

2016年12月◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日 12月1日	金曜日 12月2日	土曜日 12月3日
朝食					御飯 味噌汁(小花麩・インゲン) ウインナーソテー もやしの生姜醤油和え 桜大根	御飯 味噌汁(ほうれん草) 炒り豆腐 オクラのお浸し ふりかけ(たらこ)	御飯 味噌汁(玉ねぎ・椎茸) いわしつみれの含め煮 小松菜の磯和え ふりかけ(しそ)
昼食					赤飯 味噌汁(茄子・揚げ) 鶏の唐揚げおろし煮 チンゲン菜の煮浸し 洋梨缶	御飯 味噌汁(里芋) アジの煮付け ベーコンと小松菜のソテー りんご缶	御飯 ニラと卵のスープ 麻婆豆腐 中華サラダ キウイ
間食					ドームケーキ(こしあん)	いちご牛乳	野菜ジュース
夕食					御飯 味噌汁(じゃが芋・ねぎ) サバの塩焼き さつま揚げの炒り煮	御飯 はるさめスープ 肉野菜炒め キュウリの三杯酢	御飯 味噌汁(白菜・三つ葉) 鮭の柚庵焼き 落花生和え

栄養価	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	1594 kcal	エネルギー	1536 kcal	エネルギー	1446 kcal
	たんぱく質	g	たんぱく質	g	たんぱく質	61.7 g	たんぱく質	60.2 g	たんぱく質	61.4 g
	脂質	g	脂質	g	脂質	42.5 g	脂質	40.1 g	脂質	33.6 g
	食塩	g	食塩	g	食塩	8.4 g	食塩	8.2 g	食塩	8.6 g



◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	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 12月10日
朝食	御飯 味噌汁(小松菜・揚げ) 野菜炒め 納豆 のり佃煮	御飯 味噌汁(畑菜・玉ねぎ) オムレツ チンゲン菜ソテー 梅びしお	御飯 味噌汁(白菜・ニラ) アジの塩焼き 豆とほうれん草のサラダ ふりかけ(のりたま)	食パン ミネストローネ アスパラサラダ 牛乳	御飯 味噌汁(キャベツ・えのき) 高野豆腐の煮物 温泉卵 千切り沢庵	御飯 味噌汁(じゃが芋・豆苗) 竹輪とかぶの煮物 ブロッコリーの胡麻マヨ和え ふりかけ(さけ)	御飯 味噌汁(大根) 麩の卵とじ オクラのなめ茸和え キュウリの漬物
昼食	御飯 味噌汁(キャベツ・えのき) 赤魚の粕漬け焼き 豚と根菜の炒め煮 フルーツミックス	御飯 味噌汁(さつま芋・葱) 鶏肉のカレー風味焼き かぶの水晶煮 パイン缶	あんかけうどん じゃが芋のそぼろあんかけ 杏仁フルーツ 〈めん禁〉 御飯/味噌汁 カレイの煮付け	御飯 清まし汁(茄子・カワレ) メンチカツ・海老フライ 大根の田楽 黄桃缶 (選択)バナナ (選択)りんご缶	御飯 コンソメスープ(コーン) チキンソテー シェルマカロニサラダ みかん缶	御飯 味噌汁(里芋・ねぎ) メヌケの葱あんかけ ハムとチンゲン菜の炒め物 白桃缶	ハヤシライス コンソメスープ 鶏サラダ フルーツヨーグルト
間食	抹茶ようかん	吹雪まんじゅう	りんごジュース	コーヒー牛乳	今川焼き(カスタード)	ジョア(オレンジ)	ぶどうジュース
夕食	御飯 清まし汁(豆腐・豆苗) 鶏肉のパン粉焼き さつま芋サラダ	御飯 味噌汁(ほうれん草) ブリ大根 白菜とえのきの梅風味	御飯 味噌汁(畑菜・白玉ねぎ) 豚肉の柳川風 ブロッコリーサラダ	御飯 味噌汁(かぶ) サワラの胡麻焼き 里芋の粉節煮	御飯 味噌汁(畑菜・白玉ねぎ) サバの山椒焼き かぼちゃの甘煮	御飯 中華スープ 豚キムチ炒め 中華サラダ	御飯 味噌汁(厚揚げ・インゲン) 赤魚のしそ風味焼き 青菜と桜エビのソテー

栄養価	エネルギー	1553 kcal	1543 kcal	1475 kcal	1592 kcal	1523 kcal	1454 kcal	1497 kcal
	たんぱく質	61.5 g	57.6 g	61.5 g	56.2 g	59.4 g	59.5 g	57.6 g
	脂質	40.8 g	36.0 g	33.6 g	41.2 g	37.6 g	33.9 g	36.4 g
	食塩	7.6 g	8.9 g	8.6 g	8.4 g	7.0 g	8.0 g	9.0 g



◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	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 12月17日
朝食	御飯 味噌汁(さつま芋・カイワレ) 厚焼き玉子 野菜とひき肉の炒め物 ゆずみそ	御飯 味噌汁(茄子・揚げ) ツナ入り野菜炒め ほうれん草のおかか和え ふりかけ(しそ)	御飯 味噌汁(小松菜・玉ねぎ) フランク炒め キュウリの梅風味和え ふりかけ(たらこ)	キャロット食パン スクランブルエッグ ツナポテトサラダ コーヒー牛乳	御飯 味噌汁(茄子・揚げ) 肉団子と野菜の煮物 かぶのポン酢和え のり佃煮	御飯 味噌汁(白菜・豆苗) サンマの蒲焼き 小松菜の和え物 ふりかけ(のりたま)	御飯 味噌汁(玉ねぎ・絹さや) ハンペンと青菜の煮浸し 納豆 桜大根
昼食	御飯 豚汁 塩麴魚と野菜の重ね蒸し ほうれん草ソテー みかん	御飯 コンソメスープ 豚肉ときのこのトマト煮 ポテトサラダ 黄桃缶	御飯 清まし汁(ほうれん草) タラのもろみ焼き 豆腐チャンプル パイン缶	十五穀米 味噌汁(白菜・ニラ) 鶏肉のきのこあんかけ 金平ごぼう バナナ (選択) パイン缶 (選択) マンゴー缶	御飯 けんちん汁 サワラの西京焼き 切干大根の煮物 キウイ	御飯 味噌汁(南瓜・豆苗) 鶏肉の照り焼き スパゲティサラダ りんご缶	御飯 味噌汁(茄子・インゲン) 揚げ魚の野菜あんかけ ひじきの炒め煮 みかん缶
間食	フルーチェ(杏仁)	ガトーショコラ	いちご牛乳	飲むヨーグルト	抹茶ワッフル	オレンジジュース	ジョア(プレーン)
夕食	御飯 味噌汁(もやし・ニラ) 鶏肉の南蛮漬け 白菜の煮浸し	御飯 味噌汁(豆腐・ねぎ) サワラの生姜焼き 大根の高菜炒め	御飯 味噌汁(玉ねぎ・インゲン) 鶏肉のマヨネーズ焼き さつま芋の甘煮	御飯 清まし汁(小花麩・ねぎ) カレーの香味焼き チンゲン菜の炒め物	御飯 味噌汁(もやし・えのき) 干草焼き 大豆の煮物	御飯 かき玉汁 サバの味噌煮 レンコンの胡麻炒め	御飯 清まし汁(豆腐・豆苗) 豚肉のくわ焼き 庄内麩とキャベツの炒め物

栄養価	エネルギー	1569 kcal	エネルギー	1584 kcal	エネルギー	1604 kcal	エネルギー	1589 kcal	エネルギー	1522 kcal	エネルギー	1574 kcal	エネルギー	1460 kcal
	たんぱく質	59.5 g	たんぱく質	56.6 g	たんぱく質	55.6 g	たんぱく質	57.6 g	たんぱく質	62.1 g	たんぱく質	60.7 g	たんぱく質	61.1 g
	脂質	43.7 g	脂質	48.4 g	脂質	46.4 g	脂質	46.6 g	脂質	39.8 g	脂質	42.3 g	脂質	33.8 g
	食塩	8.5 g	食塩	8.0 g	食塩	8.7 g	食塩	7.4 g	食塩	8.6 g	食塩	8.0 g	食塩	8.2 g



◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	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 12月24日
朝食	御飯 味噌汁(畑菜・白玉ねぎ) 里芋のそぼろ煮 豆の胡麻和えサラダ ふりかけ(かつお)	御飯 味噌汁(小松菜・エノキ) 湯葉がんとどきの煮物 キュウリのゆかり和え あみ佃煮	御飯 味噌汁(チンゲン菜・ねぎ) がんもの煮物 キャベツのしその実和え ふりかけ(たらこ)	食パン スクランブルエッグ コールスローサラダ ジョア(プレーン)	御飯 味噌汁(ほうれん草) 焼きちくわの甘辛煮 温泉卵 梅干し	御飯 味噌汁(白菜・ねぎ) エビ玉あんかけ 花野菜サラダ ふりかけ(さけ)	御飯 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) そぼろ大根 納豆 のり佃煮
昼食	御飯 清まし汁(なると・三つ葉) 肉豆腐 ナスとピーマンの味噌炒め フルーツミックス	中華風炊き込みご飯 たまごスープ 豚肉とピーマンの細切り炒め 中華サラダ コンポート(マンゴー缶)	御飯 清まし汁(かまぼこ・カワレ) スペイン風オムレツ チンゲン菜ソテー 洋梨缶	【冬至】 御飯 味噌汁(白菜・インゲン) サバの柚庵焼き 南瓜のいとし煮 白桃缶 (選択)バナナ/フルーツミックス	御飯 さつま汁 カジキの漬け焼き 高野の含め煮 みかん缶	ポークカレー コンソメスープ 生野菜サラダ 福神漬け フルーツヨーグルト(黄桃缶)	御飯 味噌汁(茄子・揚げ) タラの山芋蒸し 金平ごぼう 洋梨缶
間食	マンゴープリン	原宿ドッグ(チーズ)	ぶどうジュース	気になる野菜(パイン)	いちごクレープ	コーヒー牛乳	りんごジュース
夕食	御飯 味噌汁(かぶ) 鮭のチーズ焼き ほうれん草のわさび醤油和え	御飯 味噌汁(豆腐・ねぎ) おでん 春菊の胡麻和え	御飯 味噌汁(もやし) 秋鮭の野菜あんかけ じゃが芋のそぼろ煮	御飯 味噌汁(小花麩・ねぎ) ハンバーグデミソース もやしの胡麻酢和え	御飯 味噌汁(茄子・絹さや) 豚肉と玉ねぎの煮物 ピーナッツ和え	御飯 味噌汁(もやし・畑菜) ブリの照り煮 かぶの煮物	御飯 コンソメスープ ミートローフ さつま芋とレーズンの甘煮

