

2019年12月予定献立表

	1(日)		2(月)		3(火)		4(水)		5(木)		6(金)		7(土)		
朝 食	ご 飯 みそ汁 親子煮 野菜の梅しそ和え 納豆 牛乳200ml		ご 飯 みそ汁 鯖の塩焼き いんげんの炒め煮 黄桃缶 ジョアマスカット		全粒粉パン 鶏のトマトシチュー コーンサラダ バナナ・牛乳200ml		ご 飯・のり みそ汁 かじきの柳川風 白菜の和え物 しらす干し 牛乳200ml		ロールパン 大根スープ ソーセージのケチャップ炒め キャベツサラダ バナナ・牛乳200ml		ご 飯 みそ汁 がんもの煮つけ ほうれん草のおかか和え 温泉卵 牛乳200ml		黒糖ロール じゃがコンスープ 洋風卵焼き チーズサラダ バナナ・牛乳200ml		
	味噌ラーメン 揚げシューマイ かにの和え物 りんごジュース		ご 飯 すまし汁 鶏肉のピカタ じゃがいもの炒め物 のり和え		ご 飯 かき玉汁 鰯のなめ茸ソース 肉野菜炒め ごぼうサラダ		あんかけ 焼きそば 野菜スープ スイートポテト ごま和え		まぐろソースカツ丼 すまし汁 高野豆腐と野菜の煮物 コーンバター ジョアプレーン		ご 飯 冬瓜のスープ 豚肉のにんにくソース チーズポテト アスパラサラダ ミックスフルーツ		ご 飯 すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き 豆腐のおとし揚げ 青菜の和え物		
	ご 飯 大豆入り野菜スープ 白身魚のムニエルグリーンソース きのこ野菜のソテー マセドアンサラダ ミックスフルーツ		ソーセージピラフ コーンポタージュ かじきの黒コショウ焼き シーザーサラダ アロエみかん		青梗菜肉餅飯 すまし汁 厚揚げの煮物 ツナ和え みかん		ご 飯 ほうれん草のポタージュ えびバーグ 野菜とコーンのソテー サラミサラダ りんご		ご 飯 すまし汁 鶏肉のレモンソース 青菜の炒り卵 オクラとかにかまの和え物 寒天フルーツ		青菜ごはん とろろ昆布汁 ぶりのみそ焼き なすの揚げ煮 キャベツの昆布和え ダイズゼリーぶどう		ご 飯 ザーサイスープ 肉団子の甘酢 ツナじゃがいも煮 青菜のナムル プリン		
	エネルギー(kcal)		2,352	2,345	2,137	2,137	2,237	2,180	2,188	2,189	2,201	2,262	2,289	2,289	2,319
たんぱく質(g)		92.5	86.5	98.0	98.0	91.3	88.3	86.9	83.4	88.4	85.6	88.7	88.7	96.4	92.7
脂 質(g)		68.9	65.0	51.0	51.0	63.8	57.0	51.2	47.1	70.2	62.3	74.1	74.1	75.4	67.9

