



◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食



	日曜日 12月2日	月曜日 12月3日	火曜日 12月4日	水曜日 12月5日	木曜日 12月6日	金曜日 12月7日	土曜日 12月8日
朝食	ごはん 御飯 みそしる はくさい にんじん 味噌汁(白菜・人参) い とうふ 炒り豆腐 オクラのお浸し ふりかけ(たらこ)	ごはん 御飯 みそしる ねぎ 味噌汁(キャベツ・葱) いわしつみれの含め煮 あおな ごま あ 青菜の胡麻和え ふりかけ(しそ)	ごはん 御飯 みそしる こまつな あ 味噌汁(小松菜・揚げ) やさしいた 野菜炒め なつとう 納豆 さくらだいこん さくら大根	しよく 食パン ミネストローネ アスパラサラダ ぎゆうにゆう 牛乳	ごはん 御飯 みそしる さい 味噌汁(チンゲン菜) オムレツ まめ そう 豆とほうれん草のサラダ ゆずみそ	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(しろな・ニラ) にくづ にも 肉詰めいなりの煮物 チンゲン菜ソテー ふりかけ(のり玉)	ごはん 御飯 みそしる しらたまふ 味噌汁(キャベツ・白玉麩) こうや とうふ にも 高野豆腐の煮物 おんせんたまご 温泉卵 せんぎ 千切りたんあん
昼食	ごはん 御飯 みそしる さといも は 味噌汁(里芋・葉) アジの煮付け ベーコンと小松菜のソテー りんご缶	ごはん 御飯 ちゅうか 中華スープ まーぼーとうふ 麻婆豆腐 ちゅうか 中華サラダ キウイ	ごはん 御飯 みそしる きぬ 味噌汁(もやし・絹さや) あかうお かすづ や 赤魚の粕漬け焼き ぶた こんさい いた に 豚と根菜の炒め煮 みかんかん みかん缶	ごはん 御飯 みそしる いも ねぎ 味噌汁(さつまいも・葱) とりにく ふうみ や 鶏肉のカレー風味焼き かぶの水晶煮 おうとう かん 黄桃缶 (選択) パイン缶 (選択) バナナ	たぬきうどん あおな さくら いた も 青菜と桜えびの炒め物 りんご缶 くめん禁 ごはん みそしる 御飯・味噌汁 カレイの煮付け	ごはん 御飯 す しる なす かいわ 清まし汁(茄子・貝割れ) メンチカツ&海老フライ きりほしだいこん いた に 切干大根の炒め煮 フルーツミックス	ごはん 御飯 コンソメスープ(コーン・人参) ミートローフ さつまいもとレーズンの甘煮 みかんかん みかん缶
間食	フルーチェ(プリン)	クレープ(いちご)	りんごジュース	オレンジジュース	こくとう 黒糖まんじゅう	ぶどうジュース	ごきゆうにゆう コーヒー牛乳
夕食	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	ごはん 御飯 みそしる はくさい み ぼ 味噌汁(白菜・三つ葉) ゆうあんや サケの柚庵焼き らっかせい あ 落花生和え	ごはん 御飯 す しる とうふ とうみょう 清まし汁(豆腐・豆苗) とりにく こ や 鶏肉のパン粉焼き だいこん 大根わさびマヨ	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(キャベツ・いんげん) だいこん ぶり大根 はくさい うめふうみ 白菜とえのきの梅風味	ごはん 御飯 みそしる はたな しらたまふ 味噌汁(畑菜・白玉麩) ぶたにく やながわふう 豚肉の柳川風 ブロッコリーサラダ	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(かぶ) さわらのごま や サワラの胡麻焼き い とうふ 炒り豆腐	ごはん 御飯 みそしる はたな 味噌汁(畑菜・えのき) さんしょうや サバの山椒焼き かぼちやの煮物

栄養価	エネルギー 1504 kcal	エネルギー 1465 kcal	エネルギー 1507 kcal	エネルギー 1631 kcal	エネルギー 1442 kcal	エネルギー 1553 kcal	エネルギー 1673 kcal
たんぱく質	58.0 g	58.4 g	61.0 g	63.4 g	49.8 g	53.3 g	61.5 g
脂質	39.0 g	38.2 g	44.6 g	41.6 g	34.5 g	42.0 g	38.4 g
食塩	7.7 g	8.2 g	8.0 g	8.8 g	8.7 g	8.9 g	7.2 g



◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食



	日曜日 12月9日	月曜日 12月10日	火曜日 12月11日	水曜日 12月12日	木曜日 12月13日	金曜日 12月14日	土曜日 12月15日
朝食	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(じゃが芋・豆苗) ちくわ 竹輪とかぶの煮物 ごま ブロッコリーの胡麻マヨ和え ふりかけ(さけ)	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(揚げ・葉) ふ 麩の卵とじ あおな 青菜の和え物 たいみそ	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(さつま芋・貝割れ) はんぺんと青菜の煮びた なつとう 納豆 さくら 桜大根	ごはん 御飯 しょく 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 ぎゅうにゅう コーヒー牛乳	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(揚げ・ねぎ) い 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)	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(畑菜・人参) いた フランク炒め うめふうみ キュウリの梅風味和え ふりかけ(たらこ)	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(水菜・揚げ) にくだんご 肉団子と野菜の煮物 ず かぶのポン酢和え つくだ のり佃煮
昼食	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(里芋・ねぎ) ねぎ メヌケの葱あんかけ とうふ とうふチャンプル はくとう 白桃缶	ごはん 御飯 コンソメスープ コーンコールスロー ふくじんつ 福神漬け フルーツヨーグルト	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(大根・葉) しおこうじ 塩麹魚と野菜の重ね蒸し ほうれん草 ほうれん草ソテー かん マンゴー缶	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 チーズサラダ おうとう 黄桃缶 (選択) 洋梨缶 (選択) バナナ	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(小松菜・玉ねぎ) さば サバの煮付け はむ ハムとチンゲン菜の炒め物 かん みかん缶	じゅうご 十五穀ごはん みそしる 味噌汁(白菜・ニラ) ぶたにく 豚肉のきのこあんかけ きんぴら 金平ごぼう りんご りんご缶	ごはん 御飯 けんちん汁 さいきょうづ サワラの西京漬け焼き きりほし 切干大根の煮物 かん パイン缶
間食	コーヒーゼリー	ドームケーキ(カスタード)	ぶどうジュース	いちご牛乳	スイスロール(モカ)	オレンジジュース	とうにゅう 豆乳(コーヒー)
夕食	ごはん 御飯 はるさめ 春雨スープ ぶたにく 豚肉とピーマンの細切り炒め ちゅうか 中華サラダ	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(チンゲン菜・インゲン) あかうお 赤魚のしそ風味焼き はくさい 白菜の煮浸し	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(もやし・ニラ) とりにく 鶏肉の南蛮漬け なす 茄子のピリ辛煮	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(豆腐・ねぎ) しょうが メダイの生姜焼き だいこん 大根の高菜炒め	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(茄子・絹さや) ぶたにく 豚肉と玉ねぎの煮物 あ ピーナツ和え	ごはん 御飯 す 清まし汁(白玉麩・ねぎ) こうみ カレイの香味焼き いも じゃが芋のそぼろ煮	ごはん 御飯 みそしる 味噌汁(もやし・エノキ) ちくさ 干草焼き だいず 大豆の煮物

栄養価	エネルギー 1517 kcal	エネルギー 1619 kcal	エネルギー 1562 kcal	エネルギー 1507 kcal	エネルギー 1491 kcal	エネルギー 1494 kcal	エネルギー 1539 kcal
たんぱく質	56.7 g	53.8 g	54.1 g	55.2 g	58.1 g	49.5 g	63.7 g
脂質	41.9 g	44.5 g	46.8 g	44.2 g	40.8 g	40.2 g	39.2 g
食塩	8.3 g	8.9 g	8.5 g	7.8 g	8.2 g	7.9 g	8.7 g



◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食



	日曜日 12月16日	月曜日 12月17日	火曜日 12月18日	水曜日 12月19日	木曜日 12月20日	金曜日 12月21日	土曜日 12月22日
朝食	ごはん 御飯 みそしる はくさい とうみょう 味噌汁(白菜・豆苗) がんともの煮物 ほうれん草としめじの和え物 ふりかけ(のり玉)	ごはん 御飯 みそしる きぬ 味噌汁(じゃがいも・絹さや) あつや たまご 厚焼き玉子 やさい にく いた 野菜とひき肉の炒め のり佃煮	ごはん 御飯 みそしる はたけな しらたまふ 味噌汁(畑 菜・白玉麩) さといも に 里芋のそぼろ煮 だいこん 大根サラダ ふりかけ(かつお)	はいが しょく 胚芽食パン やさい に ソーセージと野菜のスープ煮 キャベツサラダ オレンジジュース	ごはん 御飯 みそしる は 味噌汁(もやし・葉) ゆば に もの 湯葉がんとどきの煮物 オクラのなめ茸和え あみ佃煮	ごはん 御飯 みそしる はたけな にんじん 味噌汁(畑 菜・人参) いわしの蒲焼き キャベツのしその実和え ふりかけ(たらこ)	ごはん 御飯 みそしる あ 味噌汁(揚げ・ねぎ) や あまからに 焼きちくわの甘辛煮 おんせんたまご 温泉卵 さくら大根
昼食	ごはん 御飯 みそしる ねぎ 味噌汁(かぼちゃ・葱) とりこく からし みそ や 鶏肉の辛子味噌焼き さといも ふく に 里芋の含め煮 キウイ	ごはん 御飯 みそしる だいこん は 味噌汁(大根・葉) あ さかな やさい 揚げ魚の野菜あんかけ ひじきの炒め煮 みかん缶	ごはん 御飯 す しる み ぼ 清まし汁(なると・三つ葉) にくどうふ 肉豆腐 なす みそ いた 茄子とピーマンの味噌炒め フルーツミックス	ちゅうかふうた こ 中華風炊き込みごはん たまごスープ ぶた いた 豚キムチ炒め ちゅうか 中華サラダ りんご缶 (選択) 白桃缶 (選択) バナナ	ごはん 御飯 コンソメスープ スペイン風オムレツ チンゲン菜ソテー マンゴー缶	ごはん 御飯 みそしる たま 味噌汁(玉ねぎ・インゲン) とりこく や 鶏肉のマヨネーズ焼き さつま芋の甘煮 パイン缶	とうじ 【冬至】 ごはん 御飯 みそしる はくさい 味噌汁(白菜・いんげん) さばの幽庵焼き かぼちゃ に 南瓜のいとこ煮 みかん缶
間食	メロンゼリー	いまがわや 今川焼き(あん)	りんごジュース	ぎゅうにゅう コーヒー牛乳	いちごスペシャル	ミルクティー	ぎゅうにゅう コーヒー牛乳
夕食	ごはん 御飯 たまじる かき玉汁 て に ブリの照り煮 しらあ 白和え	ごはん 御飯 す しる とうふ とうみょう 清まし汁(豆腐・豆苗) ぶたにく や 豚肉のくわ焼き しょうないふ いた もの 庄内麩とキャベツの炒め物	ごはん 御飯 みそしる は 味噌汁(かぶ・葉) サケのチーズ焼き こまつな あ もの 小松菜の和え物	ごはん 御飯 みそしる とうふ 味噌汁(豆腐・ねぎ) おでん ひじきサラダ	ごはん 御飯 みそしる こまつな 味噌汁(小松菜・えのき) やさい メヌケの野菜あんかけ キュウリの三杯酢	ごはん 御飯 みそしる あ ねぎ 味噌汁(さつま揚げ・葱) アジの七味焼き こうや ふく に 高野の含め煮	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 はるさめ 春雨サラダ

栄養価	エネルギー 1506 kcal	エネルギー 1466 kcal	エネルギー 1510 kcal	エネルギー 1572 kcal	エネルギー 1518 kcal	エネルギー 1556 kcal	エネルギー 1625 kcal
たんぱく質	61.3 g	58.3 g	51.6 g	52.3 g	55.1 g	57.7 g	56.5 g
脂質	38.7 g	33.8 g	42.5 g	43.7 g	37.6 g	37.1 g	38.4 g
食塩	7.9 g	8.3 g	7.7 g	7.9 g	8.2 g	8.2 g	8.3 g



◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食



	日曜日 12月23日	月曜日 12月24日	火曜日 12月25日	水曜日 12月26日	木曜日 12月27日	金曜日 12月28日	土曜日 12月29日
朝食	ごはん 御飯 みそ汁(しろな・葱) つみれの煮物 はなやさい 花野菜サラダ ふりかけ(さけ)	ごはん 御飯 みそ汁(白菜・ねぎ) やさしいた 野菜炒め なっとう 納豆 たいみそ	ごはん 御飯 みそ汁(じゃが芋・絹さや) だいこん そぼろ大根 ごま す あ もやしの胡麻酢和え せんぎ 干切りたくあん	ごはん 御飯 黒糖食パン ウイナーソーテー まめ ごま あ 豆の胡麻和えサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん 御飯 みそ汁(キャベツ・にら) だし巻たまご はくさい あ 白菜のツナ和え ふりかけ(しそ)	ごはん 御飯 みそ汁(白玉麩・三つ葉) さつま揚げの炒め物 あ いた もの キュウリのゆかり和え つくだに のり佃煮	ごはん 御飯 みそ汁(もやし・葱) あつあつ に もの 厚揚げの煮物 くさ しょうゆあ ホウレン草のわさび醤油和え ふりかけ(かつお)
昼食	ハヤシライス コンソメスープ フレンチサラダ フルーツヨーグルト(黄桃缶)	ごはん 御飯 コンソメスープ チキンソーテー きりまし だいこん 切干大根のサラダ かん 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 イタリアンサラダ かん みかん缶	ごはん 御飯 す しる しらたまふ どうみょう 清まし汁(白玉麩・豆苗) ホキのもろみ焼き れんこんの炒め煮 おうとう かん 黄桃缶 (選択) 洋梨缶 (選択) バナナ	ごはん 御飯 コンソメスープ とりにく 鶏肉のピカタ こまつな にんじん 小松菜と人参のソーテー はくとう かん 白桃缶	ごはん 御飯 みそ汁(豆腐・ねぎ) さわらの香味焼き はくさい ず あ 白菜ポン酢和え キウイ	じゅうご こん 十五穀ごはん す しる かいわ 清まし汁(カマホコ・貝割れ) とりにく て や 鶏肉の照り焼き たまご いた もの ニラと卵の炒め物 かん りんご缶
間食	とうにゅう 豆乳プリン	まっちゃ 抹茶ワッフル	クリスマスケーキ	ぶどうジュース	わ 和のパンケーキ(きなこ黒糖)	とうにゅう 豆乳(コーヒー)	ぎゅうにゅう いちご牛乳
夕食	ごはん 御飯 みそ汁(かぼちゃ・豆苗) しろみざかな 白身魚のおろし煮 ちんげんさい いた もの チンゲン菜の炒め物	ごはん 御飯 みそ汁(もやし・白玉麩) とうふ うまに 豆腐とエビの旨煮 かぶのもの かぶの煮物	ごはん 御飯 みそ汁(玉ねぎ・揚げ) やまいもむ タラの山芋蒸し きんぴら 金平ごぼう	ごはん 御飯 ちゅうか 中華スープ とうがん ぶたにく ぱいたむた に 冬瓜と豚肉の白湯炒め煮 たけあ オクラのなめ茸和え	ごはん 御飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) うめに メダイの梅煮 いた もの キャベツの炒め物	ごはん 御飯 みそ汁(チンゲン菜・揚げ) ポークソーテー ふうみ カニ風味サラダ	ごはん 御飯 みそ汁(かぶ・葉) みそに サバの味噌煮 ごま いた れんこんの胡麻炒め

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩																								
	1480 kcal	46.5 g	38.1 g	8.6 g	1482 kcal	56.2 g	40.9 g	8.9 g	1575 kcal	54.9 g	40.5 g	8.8 g	1522 kcal	58.3 g	45.2 g	6.8 g	1471 kcal	55.2 g	42.3 g	8.3 g	1471 kcal	55.5 g	39.6 g	8.6 g	1527 kcal	62.9 g	37.3 g	8.1 g

