



# 12月



# メニュー表



特養・ショートステイ

	1 (日)	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)
朝食	ご飯 ハムエッグ ふりかけ 味噌汁 牛乳 エネルギー 440 kcal	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 486 kcal	ご飯 アスパラの炒め物 梅干し 味噌汁 牛乳 エネルギー 435 kcal	ご飯 つくね煮つけ たいみそ 味噌汁 牛乳 エネルギー 471 kcal	ご飯 じゃが芋コンソメ煮 ふりかけ 味噌汁 牛乳 エネルギー 431 kcal	ご飯 卵のオイスター炒め のり佃煮 味噌汁 牛乳 エネルギー 476 kcal	ご飯 卵と野菜のソテー 梅干し 南瓜ポターージュ 牛乳 エネルギー 495 kcal
	カレーライス きのこサラダ あわせゼリー エネルギー 581 kcal	菜飯 メンチカツ軟(ハンバーグ付) キャベツ 大根の旨煮 胡瓜の酢の物 味噌汁 エネルギー 548 kcal	ビビンバ丼 じゃが芋の煮もの 中華スープ 杏仁フルーツ エネルギー 565 kcal	ご飯 鰯の味噌煮軟(赤魚味噌煮付) ねぎ こんにやく炒り煮 青菜の錦糸和え すまし汁 エネルギー 482 kcal	ご飯 ビ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 エネルギー 606 kcal	焼きそば ツナサラダ 中華スープ フルーツポンチ エネルギー 499 kcal	ご飯 さわらの生姜焼き 付) 大葉 れんこんの旨煮 胡瓜の和え物 味噌汁 エネルギー 448 kcal
間食	ヨーグルトケーキ エネルギー 70 kcal	紅茶ケーキ エネルギー 65 kcal	ミニあんパン エネルギー 92 kcal	栗しぐれ2ヶ エネルギー 74 kcal	レモンゼリー エネルギー 41 kcal	ロールケーキ エネルギー 95 kcal	バームクーヘン エネルギー 102 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 442 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 エネルギー 426 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 エネルギー 459 kcal	ご飯 スパニッシュオムレツ 付) ブロッコリー和え 金平ごぼう すまし汁 エネルギー 500 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 エネルギー 456 kcal	ご飯 鶏肉こってり煮 付) ブロッコリー胡麻和え 糸昆布煮 味噌汁 エネルギー 491 kcal	ご飯 豚肉の土佐炒め ひじきの彩りサラダ すまし汁 エネルギー 499 kcal
	8 (日)	9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	14 (土)
朝食	ご飯 ハムエッグ ふりかけ 味噌汁 牛乳 エネルギー 406 kcal	ご飯 海老団子煮 のり佃煮 味噌汁 牛乳 エネルギー 426 kcal	ご飯 ポトフ 梅干し 味噌汁 牛乳 エネルギー 447 kcal	ご飯 炒り卵 たいみそ 味噌汁 牛乳 エネルギー 469 kcal	ご飯 茄子のケチャップ煮 ふりかけ 味噌汁 牛乳 エネルギー 408 kcal	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 483 kcal	ご飯 オムレツ 梅干し コーンスープ 牛乳 エネルギー 474 kcal
	ご飯 鶏肉のトマトソースかけ 付) ブロッコリー 高野豆腐煮 青菜のピーナツ和え 味噌汁 エネルギー 536 kcal	中華飯 ツナじゃが 春雨の中華サラダ スープ エネルギー 540 kcal	ご飯 白身魚たらこマヨネーズ焼 付) いんげん ブロッコリーとベーコン煮 エビサラダ コーンスープ エネルギー 541 kcal	ゆかりご飯 鶏肉のもろみ焼き 付) ブロッコリー 切干大根のごま炒め もずく酢 味噌汁 エネルギー 544 kcal	チキンカレーライス ミモザサラダ フルーツポンチ エネルギー 636 kcal	味噌煮込みうどん 里芋の旨煮 オクラの和え物 フルーツ エネルギー 492 kcal	ご飯 豚肉はるさめ 角麩煮 ほうれん草の白和え 味噌汁 エネルギー 574 kcal
間食	いちごサンドケーキ エネルギー 122 kcal	バームロール エネルギー 68 kcal	田舎饅頭 エネルギー 106 kcal	フルーチェ エネルギー 42 kcal	プリン エネルギー 74 kcal	黒糖ケーキ エネルギー 70 kcal	牛乳ケーキ エネルギー 67 kcal
夕食	ご飯 ホキの胡麻だれがらめ 付) もやしのナムル 茄子の味噌煮 すまし汁 エネルギー 465 kcal	ご飯 炒り鶏 豆腐サラダ 味噌汁 エネルギー 527 kcal	ご飯 豚肉と大根の甘辛煮 ビーマンの塩炒め すまし汁 エネルギー 467 kcal	ご飯 鰯の生姜焼き 付) 玉葱の炒め物 がんもと青菜の煮浸し すまし汁 エネルギー 479 kcal	ご飯 豆腐と海老の旨煮 ツナサラダ 味噌汁 エネルギー 444 kcal	ご飯 カレイ甘酢あんかけ 厚揚げの旨煮 味噌汁 エネルギー 507 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 エネルギー 458 kcal
	15 (日)	16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)	21 (土)
朝食	ご飯 白菜のクリーム煮 ふりかけ 味噌汁 牛乳 エネルギー 462 kcal	ご飯 アスパラソテー のり佃煮 味噌汁 牛乳 エネルギー 450 kcal	ご飯 スクランブルエッグ 梅干し 味噌汁 牛乳 エネルギー 469 kcal	ご飯 ハムエッグ たいみそ 味噌汁 牛乳 エネルギー 453 kcal	ご飯 ポトフ ふりかけ 味噌汁 牛乳 エネルギー 432 kcal	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 493 kcal	食パン オムレツ 梅干し 南瓜のポターージュ 牛乳 エネルギー 466 kcal
	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 529 kcal	ご飯 卵と豚肉のにんにく炒め じゃが芋煮つけ 胡瓜の塩昆布和え すまし汁 エネルギー 530 kcal	ご飯 さば照焼き付) 鱈照焼 付) 甘酢生姜 大豆とこんにやく煮 もずく酢 味噌汁 エネルギー 508 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 535 kcal	ご飯 鶏肉の梅みそ焼き 付) ブロッコリー レンコンの金平 胡瓜の酢の物 すまし汁 エネルギー 533 kcal	醤油ラーメン しゅうまい 白菜の袖香和え フルーツ エネルギー 488 kcal	ご飯 豚肉の五目炒め 南瓜の煮つけ 青菜のおろし和え 味噌汁 エネルギー 533 kcal
間食	ロールケーキ エネルギー 74 kcal	大島饅頭 エネルギー 107 kcal	紅茶ケーキ エネルギー 65 kcal	ミニクリームパン エネルギー 90 kcal	ドーナツ エネルギー 71 kcal	バームロール エネルギー 68 kcal	南瓜プリン 冬至 エネルギー 56 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 496 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 中華スープ エネルギー 486 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 444 kcal	ご飯 ふくさ焼き 付) 茄子 糸昆布煮 味噌汁 エネルギー 495 kcal	ご飯 鶏肉のレモン焼き 付) ブロッコリー 海老団子煮 味噌汁 エネルギー 486 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 474 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。