	8(日)			9(月)		10(火)		11(水)		12(木)		13(金)		14(土)	
朝 食	ご 飯 小松菜のスープ かにと豆腐の中華煮 ごま和え 納豆 牛乳200ml			ご 飯 みそ汁 鯖の塩焼き 白菜のとろみ煮 黄桃缶 ジョアマスカット		食パン(ジャム) ご飯・のり ごぼうスープ みそ汁 ソーセージと野菜のソテー ポテトとブロッコリーのサラダ バナナ・牛乳200ml		ご 飯 みそ汁 焼き豆腐と卵の煮物 キャベツの梅和え 温泉卵 牛乳200ml		ミルク丸パン ひき肉と大根のトマトシチュー ツナサラダ バナナ・牛乳200ml		ご 飯 みそ汁 肉じゃが ゆかり和え しらす干し 牛乳200ml		ホットケーキ ご飯・のり ポトフ みそ汁・鮭塩焼き 豆と野菜のサラダ バナナ・牛乳200ml	
昼 食	カレーうどん 鮭丼・すまし汁 南瓜のいとこ煮 ほうれん草サラダ ヨーグルト			ご 飯 すまし汁 鶏肉のバーベキューソース じゃがいものきんぴら キャベツのみそ和え ダイスゼリーりんご		ご 飯 卵スープ 鰯の中華ソース 春雨ソテー わかめの酢の物 ピーチジュース		スパゲッティ ミートソース ケチャップライス オニオンスープ じゃがいものコーン煮 えびサラダ ヨーグルト		ご 飯 すまし汁 鮭のゆうあん焼き 大根の味噌煮 チーズと青菜のあえもの ジョアストロベリー		ご 飯 沢煮焼 さんまのかば焼き 青菜の卵とじ マカロニサラダ		ポークカレー 野菜のパン粉焼き フルーツサラダ 【クリスマス会】 ケーキ/ジュース	
夕 食	ご 飯 ジュリエンスープ ひき肉とじゃがいもの重ね焼き 冬瓜のくず煮 コールスローサラダ 野菜ジュースゼリー			卵チャーハン わかめスープ 豆腐のうま煮 野菜の和え物 カットパイ		ご 飯 すまし汁 豚肉の香味ソース 五目ひき煮 しらすとオクラの和え物 ミックスフルーツ		ご 飯 ワンタンスープ 鰯のチリソース煮 豚に炒め 野菜の中華和え カットマンゴー		ご 飯 コンソメスープ れんこんメンチカツ マッシュポテト 和風サラダ 寒天フルーツ		ご 飯 とろろ昆布汁 鶏肉のピリ辛焼き 厚揚げのみぞれ煮 じゃこサラダ りんご		ご 飯 かき玉汁 かじきのネギみそ焼き 里芋のマッシュ おひたし ダイスゼリーりんご	
エネルギー(kcal)	2,311	2,316	2,101	2,101	2,276	2,299	2,240	2,230	2,279	2,219	2,299	2,299	2,145	2,241	
たんぱく質(g)	89.8	98.3	86.6	86.6	87.0	82.9	99.9	94.6	95.6	91.2	89.3	89.3	73.9	80.9	
脂 質(g)	52.3	46.8	50.5	50.5	65.5	60.7	60.8	58.8	59.3	44.9	68.3	68.3	59.8	55.2	

5月	15(日)		16(月)		17(火)		18(水)		19(木)		20(金)		21(土)	
朝 食	ご飯 小松菜のスープ ミートボールの甘辛煮 ごま和え 納豆 牛乳200ml		ご飯 みそ汁 さわらの西京焼き キャベツの煮びたし 黄桃缶 ジョアマスカット		黒糖食パン(ジャム)	ご飯・のり佃煮 みそ汁	ご飯 みそ汁 えのき豚 からし和え 温泉卵 牛乳200ml		こどもパン じゃがいものクリームシチュー ブロッコリーサラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯・のり みそ汁・肉じゃが	ご飯 みそ汁 車麩の卵とじ ハムと野菜の和え物 しらす干し 牛乳200ml		ホットドッグ ポテトスープ 卵サラダ バナナ・牛乳200ml	ご飯・のり佃煮 みそ汁・ソーセージエッグ
					野菜スープ									
昼 食	たらこクリーム うどん れんこんのきんぴら アスパラとかにかまの和え物 ダイスゼリーレモン	鶏つくね丼・すまし汁	ご飯 すまし汁 すきやき煮 蒸しポテト 小松菜の和え物 みかんジュース		ご飯 中華風スープ 麻婆豆腐 ニラじゃがチヂミ 大根の中華和え		塩ラーメン 甘辛ポテト わかめの和え物 【手作りおやつ】 たこ焼き・苺ミルク	ご飯・中華スープ 回鍋肉	ご飯 すまし汁 カジキのカレーチーズ焼き 厚揚げの炒め煮 ささみと野菜の和え物		ビビンバ ビーフンスープ りんごとさつまいも煮 のり和え		ご飯 すまし汁 蒸し鶏の和風照焼きソース 五目きんぴら 青菜の和え物 ショアブレン	
夕 食	ご飯 じゃがコンスープ 鯖のマスタード焼き 人参ソテー 大根サラダ みかん		コーンピラフ カリフラワーのスープ マカロニミートグラタン えびサラダ りんご		ご飯 すまし汁 手作りさつま揚げ 里芋と野菜の含め煮 青菜のおかか和え 寒天フルーツ		ご飯 コンソメスープ 鮭のピザソース焼き 卵と野菜の炒め物 コーンサラダ みかん		ご飯 青梗菜のスープ 中華風ハンバーグ もやしの中華炒め ツナの和え物 ミックスフルーツ		しめじご飯 すまし汁 さばの味噌だれ 大根のおかか煮 かにかまサラダ みかん		ご飯 コーンスープ 鰯の中華あんかけ 豚肉の細切り炒め 青菜のごま和え ダイスゼリーぶどう	
エネルギー(kcal)	2,338	2,327	2,227	2,227	2,242	2,287	2,366	2,529	2,327	2,275	2,284	2,284	2,249	2,331
たんぱく質(g)	87.6	89.0	84.3	84.3	97.5	93.3	100.8	102.6	101.0	96.0	89.0	89.0	97.6	98.0
脂 質(g)	70.6	63.0	54.5	54.5	66.9	61.9	61.0	69.9	79.7	62.0	63.0	63.0	68.4	64.2

