

2020年  **12月予定献立表**

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	7日(月)
朝食	ご飯/パン 椎茸のスープ ハムエッグ 青菜のソテー バナナ 牛乳	ご飯/パン チキンボール煮 春菊の胡麻和え バナナ 牛乳	ご飯/パン 卵のスープ ポイルウインナー コールスローサラダ 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 大根とじゃこのサラダ 黄桃缶 牛乳 ⑦じゃこ	ご飯/パン 赤だし 温泉卵 野菜つみれの煮物 バナナ 牛乳	ご飯/パン きのこのスープ トマト入りスクランブルエッグ いんげんのマヨ和え 洋なし缶 牛乳	ご飯/パン すまし汁 豆腐野菜ハンバーグ キャベツの和え物 バナナ 牛乳
昼食	ご飯 けんちん汁 鯖の煮付け 蒸し茄子 二色和え 洋なし缶	※選択食 ◎ナポリタン ◎ご飯・チキンソテー ポタージュ にんじんしりしり グリーンサラダ ダイゼリー(りんご)	ご飯 ビーフンスープ 春巻きあんかけ ブロッコリーの炒め物 パンパングー ジョア	かやくご飯 味噌汁 鰹の香味蒸し 大学芋 もやしの和え物 ぶどう缶	※選択食 ◎ご飯 ◎ぶどうパン クリームシチュー アスパラと海老のソテー セロリと胡瓜のサラダ フルーツ入りヨーグルト ⑦えび	※選択食 ◎醤油ラーメン ◎ご飯・中華スープ・赤魚の照り焼き 餃子 わかめ中華和え 杏仁豆腐 ⑦餃子	ご飯 味噌汁 焼き鳥風 里芋の柚子味噌 ブロッコリーのおかか和え ぶどう缶
夕食	ご飯 冬瓜のスープ 回鍋肉 厚揚げの生姜煮 木耳の中華和え カットマンゴー	ご飯 味噌汁 鯖の梅マヨ焼き 南瓜のいとこ煮 卵とうふ 洋なし缶	ご飯 味噌汁 鮭の幽庵焼き 茄子のおろし煮 ほうれん草の辛子和え りんご	ご飯 野菜スープ ミートローフ 白菜のソテー チーズ入りサラダ 繊維ゼリー(もも)	ご飯 ザーサイスープ 鯖の南蛮タルタルソース ビーフンの炒め物 青梗菜のお浸し カットパイ	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 魚河岸揚げの詰め煮 白菜の和え物 みかん	ご飯 コンソメスープ 鯖のカレームニエル 茄子のトマト煮 コーンサラダ ヨーグルト
エネルギー(kcal)	2169	2261	2191	2265	2253	2134	2247
たんぱく質(g)	80.5	81.9	83	82.2	84.1	82.6	81.3
脂質(g)	61.1	61.9	60.2	61	62.1	60.4	59.7

	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)	14日(月)
朝食	ご飯/パン 味噌汁 ウインナーといんげんの炒め物 小松菜のツナ和え 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン ポテトのスープ オムレツ 青梗菜のソテー バナナ 牛乳	ご飯/パン すまし汁 肉じゃが 白菜の昆布和え バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 鶏肉の卵とじ 野菜の金平 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン ポークビーンズ ツナサラダ りんご缶 牛乳	ご飯/パン すまし汁 ちくわと野菜の炒め煮 いんげんの胡麻和え バナナ 牛乳	ご飯/パン ごぼうスープ トマトオムレツ チキンサラダ バナナ 牛乳
昼食	ご飯 すまし汁 白身魚の野菜あんかけ 煮奴 青菜の胡麻和え りんご	※選択食 ◎ほうとう風 ◎ご飯・味噌汁・豚肉の香味焼き しゅうまい 春菊の白和え のむヨーグルト	ご飯 にら玉スープ 麻婆豆腐 茄子のおろし煮 レタスの中華サラダ 繊維ゼリー(マンゴー)	ご飯 ほうれん草のスープ 白身魚のフライ 春巻き 青菜のナムル 杏仁豆腐 ♪手作りおやつ ⑦かに	ご飯 冬瓜のスープ かにたま 春巻き 青菜のナムル 杏仁豆腐 ♪手作りおやつ ⑦かに	※選択食 ◎和風きのこパスタ ◎ご飯・鰹のきのこソース 野菜スープ チキンナゲット ほうれん草のサラダ ヤクルト	ご飯 わかめスープ 八宝菜 冬瓜と芋の煮物 春雨の和え物 カットマンゴー ⑦えび
夕食	ご飯 かき玉スープ 牛皿 五目金平 ハムサラダ ダイゼリー(梨)	ご飯 鶏肉のスープ エビチリ キャベツの中華炒め パンサンスー オレンジ ⑦えび	※選択食 ご飯 ◎鶏肉のチーズ焼き ◎鮭のコンクリーム焼き かぶのスープ煮 マカロニサラダ りんご ⑦えび	ご飯 味噌汁 焼き肉風 竹の子とふきの煮物 青菜の柚子浸し 洋なし缶	さつま芋ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け ひじきの炒り煮 青菜の花のお浸し みかん	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き がんもと大根の煮物 和風サラダ ミックスフルーツ	ご飯 味噌汁 さんまの香味ソース れん根と豚肉の炒り煮 青菜のおかか和え ダイゼリー(りんご)
エネルギー(kcal)	2236	2177	2241	2230	2297	2176	2236
たんぱく質(g)	82.3	83.7	81.4	80.1	83.4	81.5	83.6
脂質(g)	62.5	60.9	62	62.3	54.3	62.6	63.4

