

2019 年

12月

予定献立表

	1 日 (日)	2 日 (月)	3 日 (火)	4 日 (水)	5 日 (木)	6 日 (金)	7 日 (土)
朝食	ご飯/パン コンソメスープ 野菜炒め ミモザサラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 肉じゃが ブロッコリーのお浸し りんご缶 牛 乳	ご飯/パン 椎茸のスープ ベーコン巻きエッグ 青菜の柚子浸し バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 鰯の塩焼き 大根サラダ 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン かきたま汁 ポイルウインナー きのこの煮浸し みかん缶 牛 乳	ご飯/パン とろろ昆布汁 さつま揚げの炒め物 和風サラダ 納豆/黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 温泉卵 野菜つみれの煮物 バナナ 牛 乳
昼食	※選択食 ◎担々麺 ◎ご飯・中華風スープ・鶏肉の生姜焼き 豆腐焼売 木耳の中華和え 杏仁豆腐	ご飯 野菜スープ 白身魚のチーズ焼き 白菜のカレー炒め ごぼうサラダ 野菜ジュース	ご飯 味噌汁 鶏肉の南蛮漬け かぶと厚揚げの炊き合わせ 胡瓜のゆかり和え ダイスゼリー (ぶどう)	※選択食 ◎ほうとう風 ◎ご飯・味噌汁・干草焼き ちくわの磯部揚げ 春菊の辛子和え パバロア	ご飯 春雨スープ 春巻きあんかけ 冬瓜の煮物 パンパンジー のむヨーグルト	ご飯 なめこ汁 ぶり大根 茄子のしぎ焼き もやしの和え物 洋なし缶	※選択食 ◎ご飯 ◎はちみつパン 鶏肉のトマトシチュー ほうれん草のバター炒め シーザーサラダ ヨーグルト
夕食	ご飯 とろろ汁 鰯の塩焼き 五目豆腐の煮付け ほうれん草のおかか和え ぶどう缶	ご飯 すまし汁 豚肉の味噌焼き ぜんまいの炒め煮 じゃこサラダ ヨーグルト	ご飯 けんちん汁 鯖の煮付け 煮し茄子の肉味噌かけ 青梗菜のお浸し 洋なし缶	ご飯 オニオンスープ 牛肉の三色ロール ピーマンとツナの炒め物 トマトのサラダ カットパイ	ご飯 味噌汁 鰯の黄金焼き れん根の炒め煮 ほうれん草の胡麻和え りんご	ご飯 カレースープ ミートローフ スイートポテト風 ハムサラダ はちみつレモンゼリー	ご飯 大根のスープ 鰯の南蛮タルタルソース ピーマンの炒め物 青梗菜と木耳の和え物 ミックスフルーツ
エネルギー (kcal)	2150	2307	2166	2142	2220	2318	2266
たんぱく質 (g)	83.6	82.9	82.2	84.9	82.8	82.9	81.1
脂質 (g)	61.7	64.8	59.8	62.7	62.7	64	64.2

	8 日 (日)	9 日 (月)	10 日 (火)	11 日 (水)	12 日 (木)	13 日 (金)	14 日 (土)
朝食	ご飯/パン 味噌汁 豆腐野菜ハンバーグ いんげんの胡麻和え りんご缶 牛 乳	ご飯/パン 小松菜のスープ チーズオムレツ ツナサラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 炒り豆腐 ちくわと大根の煮付け みかん缶 牛 乳	ご飯/パン たまごのスープ ウインナーのケチャップ炒め チキンサラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 卵焼き 青梗菜のソテー 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 チキンボール煮 野菜の金平 バナナ 牛 乳	ご飯/パン クリームシチュー 鯖のサラダ 洋なし缶 牛 乳
昼食	※選択食 ◎和風きのこパスタ ◎ご飯・豚肉のにんにくソース コーンポタージュ ミニポテト さっぱりサラダ ダイスゼリー (みかん)	ご飯 すまし汁 蒸し鯖の野菜あん ひじきの炒り煮 二色和え 柿	ハヤシライス かぶのスープ 青菜のソテー グリーンサラダ ダイスゼリー (梨)	※選択食 ◎醤油ラーメン ◎ご飯・中華スープ・豚の味噌だれ焼き 春巻き 白菜の中華和え ミックスフルーツ	ご飯 ザーサイスープ 家常豆腐 かぶの柚子炊き わかめのサラダ ヨーグルト	ご飯 ほうれん草のスープ 鰯のムニエルトマトソース もやしのソテー チーズ入りサラダ ダイスゼリー (ぶどう)	ご飯 わかめスープ かにたま 茄子の煮物 春雨の和え物 杏仁豆腐 ♪手作りおやつ♪
夕食	さつま芋ご飯 味噌汁 鰯の山椒焼き 揚げだし豆腐 かにの三杯酢 ぶどう缶	ご飯 カリフラワーのスープ チキンソテー 南瓜のグラッセ いかのサラダ いちご牛乳	ご飯 すまし汁 鰯の照り焼き 里芋のそぼろあん 春菊の胡麻和え カットマンゴー	ご飯 味噌汁 豚肉のカレー炒め ふきの土佐煮 めかぶ和え ぶどう缶	※選択食 ご飯 小松菜の豆乳スープ ◎鰯のムニエル ◎鶏肉の香草パン粉焼き ブロッコリーの炒め物 マカロニサラダ りんご	ご飯 すまし汁 肉豆腐 冬瓜のくず煮 青菜のツナ和え みかん	ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け 野菜の炒り煮 菜の花のお浸し ヤクルト
エネルギー (kcal)	2319	2164	2279	2194	2174	2176	2424
たんぱく質 (g)	84.4	83	80	82.7	83.3	81	85.1
脂質 (g)	61	59.1	64.3	65.7	58.7	60	62.5