	22 (日)	23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	28 (土)
朝食	ご飯 スクランブルエッグ ふりかけ 味噌汁 牛乳 エネルギー 492 kcal	ご飯 ミートボール のり佃煮 味噌汁 牛乳 エネルギー 443 kcal	ご飯 じゃが芋の洋風煮 梅干し 味噌汁 牛乳 エネルギー 448 kcal	ご飯 ハムエッグ たいみそ 味噌汁 牛乳 エネルギー 446 kcal	ご飯 海老団子煮 ふりかけ 味噌汁 牛乳 エネルギー 418 kcal	ご飯 白菜クリーム煮 のり佃煮 味噌汁 牛乳 エネルギー 433 kcal	ご飯 スクランブルエッグ 梅干し コーンスープ 牛乳 エネルギー 521 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 531 kcal	ご飯 たらの磯辺揚 (※) たら磯辺揚 付) キャベツ 青菜とエビの中華煮 茄子の胡麻和え すまし汁 エネルギー 515 kcal	バターライス 煮込みチキンハンバーグ 付) ブロッコリー・人参 ポテトサラダ  コンソメスープ エネルギー 594 kcal	炊き込みご飯 鯖の塩焼き <small>付) ホッケ魚</small> 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 524 kcal	ハヤシライス エビサラダ フルーツポンチ エネルギー 546 kcal	きつねきしめん じゃが芋のそぼろ煮 いんげんの生姜和え フルーツ エネルギー 482 kcal	ご飯 鶏肉の照り焼き 付) ブロッコリー ごぼう炒め 菜の花辛し和え すまし汁 エネルギー 481 kcal
間食	ヨーグルトケーキ エネルギー 70 kcal	栗しぐれ 2ヶ エネルギー 80 kcal	クリスマスデザート エネルギー 64 kcal	ロールケーキ エネルギー 74 kcal	紅茶ムース エネルギー 66 kcal	ミニあんパン エネルギー 92 kcal	バームクーヘン エネルギー 102 kcal
夕食	ご飯 ホキのチーズ焼き 付) オクラおかか和え 大根の旨煮 すまし汁 エネルギー 437 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 503 kcal	ご飯 赤魚の粕漬け焼き 付) ししとう がんもの煮つけ すまし汁 エネルギー 466 kcal	ご飯 鶏肉のカレー焼き 付) 粉吹き芋 キャベツとピーマン炒め すまし汁 エネルギー 479 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 505 kcal	ご飯 茄子と豚肉の味噌炒め 角麩煮 すまし汁 エネルギー 575 kcal	ご飯 赤魚のみぞれ煮 付) れんこんの金平 里芋のずんだ和え 味噌汁 エネルギー 467 kcal
	29 (日)	30 (月)	31 (火)	<div style="text-align: center;">  <p>良いお年を お迎え下さい</p> </div>			
朝食	ご飯 ソーセージと野菜ソテー ふりかけ 味噌汁 牛乳 エネルギー 453 kcal	ご飯 つくね洋風煮 たいみそ 味噌汁 牛乳 エネルギー 472 kcal	ご飯 卵と野菜のソテー ふりかけ 味噌汁 牛乳 エネルギー 475 kcal				
昼食	三色丼 白菜のツナ炒め グリーンサラダ 味噌汁 エネルギー 579 kcal	ご飯 鯖の西京焼き 付) 甘酢生姜 もやし炒め 青菜の胡麻和え すまし汁 エネルギー 503 kcal	年越しそば ふるふき大根 青菜のお浸し みかん  エネルギー 423 kcal				
間食	黒糖ケーキ エネルギー 87 kcal	ロールケーキ エネルギー 68 kcal	ミニクリームパン エネルギー 90 kcal				
夕食	ご飯 たらの粕漬け焼き 付) ブロッコリー 里芋の煮ころがし すまし汁 エネルギー 420 kcal	ご飯 豚肉の生姜炒め 生揚げの煮つけ 味噌汁 エネルギー 524 kcal	ご飯 豚すき焼き さつま芋の炒め煮 味噌汁 エネルギー 578 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。