

# 12月メニュー表

特養・シヨードス

		1 (木)	2 (金)	3 (土)		
朝食	◎基本メニュー	ご飯 ポテトケチャップソテー ふりかけ 味噌汁・牛乳 465 kcal	◎基本メニュー ご飯 白菜のクリーム煮 のり佃煮 味噌汁・牛乳 463 kcal	◎基本メニュー 食パン オムレツ ジャム 南瓜ポタージュ・牛乳 413 kcal		
	◎パン	食パン ポテトケチャップソテー ジャム コンソメスープ・牛乳 380 kcal	◎パン 食パン 白菜のクリーム煮 ジャム コンソメスープ・牛乳 383 kcal	 kcal		
	昼食	ご飯 鶏肉空揚げ(軟) 鶏肉照焼 付) キャベツ 青菜とエビの中華煮 アスパラサラダ 中華スープ 508 kcal	五目うどん しゅうまい ごぼうサラダ フルーツ 450 kcal	ご飯 肉野菜炒め 里芋の旨煮 もやしのナムル 中華スープ 545 kcal		
	間食	カカオケーキ 72 kcal	ブドウゼリー 54 kcal	抹茶饅頭 107 kcal		
夕食	ご飯 かに玉風甘酢あんかけ 大根そぼろ煮 味噌汁 472 kcal	ご飯 豚肉とキャベツとろみ炒め さつま芋の旨煮 味噌汁 545 kcal	ご飯 カレーの煮付 付) 揚げ茄子 大根サラダ 味噌汁 447 kcal			
4 (日)	5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)	10 (土)
◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ ふりかけ 味噌汁・牛乳 エネルギー 441 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ のり佃煮 味噌汁・牛乳 500 kcal	◎基本メニュー ご飯 アスパラの炒め物 梅干し 味噌汁・牛乳 442 kcal	◎基本メニュー ご飯 つくね煮つけ たいみそ 味噌汁・牛乳 472 kcal	◎基本メニュー ご飯 じゃが芋コンソメ煮 ふりかけ 味噌汁・牛乳 428 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵オイスター炒め のり佃煮 味噌汁・牛乳 477 kcal	◎基本メニュー ロールパン・クロワッサン 洋風卵とじ マーガリン 南瓜ポタージュ・牛乳 511 kcal
◎パン 食パン ハムエッグ マーガリン コンソメスープ・牛乳 エネルギー 398 kcal	◎パン 食パン スクランブルエッグ ジャム コンソメスープ・牛乳 411 kcal	◎パン 食パン アスパラの炒め物 マーガリン コンソメスープ・牛乳 406 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン つくね煮つけ ジャム コンソメスープ・牛乳 433 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン じゃが芋コンソメ煮 ジャム コンソメスープ・牛乳 404 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 卵オイスター炒め ジャム コンソメスープ・牛乳 440 kcal	kcal
昼食 カレーライス きのこサラダ あわせるゼリー 579 kcal	菜飯 手作りハンバーグ 付) キャベツ 大根の旨煮 胡瓜の酢の物 味噌汁 532 kcal	ピビンバ丼 じゃが芋の煮もの 中華スープ 杏仁フルーツ 567 kcal	ご飯 鯖の味噌煮(軟) 赤魚味噌煮 付) ねぎ こんにゃく炒り煮 青菜の錦糸和え すまし汁 488 kcal	ご飯 ピーマンと豚肉中華炒め えびしゅうまい 春雨サラダ 中華スープ 571 kcal	焼きそば ツナサラダ 中華スープ フルーツポンチ 536 kcal	ご飯 さわらの生姜焼き 付) 大葉 筍と蒟の旨煮 胡瓜のもろみ和え 味噌汁 451 kcal
