



行事食

リクエストメニュー

郷土料理

22日 冬至献立
23日 誕生会・クリスマス会
24日 クリスマスイブメニュー
31日 年越しそば
8日 通所(ジャムパン)
26日 男子棟(ぎょうざ)
31日 女子棟(すきやき煮)
27日 カニたま風<中国>

〇〇

献立一覧表

〇〇

[常食]

2022年 12月

			1(木)	2(金)	3(土)	4(日)	
朝食			ごはん 大豆とちくわのごもく煮 大根のみそ汁 ふきのつくだに	ココアロール カリフラワーのカレーマヨあえ 牛乳 とろけるゼリー	ごはん 高野山菜たきあわせ 梅くのみそ汁 ふりかけ	オレンジロール 大豆のサワーサラダ ミルクココア ヨーグルト	
昼食			タコライス風 チンゲンサイのソテー コンソメスープ ヨーグルトストロベリーソース	ごはん しのだ煮 きりぼし大根のホリタ風 たまねぎのみそ汁 まっちゃんパナロア	ごはん すぶた こまつな中華あえ 中華たまごスープ みかん	ごはん さわらの西京焼き かぼちゃそぼろ煮 豆腐のすまし汁 りんご	
夕食			ごはん アジのステーキソースかけ ひじきのいり煮 白菜のみそ汁 パナナ	ごはん シーフードシチュー れんこんとツナのサラダ しば漬け パイン缶	わかめごはん さかなの香味焼き 温野菜サラダ コーンポタージュ ヤクルト	ごはん チキンスープカレー らっきょう漬 いかきゅうりサラダ マンゴー缶	
	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)	11(日)
朝食	黒ゴマロール 目玉たまご カフェオレ	ごはん サトイモと油揚げの煮物 白菜のみそ汁 スティック梅しお	食パン・マーマレード ウインナー・キャブ炒め 牛乳	ごはん 白菜フレック煮 カボチャのみそ汁 ふりかけ	レーズンロール スクランブル卵 ミルクココア ヨーグルト	ごはん 大豆とちくわのごもく煮 サツマイモのみそ汁 ゆかりふりかけ	黒糖ロール フロッピーときのこのサラダ ミルクティー ヨーグルト
昼食	ごはん さんが焼き風 春菊のゆずあえ かきたま汁 みかん缶	◎A) さわらの海苔マヨ焼き さわらの海苔マヨ焼き ◎B) 和風オムレツ風 和風オムレツ風 ◎共通料理◎ ごはん きんぴらごぼう 豚汁 パナナ	ゆかりごはん あげだし豆腐 茶わん蒸し 梅くのみそ汁 メロンゼリー	ジャムパン ウインナーと野菜のホリタ ツナサラダ コーヒー牛乳	ごはん さばおろし煮 小松菜からしあえ たまねぎと海苔のみそ汁 みかん	海自カレー まめサラダ ヨーグルトフルハリーソース	ごはん 千種焼きたまご 野菜のコンブあえ かす汁 パナナ(1/2)
夕食	五目チャーハン 肉団子の野菜あんかけ はるさめスープ ヨーグルトフルハリーソース	ごはん ササミのビーンズ煮込み ワカメごまサラダ ピーマン漬 洋ナシ缶	豚みそポリ辛丼 パンサンスー もずくスープ スイートパイン	ごはん さかなのハニーマスタードソースかけ もやしのカレー炒め キャロットポタージュ パナナ(1/2)	中華丼 きゅうりわかめごま酢アエ はるさめスープ マンゴー缶	ごはん アジのきりぼし大根南蛮漬 サトイモのそぼろ煮 花麩のすまし汁 いちごゼリー	ごはん 中華風やさしいため あつあげ甘酢キャブ煮 かにかまスープ スイートパイン
	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)	18(日)
朝食	ヨモギロール ほうれんそうのスクランブル カフェオレ	ごはん 大豆とひじき煮物 たまねぎのみそ汁 ふりかけ	ココアロール カレーソテー 牛乳	ごはん 豆腐のたまごとし 白菜と海苔のみそ汁 ふりかけ	ブルーベリージャム食パン コールスローサラダ ミルクココア	ごはん 白菜の煮びたし 大根のみそ汁 スティックのり佃煮	チーズロール ジャーマンポテト カフェオレ ヨーグルト
昼食	ごはん 豆腐のピザ風焼き 野菜のザワークラウト風 豆乳スープ ヤクルト	◎A) シーフードグラタン シーフードグラタン ◎B) ビーフシチュー ビーフシチュー ◎共通料理◎ ごはん フロッピーのごまサラダ ピーマン漬 ビタミンゼリー	三色丼 こんにゃくのみそ煮 のっぺい汁 りんご	ごはん 七味風味のてりやきチキン さつまいもの煮物 かきたま汁 お菓子の日デザート	ごはん ミートロケット こまつなごまあえ かす汁 パイン缶	ごはん 肉豆腐 しめじのおろしあえ 梅くのみそ汁 パナナ(1/2)	ドライカレー 白菜のクリーム煮 オニオンスープ ぶどうムース