	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)	21日(月)
朝食	ご飯/パン なめこ汁 ウインナーのソテー 胡瓜のマヨ和え 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン クラムチャウダー トマトとレタスのサラダ バナナ 牛乳 ⑦あさり	ご飯/パン すまし汁 卵焼き 里芋煮 りんご缶 牛乳	ご飯/パン とろろ昆布汁 鰹の西京焼き 白菜のお浸し りんご缶 牛乳	ご飯/パン コーンポタージュ スクランブルエッグ じゃこサラダ バナナ 牛乳 ⑦じゃこ	ご飯/パン 味噌汁 いんげんの炒め煮 小松菜の胡麻和え 洋なし缶 牛乳	ご飯/パン すまし汁 炒り豆腐 青梗菜とツナの和え物 バナナ 牛乳 ⑦もずく
昼食	ご飯 トマトスープ 白身魚のピカタ 南瓜のグラッセ 角切りサラダ ヨーグルト	※選択食 ◎担々麺 ◎ご飯・中華風スープ・豚肉の生姜煮 もやしとにらの炒め物 しその実和え カットパイ	ご飯 味噌汁 鰹の南蛮漬 かぶと椎茸の詰め煮 ブロッコリーのマヨ和え みかん	ポークカレー かき玉スープ アスパラとベーコンのソテー トマトのサラダ ぶどうゼリー	ご飯 味噌汁 鯖のたらこ焼き 焼き豆腐の生姜煮 ほうれん草とささみの和え物 もも缶	※選択食 ◎きつねうどん ◎ご飯・すまし汁・鶏肉の塩麹焼き ちくわの磯部揚げ わかめ和え物 りんご ♪誕生日ケーキ	ご飯 カリフラワーのスープ はんぺんフライとスコッチエッグ さつま芋のオレンジ煮 いかのサラダ ヤクルト ⑦いか
夕食	ご飯 すまし汁 鶏肉の味噌焼き ピーマンとツナの炒め物 小松菜の和え物 洋なし缶	ご飯 味噌汁 鮭のみぞれ煮 厚揚げの炒め煮 青菜の辛子和え ぶどう缶	ご飯 オニオンスープ ハンバーグ 青菜とコーンのソテー 野菜サラダ ジョア	ご飯 味噌汁 鶏肉のバーベキュー風 切干大根 春菊の磯和え キウイフルーツ	ご飯 ザーサイスープ 豚肉の細切り炒め 茄子の田楽 中華風サラダ 杏仁豆腐	ご飯 きのこのスープ 白身魚のムニエルマトソース 白菜の炒め物 アスパラのサラダ フルーツ入りヨーグルト	ご飯 味噌汁 豚ヒレ肉の香味ソース ふきと油揚げの煮付け 大根サラダ もも缶
エネルギー(kcal)	2240	2176	2283	2246	2143	2228	2279
たんぱく質(g)	83.9	85.9	83.5	81.7	82.5	81	83.7
脂質(g)	60.1	61.7	64.5	64.5	57.2	63.7	58.5