間食 みかんケーキ 70 kcal	カスタードプリン 74 kcal	小倉ケーキ 65 kcal	栗しぐれ 62 kcal	バームクーヘン 85 kcal	りんごゼリー 52 kcal	大島饅頭 80 kcal
夕食 ご飯 鶏肉のおろしかけ 付) 白菜のコンソメ煮 グリーンサラダ 味噌汁 エネルギー 434 kcal	ご飯 ほっけのみりん焼き 付) 青菜のおかか和え れんこんの炒め物 すまし汁 428 kcal	ご飯 はちみつ鶏 付) カリフラワー梅和え 茄子の煮つけ 味噌汁 469 kcal	ご飯 スパニッシュオムレツ 付) ブロccoliー和え 金平ごぼう すまし汁 490 kcal	ご飯 ホキのかば焼き 付) 菜の花の和え物 がんも煮つけ 味噌汁 438 kcal	ご飯 鶏肉こってり煮 付) ブロccoliー胡麻和え 糸昆布煮 味噌汁 492 kcal	ご飯 豚肉の土佐炒め ひじきの彩サラダ すまし汁 492 kcal
11 (日)	12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)	17 (土)
◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ ふりかけ 味噌汁・牛乳 エネルギー 411 kcal	◎基本メニュー ご飯 エビ団子煮 のり佃煮 味噌汁・牛乳 422 kcal	◎基本メニュー ご飯 ポトフ 梅干し 味噌汁・牛乳 429 kcal	◎基本メニュー ご飯 炒り卵 たいみそ 味噌汁・牛乳 469 kcal	◎基本メニュー ご飯 茄子のケチャップ煮 ふりかけ 味噌汁・牛乳 411 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵とじ のり佃煮 味噌汁・牛乳 453 kcal	◎基本メニュー 食パン オムレツ ジャム コーンスープ・牛乳 414 kcal
◎パン ロールパン・クロワッサン ハムエッグ ジャム コンソメスープ・牛乳 エネルギー 386 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン エビ団子煮 ジャム コンソメスープ・牛乳 394 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン ポトフ ジャム コンソメスープ・牛乳 402 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 炒り卵 マーガリン コンソメスープ・牛乳 464 kcal	◎パン 食パン 茄子のケチャップ煮 ジャム コンソメスープ・牛乳 335 kcal	◎パン 食パン 卵とじ ジャム コンソメスープ・牛乳 364 kcal	kcal
昼食 ご飯 鶏肉トマトソース 付) ブロccoliー 高野豆腐煮 青菜のピーナツ和え 味噌汁 エネルギー 533 kcal	中華飯 ツナじゃが 春雨の中華サラダ スープ 556 kcal	ご飯 白身魚たらこマヨネーズ焼 付) いんげん ブロccoliーとベーコン煮 エビサラダ コーンスープ 543 kcal	ゆかりご飯 鶏肉のもろみ焼き 付) ブロccoliー 切干大根のごま炒め もずく酢 味噌汁 524 kcal	チキンカレーライス ミモザサラダ フルーツポンチ 633 kcal	ためききしめん 里芋のそぼろ煮 ブロccoliーサラダ フルーツ 455 kcal	ご飯 豆乳鍋 あわせるゼリー  609 kcal
間食 チョコパン エネルギー 139 kcal	いちごゼリー 40 kcal	和のパンケーキ 66 kcal	フルーチェ 42 kcal	マンゴプリン 37 kcal	リンゴケーキ 69 kcal	ムーンライトクッキー 51 kcal