栄養価	エネルギー	1609 kcal	1507 kcal	1534 kcal	1642 kcal	1520 kcal	1544 kcal	1663 kcal
	たんぱく質	60.8 g	54.9 g	61.7 g	62.0 g	64.1 g	52.6 g	59.7 g
	脂質	46.1 g	37.6 g	33.8 g	41.2 g	35.7 g	41.2 g	36.8 g
	食塩	8.8 g	9.0 g	8.6 g	7.8 g	8.9 g	9.0 g	7.7 g



◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	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 12月31日
朝食	御飯 味噌汁(白菜・ねぎ) 野菜炒め ほうれん草の白和え たいみそ	御飯 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ) だし巻き玉子 白菜のツナ和え ふりかけ(のりたま)	御飯 味噌汁(かぶ) さつま揚げの炒め物 オクラのなめ茸和え しば漬け	黒糖食パン ウイナーソーテ 大根サラダ みかんジュース	御飯 味噌汁(小花麩・三つ葉) 厚揚げの煮物 ホウレン草としめじの和え物 ふりかけ(かつお)	御飯 味噌汁(畑菜・白玉ねぎ) ツナポテト 温泉卵 桜大根	御飯 味噌汁(さつま芋・ねぎ) 野菜つみれの煮物 納豆 のり佃煮
昼食	【クリスマス】 バターライス コンソメスープ クリームシチュー マカロニサラダ キウイ	御飯 清まし汁(野菜つみれ) サバの味噌煮 レンコンの炒め煮 マンゴー缶	御飯 コンソメスープ 鶏肉のピカタ 春雨サラダ キウイ	御飯 味噌汁(豆腐・ねぎ) サワラの香味焼き 白菜のポン酢和え バナナ (選択) 洋梨缶 (選択) みかん缶	十五穀米 清まし汁(ハンパン・三つ葉) 鶏肉の辛子味噌焼き 里芋の含め煮 黄桃缶	御飯 コンソメスープ 鮭のマスタード焼き ナスとしめじの生姜サラダ パイン缶	【大晦日】 年越しそば かき揚げ 里芋のそぼろあんかけ みかん <めん禁> 御飯・味噌汁
間食	クリスマスケーキ	スイスロール(バニラ)	飲むヨーグルト	ジョア(ストロベリー)	どら焼き(ずんだ)	豆乳(ココア)	いちご牛乳
夕食	御飯 味噌汁(もやし・白玉ねぎ) 豆腐とエビの旨煮 ベーコンと小松菜のソテー	御飯 中華スープ 牛肉のオイスター炒め 青菜の和え物	御飯 味噌汁(茄子・厚揚げ) カレーの梅煮 キャベツの炒め物	御飯 味噌汁(チンゲン菜・揚げ) ポークソテー 南瓜サラダ	御飯 味噌汁(南瓜・豆苗) 白身魚のおろし煮 豚肉とゴボウの甘辛煮	御飯 具沢山汁 擬製豆腐 青菜の胡麻和え	御飯 味噌汁(玉ねぎ) 鶏肉の胡麻風味焼き けんちん煮

栄養価	エネルギー	1519 kcal	1541 kcal	1540 kcal	1503 kcal	1552 kcal	1471 kcal	1596 kcal
	たんぱく質	52.7 g	52.8 g	61.3 g	55.3 g	58.4 g	66.1 g	56.8 g
	脂質	41.9 g	45.1 g	37.2 g	44.0 g	32.5 g	35.2 g	38.1 g
	食塩	8.8 g	7.8 g	9.0 g	7.4 g	8.1 g	8.0 g	8.2 g