	15 日 (日)	16 日 (月)	17 日 (火)	18 日 (水)	19 日 (木)	20 日 (金)	21 日 (土)
朝食	ご飯/パン きのこのスープ ハムエッグ キャベツのソテー バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 はんぺんと椎茸の煮付け ほうれん草とささみの和え物 金時豆 牛 乳	ご飯/パン 大豆入り野菜スープ スクランブルエッグ セロリと胡瓜のサラダ 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 えのき豚 青菜の辛子和え バナナ 牛乳	ご飯/パン 野菜スープ ミートボール 野菜とコーンのソテー 洋なし缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 ふくき焼き 茄子とちくわの炒め煮 バナナ 牛乳	ご飯/パン すまし汁 ウインナーといんげんの炒め物 春菊の和え物 バナナ 牛 乳
昼食	※選択食 ◎たぬきうどん ◎ご飯・すまし汁・鰯のステーキ がんもどきと野菜の煮物 胡瓜のマヨ和え 柿	ご飯 野菜とソーセージのスープ ポークチャップ さつま芋のレモン煮 アスパラのサラダ バナナ	ご飯 ワンタンスープ 鰯の中華あんかけ もやしの中華炒め 野菜のナムル カットマンゴー	※選択食 ◎ベーコンとトマトのパスタ ◎ご飯・スパニッシュオムレツ 小松菜のスープ チキンナゲット 野菜サラダ オレンジ	ご飯 味噌汁 鰯の南部焼き 焼き豆腐の生姜煮 帆立と胡瓜の酢の物 りんご	ご飯 すまし汁 鶏肉の照り焼き 切干大根 キャベツの和え物 柿	ご飯 ポタージュ 白身魚のきのこソース にんじんしりしり 角切りサラダ ダイスゼリー (ぶどう)
夕食	菜飯 すまし汁 チキンカツのさっと煮 大根のおかか煮 海老サラダ フルーツ入りヨーグルト	ご飯 とろろ昆布汁 さんまの香味ソース れん根と豚肉の炒り煮 白菜の和え物 ダイスゼリー (りんご)	ご飯 味噌汁 鶏肉のマヨ焼き かぶの煮付け キャベツの昆布和え ジョア	ご飯 味噌汁 鯖のみぞれ煮 アスパラのソテー パンパンキンサラダ ぶどう缶	ご飯 ブルコギ 青菜菜のクリーム煮 中華風サラダ ダイスゼリー (梨)	シーフードカレー かきたまスープ じゃが芋のベーコン炒め トマトと胡瓜のサラダ フルーツ入りヨーグルト	ご飯 ごぼうスープ 煮豚 白菜のかにかまあんかけ 胡瓜のピリ辛和え カットパイ
エネルギー (kcal)	2170	2297	2237	2149	2262	2276	2217
たんぱく質 (g)	81.9	81.1	82.2	81.8	82.6	82.5	82.9
脂質 (g)	65.1	62	65.4	60.1	65.7	62.6	64