夕食 ご飯 ホキ胡麻だれがらめ 付) もやしナムル 茄子の味噌煮 すまし汁 エネルギー 443 kcal	ご飯 炒り鶏 豆腐サラダ 味噌汁 526 kcal	ご飯 豚肉と大根の甘辛煮 ピーマンの塩炒め すまし汁 467 kcal	ご飯 さわらの生姜焼き 付) 玉葱の炒め物 がんもと青菜の煮浸し すまし汁 484 kcal	ご飯 豆腐とエビの旨煮 ツナサラダ すまし汁 442 kcal	ご飯 カレー甘酢あんかけ 厚揚げの甘辛煮 味噌汁 534 kcal	ご飯 鶏肉のしそ焼き 付) キャベツのお浸し じゃが芋金平 味噌汁 472 kcal

献立は食材の仕入れにより変更することがあります。あらかじめご了承ください。

	18 (日)	19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	24 (土)
朝食	◎基本メニュー ご飯 白菜のクリーム煮 ふりかけ 味噌汁・牛乳 エネルギー 474 kcal	◎基本メニュー ご飯 アスパラソテー のり佃煮 味噌汁・牛乳 エネルギー 439 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ 梅干し 味噌汁・牛乳 エネルギー 452 kcal	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ たいみそ 味噌汁・牛乳 エネルギー 453 kcal	◎基本メニュー ご飯 ポトフ ふりかけ 味噌汁・牛乳 エネルギー 431 kcal	◎基本メニュー ご飯 カニとブロッコリー炒り卵 のり佃煮 味噌汁・牛乳 エネルギー 497 kcal	◎基本メニュー ロールパン2ケ オムレツ ジャム 南瓜ポタージュ・牛乳 エネルギー 453 kcal
	◎パン 食パン 白菜のクリーム煮 マーガリン コンソメスープ・牛乳 エネルギー 431 kcal	◎パン 食パン アスパラソテー ジャム コンソメスープ・牛乳 エネルギー 359 kcal	◎パン ロールパン2ケ スクランブルエッグ ジャム コンソメスープ・牛乳 エネルギー 424 kcal	◎パン ロールパン2ケ ハムエッグ ジャム コンソメスープ・牛乳 エネルギー 413 kcal	◎パン ロールパン2ケ ポトフ マーガリン コンソメスープ・牛乳 エネルギー 440 kcal	◎パン ロールパン2ケ カニとブロッコリー炒り卵 ジャム コンソメスープ・牛乳 エネルギー 468 kcal	
昼食	ご飯 白身魚マスタードパン粉焼 付) ブロッコリー じゃが芋の洋風煮 シーザー風サラダ コンソメスープ エネルギー 495 kcal	他人丼 茄子のみそ炒め 胡瓜の塩昆布和え すまし汁 エネルギー 507 kcal	炊き込みご飯 さば照焼き <sup>付)</sup> 鱈照焼 付) 大葉 大豆とこんにゃく煮 もずく酢 味噌汁 エネルギー 513 kcal	ご飯 肉団子の酢豚風 もやし炒め 青菜の和え物 中華スープ エネルギー 508 kcal	ご飯 鶏肉の梅みそ焼き 付) ブロッコリー 南瓜のいとこ煮 白菜の柚香和え すまし汁 冬至 エネルギー 524 kcal	けんちんうどん しゅうまい 胡瓜の酢の物 フルーツ エネルギー 426 kcal	バターライス ローストチキン 付) マッシュポテト・人参 ミモザサラダ コーンスープ あわせるぜりー エネルギー 707 kcal
	間食 パイゼリー エネルギー 38 kcal	田舎饅頭 エネルギー 106 kcal	ココアムース エネルギー 76 kcal	ロールケーキ エネルギー 102 kcal	ドーナツ エネルギー 71 kcal	栗のムース エネルギー 75 kcal	クリスマスチョコムース エネルギー 70 kcal
夕食	ご飯 豚とろろ 胡瓜とツナの和え物 すまし汁 エネルギー 508 kcal	ご飯 鶏肉の山椒焼き 付) いんげん梅和え ひじき煮 味噌汁 エネルギー 470 kcal	ご飯 豚肉とごぼうの炒り煮 もやしの中華炒め かきたま汁 エネルギー 504 kcal	ご飯 アジの生姜煮 (付) 金平れんこん 長いものお浸し 味噌汁 エネルギー 454 kcal	ご飯 ふくさ焼き 付) 茄子 糸昆布煮 味噌汁 エネルギー 492 kcal	ご飯 ハンバーグ 付) キャベツ エビ団子煮 味噌汁 エネルギー 539 kcal	ご飯 豆腐の味噌かけ 付) ししとう キャベツ炒め すまし汁 エネルギー 482 kcal
