◆◆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						御飯 味噌汁(小花麸・絹さや) ウィンナーソテー もやしの生姜醤油和え のり佃煮	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)
昼食						赤飯 味噌汁(なす・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・葉) アジの煮付け ﾍﾞｰｺﾝと小松菜のｿﾃｰ りんご缶
間食						野菜ジュース	飲むヨーグルト
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 中華スープ 肉野菜炒め キュウリの三杯酢

栄養価						ｴﾈﾙｷﾞｰ 1547 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1549 kcal
						たんぱく質 60.4 g	たんぱく質 65.0 g
						脂質 41.1 g	脂質 39.6 g
						食塩 8.8 g	食塩 8.3 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	御飯 味噌汁（玉ねぎ・ｲﾝｹﾞﾝ） いわしつみれの含め煮 小松菜の磯和え ふりかけ（しそ）	御飯 味噌汁（小松菜・揚げ） 野菜炒め 納豆 桜大根	御飯 味噌汁（根菜・玉ねぎ） オムレツ チンゲン菜ソテー 梅びしお	食パン ミネストローネ アスパラサラダ 牛乳	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（のり玉）	御飯 味噌汁（キャベツ・エノキ） 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） 竹輪とカブの煮物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの胡麻マヨ和え ふりかけ（さけ）
昼食	御飯 ニラと卵のスープ 麻婆豆腐 中華サラダ キウイ	御飯 味噌汁（ﾎｳﾚﾝ草・玉ねぎ） 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・ねぎ） 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 青菜と桜エビの炒め物 <めん禁> 御飯・味噌汁・ｶﾚｲの煮付け 黄桃缶 （選択）バナナ （選択）りんご缶	御飯 清まし汁（なす・貝割れ） メンチカツ＆海老フライ 大根の田楽 杏仁フルーツ	御飯 ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（ｺｰﾝ・人参） チキンソテー シェルマカロニサラダ りんご缶	御飯 味噌汁（里芋・ねぎ） メヌケの葱あんかけ ﾊﾑとﾁﾝｹﾞﾝ菜の炒め物 白桃缶
間食	黒糖ムース	クレープ（いちご）	りんごジュース	コーヒー牛乳	吹雪まんじゅう	ぶどうジュース	ジョア（ハニー）
夕食	御飯 味噌汁（白菜・三つ葉） 鮭の柚庵焼き 落花生和え	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（キャベツ・エノキ） ブリ大根 白菜とエノキの梅風味	御飯 味噌汁（畑菜・白玉麩） 豚肉の柳川風 ブロッコリーサラダ	御飯 味噌汁（かぶ） サワラの利休焼き 炒り豆腐	御飯 味噌汁（畑菜・白玉麩） サバの山椒焼き 南瓜の甘煮	御飯 はるさめスープ 豚キムチ炒め 中華サラダ

栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1467 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1575 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1549 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1505 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1593 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1496 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1469 kcal
	たんぱく質 62.6 g	たんぱく質 61.8 g	たんぱく質 53.9 g	たんぱく質 61.6 g	たんぱく質 58.3 g	たんぱく質 58.5 g	たんぱく質 58.4 g
	脂質 36.8 g	脂質 46.6 g	脂質 42.2 g	脂質 45.1 g	脂質 36.9 g	脂質 34.1 g	脂質 34.3 g
	食塩 8.2 g	食塩 7.4 g	食塩 8.8 g	食塩 8.4 g	食塩 8.8 g	食塩 7.0 g	食塩 7.9 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	御飯 味噌汁（大根・葉） 麩の卵とじ オクラのなめ茸和え ゆずみそ	御飯 味噌汁（さつま芋・貝割れ） 厚焼き卵 野菜とひき肉の炒め物 のり佃煮	御飯 味噌汁（なす・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）	キャロット食パン スクランブルエッグ コールスローサラダ コーヒー牛乳	御飯 味噌汁（ホウレン草・人参） フランク炒め キュウリの梅風味和え ふりかけ（たらこ）	御飯 味噌汁（なす・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（のり玉）
昼食	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	御飯 豚汁 塩麹魚と野菜の重ね蒸し ほうれん草ソテー マンゴー	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 味噌汁（小松菜・玉ねぎ） タラのもろみ焼き 豆腐チャンプル バナナ （選択）パイン缶 （選択）マンゴー	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 りんご缶	御飯 けんちん汁 サワラの西京焼き 切干大根の煮物 パイン缶	御飯 味噌汁（南瓜・ねぎ） 鶏肉の照り焼き スパゲティサラダ キウイ
間食	フルーチェ（杏仁）	ドームケーキ（こしあん）	いちご牛乳	オレンジジュース	ガトーショコラ	豆乳（コーヒー）	ジョア（プレーン）
夕食	御飯 味噌汁（厚揚げ・ｲﾝｹﾞﾝ） 赤魚のしそ風味焼き チンゲン菜の炒め物	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（なす・絹さや） 豚肉と玉ねぎの煮物 ピーナツ和え	御飯 清まし汁（小花麩・ねぎ） カレイの香味焼き じゃが芋のそぼろあんかけ	御飯 味噌汁（もやし・エノキ） 千草焼き 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

栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1519 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1585 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1556 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1447 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1562 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1564 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1599 kcal
	たんぱく質 54.0 g	たんぱく質 59.7 g	たんぱく質 56.8 g	たんぱく質 59.8 g	たんぱく質 52.1 g	たんぱく質 64.7 g	たんぱく質 67.0 g
	脂質 34.5 g	脂質 43.3 g	脂質 45.3 g	脂質 36.3 g	脂質 46.2 g	脂質 40.4 g	脂質 43.4 g
	食塩 8.9 g	食塩 8.7 g	食塩 7.9 g	食塩 8.1 g	食塩 8.2 g	食塩 8.7 g	食塩 8.1 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	御飯 味噌汁（玉ねぎ・絹さや） はんぺんと青菜の煮浸し 納豆 桜大根	御飯 味噌汁（畑菜・白玉麩） 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） 湯葉がんもの煮物 キュウリのゆかり和え あみ佃煮	食パン ｿｰｾｰｼﾞと野菜のｽｰﾌﾟ煮 キャベツサラダ みかんジュース	御飯 味噌汁（ﾎｳﾚﾝ草・人参） がんもの煮物 キャベツのしその実和え ふりかけ（たらこ）	御飯 味噌汁（ﾁﾝｹﾞﾝ菜・ねぎ） 焼きちくわの甘辛煮 温泉卵 桜大根	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）
昼食	御飯 味噌汁（茄子・いんげん） 揚げ魚の野菜あんかけ ひじきの炒め煮 みかん缶	御飯 清まし汁（なると・三つ葉） 肉豆腐 茄子とﾋﾟｰﾏﾝの味噌炒め フルーツミックス	中華風炊き込みご飯 たまごスープ 豚肉とﾋﾟｰﾏﾝの細切り炒め 中華サラダ マンゴー缶	御飯 清まし汁（ﾊﾝﾍﾟﾝ・三つ葉） スペイン風オムレツ チンゲン菜ソテー 白桃缶 （選択）ﾐｯｸｽﾌﾙｰﾂ （選択）バナナ	御飯 味噌汁（玉ねぎ・ｲﾝｹﾞﾝ） 鶏肉のマヨネーズ焼き さつま芋の甘煮 洋梨缶	御飯 味噌汁（小花麩・ねぎ） ハンバーグデミソース 小松菜と人参のソテー みかん缶	ハヤシライス コンソメスープ 鶏サラダ ﾌﾙｰﾂﾖｰｸﾞﾙﾄ（黄桃）
間食	マンゴープリン	抹茶ワッフル	ぶどうジュース	気になる野菜（アップル）	原宿ドッグ（チーズ）	ジョア（ストロベリー）	コーヒー牛乳
夕食	御飯 清まし汁（豆腐・豆苗） 豚肉のくわ焼き 庄内麩とｷｬﾍﾞﾂの炒め物	御飯 味噌汁（かぶ・葉） 鮭のチーズ焼き ﾎｳﾚﾝ草のわさび醤油和え	御飯 味噌汁（豆腐・ねぎ） おでん ひじきのサラダ	御飯 味噌汁（もやし・葉） 秋鮭の野菜あんかけ じゃが芋のそぼろ煮	御飯 さつま汁 カジキの漬け焼き 高野の含め煮	【冬至】 御飯 味噌汁（白菜・ｲﾝｹﾞﾝ） サバの柚庵焼き 南瓜のいとこ煮	御飯 味噌汁(南瓜・豆苗） 白身魚のおろし煮 豚肉とごぼうの甘辛煮
栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1458 kcal たんぱく質 57.1 g 脂質 34.8 g 食塩 8.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1571 kcal たんぱく質 59.7 g 脂質 45.3 g 食塩 8.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1442 kcal たんぱく質 50.8 g 脂質 32.9 g 食塩 8.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1620 kcal たんぱく質 63.4 g 脂質 43.3 g 食塩 8.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1687 kcal たんぱく質 61.0 g 脂質 45.4 g 食塩 8.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1524 kcal たんぱく質 58.6 g 脂質 32.6 g 食塩 8.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1552 kcal たんぱく質 52.9 g 脂質 40.4 g 食塩 8.8 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	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（じゃが芋・玉葱） そぼろ大根 納豆 キュウリの漬物	御飯 味噌汁（ｷｬﾍﾞﾂ・玉ねぎ） だし巻き玉子 白菜のツナ和え ふりかけ（しそ）	黒糖食パン ウィンナーソテー 大根サラダ ジョア（プレーン）	御飯 味噌汁（かぶ・葉） さつま揚げの炒め物 オクラのなめ茸和え のり佃煮	御飯 味噌汁（小花麸・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・白玉麸） ツナポテト 温泉卵 梅干し
昼食	御飯 コンソメスープ ミートローフ さつま芋とﾚｰｽﾞﾝの甘煮 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 鶏肉のトマトソースがけ グリーンサラダ みかん缶	御飯 清まし汁（野菜つみれ） サバの味噌煮 れんこんの炒め煮 白桃缶	御飯 ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ 鶏肉のピカタ 春雨サラダ バナナ （選択）洋梨缶 （選択）みかん缶	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 キウイ	十五穀米 清まし汁(かまぼこ・貝割れ) 鶏肉の辛子味噌焼き 里芋の含め煮 洋梨缶	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
間食	ココアムース	クリスマスケーキ	飲むヨーグルト	りんごジュース	スイスロール（バニラ）	いちご牛乳	豆乳（ココア）
夕食	御飯 味噌汁（もやし・白玉麸） 豆腐とエビの旨煮 もやしのごま酢和え	御飯 味噌汁（なす・揚げ） タラの山芋蒸し 金平ごぼう	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（なす・厚揚げ） カレイの梅煮 キャベツの炒め物	御飯 味噌汁（ﾁﾝｹﾞﾝ菜・揚げ） ポークソテー かぼちゃサラダ	御飯 味噌汁（もやし・畑菜） ブリの照り煮 かぶの煮物	御飯 具だくさん汁 擬製とうふ 青菜のごま和え

栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1646 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1647 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1583 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1552 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1483 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1510 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1486 kcal
	たんぱく質 54.8 g	たんぱく質 66.8 g	たんぱく質 56.5 g	たんぱく質 59.7 g	たんぱく質 54.5 g	たんぱく質 59.6 g	たんぱく質 67.3 g
	脂質 45.2 g	脂質 40.4 g	脂質 44.8 g	脂質 48.3 g	脂質 35.2 g	脂質 34.2 g	脂質 35.5 g
	食塩 8.1 g	食塩 8.9 g	食塩 8.0 g	食塩 8.0 g	食塩 8.5 g	食塩 8.4 g	食塩 8.7 g

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 12月31日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
朝食	御飯 味噌汁（さつま芋・ねぎ） 野菜つみれの煮物 納豆 しば漬け						
昼食	【大晦日】 年越しそば かき揚げ 里芋のそぼろあんかけ 黄桃缶 <めん禁> 御飯・味噌汁						
間食	牛乳とタマゴのプリン						
夕食	御飯 味噌汁（玉ねぎ・白玉ねぎ） 鶏肉のごま風味焼き けんちん煮						

栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1611 kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	kcal
	たんぱく質	57.3 g	たんぱく質	g	たんぱく質	g	たんぱく質	g	たんぱく質	g	たんぱく質	g	たんぱく質	g
	脂質	42.8 g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
	食塩	7.9 g	食塩	g	食塩	g	食塩	g	食塩	g	食塩	g	食塩	g