夕食	ごはん 豚肉とサトイモのみそ煮 チンゲンサイのわさびマヨあえ トロロこんぶのすまし オレンジ	きのこライス さやいんげんの炒め煮 コーンポタージュ パナナ	ごはん あげだし豆腐五目あんかけ きゅうりわかめ酢あえ 梅くのみそ汁 洋ナシ缶	ごはん そぼろじゃが キャベツのゆかりあえ もやしのみそ汁 みかん	梅しらすごはん さわらのわかめ蒸し ピーマンのいり煮 カボチャのみそ汁 まっちゃんゼリー	ごはん カニオムレツ風 トマトサラダ きのこスープ ヨーグルトストロベリーソース	ごはん ブリの煮付け 野菜のコンブあえ こまつなのみそ汁 みかん
	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)	25(日)
朝食	レーズンロール 野菜スクランブルエッグ ミルクココア ヨーグルト	ごはん 大根の煮物 梅くのみそ汁 ふりかけ	黒糖ロール キャベツのハーフソルトソテー 牛乳 とろけるゼリー	ごはん 小松菜のたまごとし モヤシのみそ汁 コンブつくだに	食パン・リンゴジャム 大豆のサワーサラダ ミルクティー	ごはん ひじきのいり煮 サツマイモのみそ汁 ふりかけ	ヨモギロール 野菜スクランブルエッグ ミルクココア ヨーグルト
昼食	たぬき丼 きゅうり漬 三色なます あずか汁 スイートパイン	ごはん カレーのムニエルモンパターソース さといもサラダ コーンポタージュ りんごのコンポート	ごはん 牛肉オニオンソースいため もやしのゴマあえ はるさめスープ オレンジ	ごはん さわらのゆずみそ焼き 冬至かぼちゃ煮 ハニハンのすまし汁 はちみつゆずゼリー	ケチャップライス フライドチキン フロッピーのごまサラダ パンパンポタージュ ケーキ・ジョア	大豆ごはん あかうおの更紗あん いんげんのりあえ かきたま汁 パナナ(1/2)	ごはん ふわふわ鶏豆腐 こんにゃくかき煮 たまねぎのみそ汁 ヤクルト
夕食	ごはん 白菜の中華ポトフ チンゲンサイごまあえ キムチ漬 杏仁豆腐	ごはん 豆腐ステーキ肉みそかけ 鶏とキャブのめかぶあえ モヤシのかきたま汁 白桃缶	ごはん サケのみそチーズ焼き じゃがいもの金平 きのこ汁 ヤクルト	ごはん スパニッシュ風オムレツ チンゲンサイのクリーム煮 コンソメスープ パナナ	ごはん おでん 人参のさっぱりナムル たくあん パイン缶	ごはん ハンバーグのホリタシチューかけ ワカメごまサラダ カレースープ クリスマスゼリー	ごはん 大根と牛肉のいり煮 はるさめ鶏糸卵ごま酢 あずか汁 みかん
	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)	
朝食	黒ゴマロール カレーソテー カフェオレ ヨーグルト	ごはん じゃがいもの金平 キャベツのみそ汁 スティックのり佃煮	食パン・いちごジャム 大豆のサワーサラダ 牛乳	ごはん 豆腐のたまごとし たまねぎのみそ汁 ふりかけ	レーズンロール 大根と人参サラダ ミルクティー ヨーグルト	ごはん 大豆とちくわのごもく煮 梅くのみそ汁 ふりかけ	
昼食	ベーコンチャーハン ぎょうざ もずくスープ りんごムース	ごはん 鶏のバターみそ焼き カレー風味にんじんシリアル のっぺい汁 みかん缶	こうしめし風ごはん アジのてりやき こまつなシメジおひたし 豆腐のみそ汁 りんご	ごはん ちくぜん煮 春雨入り茶わん蒸し 大根のみそ汁 ジュース(ヤクルト社)	ごはん さわらの西京焼き キャベツ和風サラダ モヤシのかきたま汁 コーヒーゼリー	ごはん すきやき煮 インゲンごま酢あえ さくら漬 みかん	
夕食	ごはん さかなのアクアパッツア 白菜リンゴサラダ グリーンピースポタージュ パナナ(1/2)	ごはん カニたま風のクリーム煮 チンゲンサイのクリーム煮 さくらげスープ 杏仁豆腐	ビーンズカレー フロッピーときのこのサラダ ヨーグルトフルハリーソース	ごはん カレーのクリームソースかけ 野菜のごまサラダ コンソメスープ パナナ(1/2)	ごはん ぎせい豆腐 かぶのツナ煮 白菜と海苔のみそ汁 洋ナシ缶	年越しそば しめじごはんS かぼちゃのいとこ煮 プリン	

*都合により献立を変更することがあります。

今月のエネルギー量1895kcal たんぱく質74.7g 脂質51.6g 食塩相当量6.9g