5月	22(日)		23(月)		24(火)		25(水)		26(木)		27(金)		28(土)	
朝 食	ご飯 みそ汁 豆腐とわかめの炒り卵 青菜の和え物 納豆 牛乳200ml	ご飯・のり みそ汁 鮭の塩こうじ焼き	ご飯 みそ汁 ひき肉と豆腐の煮物 ツナとオクラの和え物 温泉卵 牛乳200ml	ご飯 みそ汁 ひき肉と豆腐の煮物 ツナとオクラの和え物 温泉卵 牛乳200ml	ミルク丸パン ご飯・のり佃煮 ほうれん草のスープ カジキのマヨコーン焼き きゃべつのごまあえ バナナ・牛乳200ml	ご飯 みそ汁 豚肉と野菜の炒め物 卵焼き しらす干し 牛乳200ml	はちみつパン ご飯・のり カレースープ みそ汁 ジャーマンポテト ツナサラダ バナナ・牛乳200ml							
昼 食	えびトマトク リームパスタ コンソメスープ ポテトのツナマヨ焼き サラミサラダ	ご飯・鮭のムニエル	ご飯 すまし汁 豆腐のそぼろあん いも餅みそバター ほうれん草のごま和え ヨーグルト	ご飯 豚汁 鰯の照焼き ブロッコリーと卵のサラダ ミックスフルーツ	ご飯 小松菜のスープ れんこんと鶏肉の甘酢炒め 大根のナムル ジョアみかん	【バイキング1階】 ビーフカレー ウインナー・ポテト コーンサラダ ももゼリー りんごジュース	【バイキング2階】 ポークカレー ウインナー・ポテト ツナサラダ 苺ミルクプリン りんごジュース	ご飯 すまし汁 豚肉の生煮焼き 五目ひき煮 小松菜の和え物						
夕 食	ご飯 すまし汁 豚肉のみそ焼き 南瓜煮 昆布和え みかん【冬至】	ご飯 野菜スープ はんぺんチーズフライ きのこの煮びたし ハムサラダ 寒天フルーツ	【クリスマスメニュー】 ご飯・コンソメスープ 煮込みハンバーグ・エビフライ 鶏肉のから揚げ・ソーセージと野菜のソテー じゃがいものグラタン シーザーサラダ・ミニケーキ	ガーリックライス 南瓜のクリームスープ 鮭のコンチーニム焼き ほうれん草とパプリカのソテー サラミサラダ メロン	ご飯 かき玉汁 鰯の塩焼き じゃがいもきんぴら からし和え ミックスフルーツ	ご飯 すまし汁 鰯のみぞれ煮 里芋のみそ煮 桜海老ののり和え 寒天みかん	ご飯 中華風スープ 鰯の酢豚 豆腐のかにか玉あん 大根のバリバリサラダ りんご							
エネルギー(kcal)	2,284	2,171	2,276	2,276	2,884	2,832	2,221	2,221	2,518	2,518	2,569	2,569	2,249	2,322
たんぱく質(g)	91.7	89.9	88.9	88.9	104.0	109.1	91.7	91.7	83.5	77.4	88.2	88.2	89.2	90.2
脂質(g)	73.5	62.0	55.0	55.0	119.7	98.4	60.5	60.5	79.8	75.1	81.2	81.2	70.8	65.3

