

2021 年

12月

予定献立表

	1 日（水）	2 日（木）	3 日（金）	4 日（土）	5 日（日）	6 日（月）	7 日（火）
朝食	ご飯/パン すまし汁 豆腐揚げの煮付け 春菊の辛子和え バナナ 牛 乳	ご飯/パン 卵スープ ポイルウインナー ツナサラダ みかん缶 牛 乳	ご飯/パン とろろ昆布汁 ちくわと野菜の炒め煮 大根サラダ 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	ご飯/パン チキンボール煮 サラミサラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 卵焼き ブロッコリーのマヨ和え みかん缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 ウインナーといんげんの炒め物 青菜の胡麻和え バナナ 牛 乳
昼食	※選択食 ◎ペンネのクリームソース ◎ご飯・豚肉のクリームソース カリフラワーのスープ フライドポテト ハムサラダ ヨーグルト	ご飯 味噌汁 鮭のみぞれ煮 ぜんまいの炒め煮 二色和え りんご	舞茸ご飯 味噌汁 松風焼き 里芋煮 胡瓜のもろみ和え みかん	※選択食 ◎ご飯 ◎ぶどうロール コーンポタージュ 海老フライ 茄子のトマト煮 豆サラダ 洋なし缶	※選択食 ◎醤油ラーメン ◎ご飯・中華スープ・豚ヒレ肉の香味ソース 大根のおかか煮 わかめの中華和え 杏仁豆腐	ご飯 味噌汁 白身魚の野菜あんかけ ひじきの炒り煮 キャベツの和え物 金時豆	ご飯 かき玉スープ 牛血 白滝と野菜の炒り煮 じゃこサラダ ぶどうゼリー
夕食	ご飯 味噌汁 白身魚の梅マヨ焼き 青菜のソテー いんげんの胡麻和え もも缶	ご飯 ビーフンスープ 手作り春巻き 厚揚げのキムチ煮 パンパンジー カットマンゴー	ご飯 コンソメスープ 鰯のムニエルトマトソース アスパラとベーコンのソテー シーザーサラダ パニラムース	ご飯 ワントンスープ 鶏肉のピリ辛焼き もやしの中華炒め 青梗菜と木耳の和え物 繊維ゼリー（マンゴー）	ご飯 なめこ汁 さんまの蒲焼き 肉じゃがが 青菜の柚子浸し 柿	ご飯 野菜スープ タンドリーチキン にんじんしりしり コーンサラダ ヨーグルト	ご飯 すまし汁 かじきの葱味噌焼き 煮奴 かのにの三杯酢 りんご
エネルギー（kcal）	2123	2108	2072	2222	2092	2114	2118
たんぱく質（g）	82.6	83.5	82.8	81.4	82.8	83.6	80.6
脂質（g）	61.7	61.4	62	61.1	60.3	60.5	61.3
	8 日（水）	9 日（木）	10 日（金）	11 日（土）	12 日（日）	13 日（月）	14 日（火）
朝食	ご飯/パン クリームシチュー 野菜サラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 えのき豚 青菜のわさび和え 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン 赤だし 豆腐ハンバーグ 大根の金平 バナナ 牛 乳	ご飯/パン きのこのスープ ハムステーキ グリーンサラダ りんご缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 目玉焼き 青菜としらすの煮浸し バナナ 牛 乳	ご飯/パン ポトフ セロリと胡瓜のサラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 焼き豆腐の煮物 胡瓜のマヨ和え 黄桃缶 牛 乳
昼食	※選択食 ◎たぬきうどん ◎ご飯・すまし汁・赤魚の照り焼き 豆腐しゅうまい 春菊の白和え ジョア	ご飯 ザーサイスープ 麻婆豆腐 蒸し茄子 レタスの中華サラダ カットパイন	ご飯 椎茸のスープ 鮭フライ もやしのソテー 即席漬け 洋なし缶	ご飯 卵のスープ 焼き肉 冬瓜のくず煮 青菜のナムル 杏仁豆腐	※選択食 ◎和風きのこパスタ ◎ご飯・鯉のきのこソース ごぼうスープ ブロッコリーの炒め物 トマトとレタスのサラダ ミックスフルーツ ト誕生日ケーキ	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き かぶの柚子炊き 青菜のおかか和え ヨーグルト	ご飯 カリフラワーのスープ 鯖のカレームニエル 南瓜のグラッセ 角切りサラダ オレンジ
夕食	ご飯 中華風コーンスープ 回鍋肉 かぶと椎茸の含め煮 パンサンサー カットマンゴー	※選択食 ご飯 ほうれん草のスープ ◎白身魚のチーズ焼き ◎チキンソテー さつま芋のレモン煮 マカロニサラダ 繊維ゼリー（りんご）	かやくご飯 すまし汁 五日蒸し卵 銀あん 南瓜のいとこ煮 青梗菜のお浸し オレンジ	ご飯 味噌汁 鯖の味噌煮 茄子とちくわの炒め煮 いんげんの辛子和え 柿	ご飯 すまし汁 鶏肉の照り焼き 切干大根 めかぶ和え いちごゼリー	ご飯 にら玉スープ 鰯のチリソースかけ 白菜と海老の中華煮 春雨の和え物 洋なし缶	ご飯 すまし汁 鶏肉のさっぱり煮 金平ごぼう 小松菜の和え物 繊維ゼリー（もも）