	25 (日)	26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)	31 (土)
朝食	◎基本メニュー ご飯 目玉焼き ふりかけ 味噌汁・牛乳 エネルギー 421 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ のり佃煮 味噌汁・牛乳 エネルギー 499 kcal	◎基本メニュー ご飯 じゃが芋の洋風煮 梅干し 味噌汁・牛乳 エネルギー 458 kcal	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ たいみそ 味噌汁・牛乳 エネルギー 447 kcal	◎基本メニュー ご飯 白菜クリーム煮 ふりかけ 味噌汁・牛乳 エネルギー 408 kcal	◎基本メニュー ご飯 洋風卵とじ のり佃煮 味噌汁・牛乳 エネルギー 490 kcal	◎基本メニュー ロールパン2ケ スクランブルエッグ ジャム コーンスープ・牛乳 エネルギー 503 kcal
	◎パン ロールパン2ケ 目玉焼き ジャム コンソメスープ・牛乳 エネルギー 395 kcal	◎パン 食パン スクランブルエッグ ジャム コンソメスープ・牛乳 エネルギー 419 kcal	◎パン 食パン じゃが芋の洋風煮 ジャム コンソメスープ・牛乳 エネルギー 376 kcal	◎パン 食パン ハムエッグ ジャム コンソメスープ・牛乳 エネルギー 356 kcal	◎パン 食パン 白菜クリーム煮 マーガリン コンソメスープ・牛乳 エネルギー 366 kcal	◎パン ロールパン2ケ 洋風卵とじ ジャム コンソメスープ・牛乳 エネルギー 461 kcal	
昼食	ご飯 鶏肉の五目炒め ごぼうの煮つけ 茄子のおろし和え 味噌汁 エネルギー 553 kcal	ご飯 鱈磯辺揚げ <sup>軟)</sup> 鱈磯辺焼 付) キャベツ 青菜とエビの中華煮 トマトサラダ すまし汁 エネルギー 465 kcal	ご飯 鶏肉のねぎ塩のせ 付) ブロッコリー 野菜あんかけ炒め 長いもの梅和え 味噌汁 エネルギー 498 kcal	ご飯 鯖の塩焼 <sup>軟)</sup> ほっけ焼き 付) 大根おろし ひじきの煮物 カリフラワーサラダ 味噌汁 エネルギー 492 kcal	ハヤシライス エビサラダ フルーツポンチ エネルギー 570 kcal	ご飯 鶏肉の照り焼き 付) ブロッコリー ごぼう炒め 錦糸和え すまし汁 エネルギー 486 kcal	年越しそば・かき揚げ ふろふき大根 青菜のお浸し みかん エネルギー 494 kcal
	間食 クリームパン エネルギー 143 kcal	オレンジゼリー エネルギー 41 kcal	抹茶饅頭 エネルギー 107 kcal	ロールケーキ エネルギー 102 kcal	もものゼリー エネルギー 38 kcal	レモンケーキ エネルギー 102 kcal	いちごゼリー エネルギー 40 kcal
夕食	ご飯 ホキのチーズ焼き 付) オクラのおかか和え 里芋の旨煮 すまし汁 エネルギー 433 kcal	ご飯 鶏肉のおろしかけ 付) いんげんソテー 焼き豆腐の煮物 味噌汁 エネルギー 522 kcal	ご飯 赤魚の粕漬焼き 付) 茄子・ししとう 南瓜の煮物 すまし汁 エネルギー 449 kcal	ご飯 鶏肉のカレー焼き 付) 粉ふき芋 キャベツとピーマン炒め すまし汁 エネルギー 470 kcal	ご飯 ぎせい豆腐 付) 里芋 春雨の中華和え 味噌汁 エネルギー 508 kcal	ご飯 赤魚のみぞれ煮 付) レンコン金平 里芋のずんだ和え 味噌汁 エネルギー 496 kcal	ご飯 すき焼き風煮 茄子の味噌炒め すまし汁 大晦日 エネルギー 475 kcal

献立は食材の仕入れにより変更することがあります。あらかじめご了承ください。