		29(日)		30(月)		31(火)		お知らせ		★コラム★【タンパク質とは】	
朝食	ご飯 みそ汁 シューマイ 青菜のソテー 納豆 牛乳200ml	ご飯 みそ汁 鮭の煮つけ じゃがいものそぼろ煮 黄桃缶 ジョアマスカット		ご飯 みそ汁 ほうれん草オムレツ ツナサラダ バナナ・牛乳200ml		❀ お知らせ ❀ ○12月14日(土)★クリスマス会のケーキは事前に選択していただいたものを提供します。 ○12月18日(水)★手作りおやつ(たこやき)と苺ミルクを提供します。 ○12月26日(木)1階ユニット屋敷バイキング ビーフカレー・ちゃんぽん・鶏のから揚げ・ミートボール・鮭フライ・ウインナー・フライドポテト・コーンサラダ・ももゼリー・りんごジュース・フルーツ・ワッフル ○12月27日(金)2階ユニット屋敷バイキング ポークカレー・ラーメン・鶏のから揚げ・ミートボール・えびフライ・ウインナー・フライドポテト・ツナサラダ・苺プリン・りんごジュース・フルーツ・ワッフル ◎12月の検食当番は『さくら』ユニットです。 土日祭日の朝食、昼食、夕食および平日の夕食各1食が対象です。				★コラム★【タンパク質とは】 タンパク質とは、アミノ酸が多数結合した成分で三大栄養素の一つです。 タンパク質は、カラダを構成する主成分で筋肉や臓器・血液だけでなく、皮膚や髪の毛などもタンパク質から作られます。その他、ホルモンや免疫物質の材料、エネルギー源にもなり、ヒトのカラダにとって重要な役割を果たす必須栄養素です。 不足すると、筋肉、免疫力が下がり、疲れやすくなったり肌荒れなどおきます。推奨されているタンパク質量は、体重当たり1.2g程度で、例えば50kgの人は60gとなります。 肉、魚、卵、豆、豆製品などに多く含まれますが、ご飯や海藻などにも含まれています。	
	昼食	きつねおろしうどん じゃがいもとコンビーフの炒め物 かまぼこと野菜の和え物 ヨーグルト	ご飯 コンソメスープ 豚肉のピザチーズ焼き ウインナーと野菜のスープ煮 ほうれん草のハムマヨサラダ		かにピラフ ブロッコリーのスープ マカロニグラタン サーモンサラダ						
夕食	ご飯 かぶのスープ チキンカツ スパゲッティソテー ミモザサラダ みかん	焼き豚チャーハン わかめスープ 海老チーズ巻き 野菜のナムル アロエみかん		天ぷらそば 里芋のそぼろ煮 小松菜の和え物 抹茶ババロア		たんぱく質				不足すると、筋肉、免疫力が下がり、疲れやすくなったり肌荒れなどおきます。推奨されているタンパク質量は、体重当たり1.2g程度で、例えば50kgの人は60gとなります。 肉、魚、卵、豆、豆製品などに多く含まれますが、ご飯や海藻などにも含まれています。	
	エネルギー(kcal)	2,238	2,276	2,235	2,235						
たんぱく質(g)	104.0	104.2	89.9	89.9	84.8	80.9	たんぱく質(g)	2293	2304		
脂質(g)	52.3	50.1	63.3	63.3	60.8	59.4	脂質(g)	66.2	61.9		

12月平均

たんぱく質

脂質

エネルギー(kcal)

たんぱく質(g)

脂質(g)

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく質

脂質

たんぱく