	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)
朝食	ご飯/パン 卵スープ ウインナーのケチャップ炒め シーザーサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 えのき豚 ほうれん草の白和え 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン ミートボール フレンチサラダ りんご缶 牛乳	ご飯/パン 赤だし 高野豆腐の煮物 ほうれん草の柚子浸し バナナ 牛乳	ご飯/パン すまし汁 ふくさ焼き キャベツの胡麻和え バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 はんぺんと椎茸の煮付け 青梗菜と卵の炒め物 みかん缶 牛乳	ご飯/パン ほうれん草のスープ ベーコン巻きエッグ 豆サラダ 黄桃缶 牛乳
昼食	照り焼き丼 味噌汁 ごぼうと白滝の利休煮 いんげんの辛子和え みかん	※選択食 ◎海老トマトクリームパスタ ◎ご飯・鯖の黄金焼き コンソメスープ ミニポテト トマトと胡瓜のサラダ 繊維ゼリー(りんご) ⑦えび	ご飯 味噌汁 牛肉の三色ロール 大根とさつま揚げの煮物 青菜のじゃこ和え キウイフルーツ ⑦しらす	ご飯 すまし汁 鯖の煮付け 茄子のしき焼き ツナと花野菜のサラダ みかん	ご飯 ごぼうスープ タンドリーチキン 野菜とコーンのソテー ポテトサラダ ヨーグルト	※選択食 ◎タンメン ◎ご飯・冬瓜のスープ・肉野菜炒め 豆腐しゅうまい 中華サラダ 洋なし缶	ご飯 味噌汁 鰹の照り焼き 大根の炒め煮 青菜のわさび和え バナナ
夕食	ご飯 すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き 五目ひじき煮 かにかま ぶどう缶 ⑦かにかま	栗ご飯 すまし汁 五目蒸し卵 銀あん 春雨のソテー ちくわのサラダ 洋なし缶	※選択食 ご飯 にら玉スープ ◎豚肉のモチジャン炒め ◎鯖の竜田揚げ 南瓜と切り昆布の煮物 胡瓜のもろみ和え カットマンゴー	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 ⑦えび	ご飯 田舎汁 鯖のレモン蒸し かぶのそぼろ煮 めかろ和え ミックスフルーツ	ご飯 セロリのスープ 鯖のムニエル 温野菜 レタスの香味サラダ パバロア	ご飯 ビーフンスープ 鶏肉のカシューナッツ炒め 茄子の揚げ浸し もやしの胡麻和え カットパイ
エネルギー(kcal)	2191	2285	2253	2219	2152	2150	2163
たんぱく質(g)	81.4	80.2	80.4	83.4	80.2	82.4	83.1
脂質(g)	60.3	61.2	62.5	63.6	56.9	57.2	61.2

	29日(火)	30日(水)	31日(木)
朝食	ご飯/パン 味噌汁 肉詰めいなりの煮物 春菊の辛子和え バナナ 牛乳	ご飯/パン ポトフ ミモザサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン オニオンスープ チーズオムレツ コーンとキャベツのサラダ 洋なし缶 牛乳
昼食	ご飯 かき玉スープ ポークチャップ ほうれん草のバター炒め セロリのサラダ ジョア	ご飯 味噌汁 鯖の南部焼き れん根の炒り煮 三色野菜のおかか和え もも缶	年越しそば 天ぷら 筑前煮 菜の花の和え物 みかん
夕食	ご飯 すまし汁 鰹の味噌だれ焼き ふきの甘辛煮 いんげんの白和え りんご	ご飯 ワタンスープ 鶏肉のさっぱり煮 もやしの中華炒め 青梗菜と木耳の和え物 繊維ゼリー(もも) ⑦ワタンス	ご飯 味噌汁 すき焼き煮 切干大根の煮物 胡瓜としらすの酢の物 ぶどう缶 ⑦しらす
エネルギー(kcal)	2160	2213	2277
たんぱく質(g)	83.2	80.3	81.5
脂質(g)	61.5	62.9	64.8

【12月の予定】
 12日(土) 手作りおやつ
 間食に蒸しパンを提供します。
 20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♪
 25日(金) クリスマス
 夕食にクリスマスメニューを提供します。
 31日(木) 大晦日
 昼食に年越しそばを提供します。
 【選択食】
 10日(木) 夕食
 (A) 鶏肉のチーズ焼き
 (B) 鮭のコンクリーム焼き
 24日(木) 夕食
 (A) 豚肉のモチジャン炒め
 (B) 鯖の竜田揚げ
 ※選択食の入力はお早めに!
 18日(金) かがやきユニットで出張調理を行います♪
 12月の検食当番は「さくらユニット」です。

ナトリウムについて～ナトリウムの特徴～

人の体液は細胞外液と細胞内液からなり、この浸透圧を調整しているのが、ナトリウムとカリウムです。ナトリウムは細胞外液中に多く含まれています。細胞内中にナトリウムが多くなると、ナトリウムポンプという調整機能が働いて、ナトリウムを細胞外へ排出すると同時に、細胞外のカリウムを細胞内へ取り込もうとします。このしくみにより、細胞内外でのナトリウムとカリウムの比率が一定に保たれ、体内の水分量やそのほかのミネラル成分の濃度が調整されています。ナトリウムと塩素が結合したものが、私たちが普段食べている食塩(塩化ナトリウム)です。精製塩は99%以上が塩化ナトリウムですが、精製度が低い自然塩は、ほかのミネラルも豊富に含まれています。自然塩をとることでナトリウムだけではなく、ミネラル全般をバランスよく摂取することができます。

12月平均	エネルギー(kcal)	2219
	たんぱく質(g)	82.3
	脂質(g)	61.2