	22 日 (日)	23 日 (月)	24 日 (火)	25 日 (水)	26 日 (木)	27 日 (金)	28 日 (土)
朝食	ご飯/パン 味噌汁 肉詰めいなの煮物 青菜の胡麻和え りんご缶 牛 乳	ご飯/パン ポークビーンズ ツナと花野菜サラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 チキンオムレツ 小松菜の煮浸し 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 焼き豆腐と卵の煮物 白菜のお浸し バナナ 牛 乳	ご飯/パン たまごのスープ アスパラとウインナーのソテー フレンチサラダ 洋なし缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 高野豆腐とちくわの煮物 菜種和え バナナ 牛 乳	ご飯/パン ポテトのスープ トマトオムレツ キャベツの胡麻ドレ 黄桃缶 牛 乳
昼食	※選択食 ◎焼きそば ◎ご飯・豚肉のソース味炒め にらたまスープ 肉だんごの甘酢あん わかめの和え物 杏仁豆腐	ご飯 大根のスープ 白身魚のフライ ほうれん草と卵のソテー コーンサラダ ヤクルト	ご飯 味噌汁 鰯の煮付け 五目金平 いんげんの辛子和え りんご	※選択食 ◎きしめん ◎ご飯・すまし汁・豚肉の香味焼き 大学芋 胡瓜としらすの酢の物 みかん	ご飯 すまし汁 鯖のちゃんちゃん焼き 大根と揚げの炒め煮 春菊のお浸し ヨーグルト	ご飯 ジュリエンスープ ハンバーグ 小松菜とエリンギのソテー コロコロサラダ ダイスゼリー (りんご)	発芽玄米ご飯 すまし汁 鯖の竜田揚げ 厚揚げの炒め煮 とろろ芋 キウイフルーツ
夕食	鯖ちらし すまし汁 南瓜のいとこ煮 ちりめん菜の花サラダ みかん	ご飯 赤だし 豚肉の生姜焼き 焼き茄子 青梗菜とエリンギの和え物 洋なし缶	ガーリックライス 野菜スープ から揚げとエビフライとグラタン 生ハムサラダ いちごケーキ	ご飯 トマトスープ 鰯のたらこ焼き 春雨ソテー ちくわのサラダ はちみつレモンゼリー	※選択食 ご飯 ビーフンスープ かぶのクリーム炒め ◎エビチリ 里芋の柚子味噌 もやしのナムル カットマンゴー	ご飯 すまし汁 鰯のレモン蒸し かぶのクリーム煮 茄子の香味サラダ うぐいす豆	ご飯 中華風スープ 八宝菜 つみれとごぼうの煮物 パンサンデー カットパイ
エネルギー (kcal)	2269	2203	2263	2139	2243	2245	2252
たんぱく質 (g)	81.9	82	80	81.8	82.8	81.5	85.9
脂質 (g)	54.2	61.6	64.9	55.8	62.1	63.5	65.5

	29 日 (日)	30 日 (月)	31 日 (火)
朝食	ご飯/パン なめこ汁 いんげんの炒め煮 菜の花和え バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 青菜の卵とじ かぶと椎茸の含め煮 りんご缶 牛 乳	ご飯/パン ポトフ ほうれん草のサラダ バナナ 牛 乳
昼食	※選択食 ◎カルボナーラ ◎ご飯・鶏肉のホワイトソースかけ ほうれん草のスープ マッシュポテト セロリのサラダ 洋なし缶	ご飯 きのこのスープ 鯖のバター焼き 白菜とベーコンの重ね蒸し かにたまサラダ のむヨーグルト	年越しそば 天ぷら 筑前煮 小松菜の白和え みかん
夕食	ご飯 のっぺい汁 赤魚の照り焼き 五目ひじき煮 ブロッコリーのおかか和え プリン	ご飯 すまし汁 揚げ豆腐 茄子の揚げびたし れん根サラダ 柿	牛丼 味噌汁 青梗菜としめじの炒め物 卵とろふ ミックスフルーツ
エネルギー (kcal)	2200	2183	2274
たんぱく質 (g)	85.9	82.9	80.8
脂質 (g)	61.3	59.3	65.4

【12月の予定】
14日(土) 手作りおやつ
間食にアメリカンドッグを提供します。
16日(月) 給食試食会 (通所)
22日(日) 誕生日会
間食にケーキを提供します。どうぞお楽しみに♪
22日(日) 冬至
夕食に南瓜のいとこ煮を提供します。
24日(火) クリスマス
夕食にクリスマスメニューを提供します。
【選択食】
12日(木) 夕食
(A) 鰯のムニエル
(B) 鶏肉の香草パン粉焼き
26日(木) 夕食
(A) 鶏肉の中華炒め
(B) エビチリ
※選択食の入力はお早めに！

4日(水) につばきユニットで出張調理を行います♪
メニューは「ハンバーグ」です。

12月の検食当番は「さくらユニット」です。

栄養素の欠乏～たんぱく質不足が招く栄養失調～

栄養素とエネルギーが不足すると欠乏症が起こります。
たとえば、たんぱく質が不足すると、貧血ややせを招いたり、
免疫力の低下から病気にかかりやすくなったりします。
たんぱく質とエネルギーが著しく不足した状態をマラスマス
といいます。一方、エネルギーは足りているものの、
たんぱく質が不足して起こる栄養失調はクワシオルコルといいます。
～マラスマスとクワシオルコルの違い～
マラスマスでは、エネルギー、たんぱく質ともに不足
しているのでやせ型になりますが、クワシオルコルは
エネルギーは足りているが、たんぱく質が欠乏した状態
であるため、大きくふくれたお腹やむくんだ手足が特徴と
なります。むくみは体重増加にもつながるため、
体重管理だけでは、栄養失調をみぬくことは困難です。
当施設では1か月に一度の体重測定に加え、摂食率や
血液データ、むくみの有無を把握し栄養管理に努めています。
食事について、困ったことや疑問に思ったことがあれば、
是非、栄養士に相談して下さい。

12月平均	エネルギー (kcal)	2232
	たんぱく質 (g)	82.6
	脂 質 (g)	62.2