこん 大根サラダ ふりかけ(しそ)	ごはん 御飯 みそしる ねぎ あ 味噌汁(葱・揚げ) さつま揚げの炒め物 なっとう 納豆	ごはん 御飯 みそしる いも 味噌汁(じゃが芋・さや) そばろ大根 ほうれん草のおかか和 のり佃煮	はいがしよく 胚芽食パン コンソメスープ ポークビーンズ たまごサラダ	ごはん 御飯 みそしる は 味噌汁(かぶ・葉) きょう 京がんものの煮物 はくさい 白菜のツナ和え つけもの(つぼ漬)	ごはん 御飯 みそしる しらたまふ どうみょう 味噌汁(白玉麩・豆苗) あつあつ 厚揚げの煮物 きゅうり 胡瓜のゆかり和え うめびしお	ごはん 御飯 みそしる かぼちゃ は 味噌汁(南瓜・葉) つみれの煮物 おんせんたま 温泉卵 ふりかけ(かつお)
昼食	チキンライス コンソメスープ シーフードシチュー チーズサラダ マンゴー缶	《クリスマス》 バターライス クリームポタージュ 煮込みハンバーグ 野菜のマリネ ミックスフルーツ	ごはん 御飯 す じる しらたまふ かいわ 清まし汁(白玉麩・貝割れ) ぎん やまいもむ 銀だらの山芋蒸し あつあつ 厚揚げの含め煮 りんご リンゴ缶	ごはん 御飯 コンソメスープ とりにく 鶏肉のピカタ キャベツと豆のサラダ ミックスフルーツ (選択)みかん缶 (選択)バナナ	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(しろな) ぶりの照り煮 なす ひきにくいた 茄子の挽肉炒め はくとうかん 白桃缶	ごはん 御飯 す じる 清まし汁(なると・葉) とりにく 鶏肉のきのこあんかけ だいこん 大根サラダ マンゴー缶	ごはん 御飯 コンソメスープ さけ 鮭のマスタード焼き チーズサラダ ようなしかん 洋梨缶
間食	いちごゼリー	クリスマスケーキ	どら焼き(あん)	メロンゼリー	クレープ(バナナ)	ドームケーキ(こしあん)	みそまんじゅう 味噌饅頭
夕食	ごはん 御飯 す じる しらたまふ ねぎ 清まし汁(白玉麩・葱) ミートローフ はくさい 白菜のポン酢和え	ごはん 御飯 す じる どうみょう 清まし汁(ハンペン・豆苗) しろみさかな 白身魚のみそチーズ焼き たまご いた もの ニラと卵の炒め物	ごはん 御飯 ちゅうか 中華スープ とうがん ぶたにく ばいたんいたに 冬瓜と豚肉の白湯炒め煮 はるさめ 春雨サラダ	ごはん 御飯 みそしる あ どうみょう 味噌汁(揚げ・豆苗) メバルの梅煮 い どうふ 炒り豆腐	ごはん 御飯 コンソメスープ ポークソテー ほたてサラダ	ごはん 御飯 す じる ねぎ 清まし汁(カマボコ・葱) さばのみそ サバの味噌煮 こまつな いそあ 小松菜の磯和え	ごはん 御飯 みそしる あ どうみょう 味噌汁(揚げ・豆苗) ぎせいどうふ 擬製豆腐 ぎゅうにく 牛肉とチンゲン菜の炒め物

栄養価	エネルギー	1561 kcal	エネルギー	1677 kcal	エネルギー	1515 kcal	エネルギー	1479 kcal	エネルギー	1466 kcal	エネルギー	1394 kcal	エネルギー	1471 kcal
	たんぱく質	55.3 g	たんぱく質	59.4 g	たんぱく質	52.6 g	たんぱく質	64.6 g	たんぱく質	55.5 g	たんぱく質	58.7 g	たんぱく質	62.9 g
	脂質	44.9 g	脂質	59.2 g	脂質	40.2 g	脂質	47.4 g	脂質	48.0 g	脂質	33.3 g	脂質	42.0 g
	食塩	8.9 g	食塩	8.6 g	食塩	6.5 g	食塩	8.7 g	食塩	7.4 g	食塩	7.5 g	食塩	7.3 g