エネルギー（kcal）	2203	2158	2118	2098	2141	2137	2142
たんぱく質（g）	80.8	80.3	82.2	82.9	80.5	82.8	82.1
脂質（g）	61.8	57.6	58.4	62.5	65.6	58.5	63.5
	15 日（水）	16 日（木）	17 日（金）	18 日（土）	19 日（日）	20 日（月）	21 日（火）
朝食	ご飯/パン トマトスープ オムレツ 青菜とコーンのソテー バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 さつま揚げの炒め物 里芋の含め煮 バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 鶏肉の卵とじ ほうれん草の胡麻和え 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 コールスローサラダ 洋なし缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 いんげんの炒め煮 ほうれん草の白和え バナナ 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 五日厚焼き玉子 青菜のツナ和え バナナ 牛乳	ご飯/パン 鶏肉のスープ ウインナーのケチャップ炒め チーズ入りサラダ 黄桃缶 牛 乳
昼食	※選択食 ◎担々麺 ◎ご飯・中華風スープ・豚肉ときのこの炒め物 春巻き 中華風和え物 カットパイン	ご飯 すまし汁 鰯の南蛮漬け ふろふき大根 白菜の昆布和え みかん	ポークカレー コンソメスープ ピーマンとツナの炒め物 トマトのサラダ ジョア	ご飯 赤だし 鯉の照り焼き れん根の炒め煮 ブロッコリーのおかか和え もも缶 ト手作りおやつ	※選択食 ◎胡麻味噌きしめん ◎ご飯・すまし汁・鶏肉の治部煮 ちくわの磯部揚げ 胡瓜としらすの酢の物 りんご	ご飯 味噌汁 いかフライ さつま芋の甘煮 ひじき和え ヤクルト	ご飯 ワントンスープ かにたま 青梗菜のソテー 大根サラダ 繊維ゼリー（マンゴー）
夕食	ご飯 とろろ昆布汁 鮭のちゃんちゃん焼き 厚揚げの生姜煮 春菊の磯和え ぶどう缶	ご飯 野菜スープ 煮込みハンバーグ アスパラのソテー ほうれん草のサラダ 青りんごゼリー	ご飯 春雨スープ 鰯の中華蒸し 冬瓜の含め煮 木耳の中華和え カットマンゴー	ご飯 すまし汁 鶏肉の味噌焼き ほうれん草のバター炒め 青菜の辛子和え 柿	ご飯 ポタージュ 白身魚のムニエル 白菜のソテー フレンチサラダ はちみつレモンゼリー	ご飯 中華風スープ 青椒肉絲 かぶと厚揚げの炊き合わせ 中華サラダ カットパイン	栗ご飯 味噌汁 鮭の南部焼き 五目豆煮付け しその実和え みかん
エネルギー（kcal）	2089	2221	2132	2191	2071	2191	2094
たんぱく質（g）	82.3	82.8	81.8	83	83.3	80.4	81.6
脂質（g）	63.7	64.2	61.2	62.7	60.2	62.4	61.3
	22 日（水）	23 日（木）	24 日（金）	25 日（土）	26 日（日）	27 日（月）	28 日（火）
朝食	ご飯/パン 味噌汁 がんもと野菜の煮物 いんげんのマヨ和え バナナ 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 鰯の西京焼き 春菊の胡麻和え りんご缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 高野豆腐の煮物 きのこの煮浸し バナナ 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 チキンオムレツ 茄子の香味サラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン 小松菜のスープ ミートボール 花野菜サラダ りんご缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 炒り豆腐 小松菜の胡麻和え バナナ 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 ウインナーのソテー 胡瓜のゆかり和え バナナ 牛 乳
昼食	※選択食 ◎ペペロンチーノ ◎ご飯・鯉のオリブオイル焼き 野菜スープ チキンナゲット アスパラのサラダ ヨーグルト	ご飯 味噌汁 豚肉と茄子のさっぱり炒め じゃが芋の煮物 青菜のじゃこ和え キウイフルーツ	ご飯 かきたま汁 赤魚の煮付け れん根と豚肉の炒り煮 もやしとにらの和え物 洋なし缶	ご飯 ごぼうスープ チキンチャップ ほうれん草のバター炒め ポテトサラダ カルシウムジュース	※選択食 ◎味噌ラーメン ◎ご飯・中華スープ・焼き豚 餃子 胡瓜の中華和え 杏仁豆腐	ご飯 オニオンスープ 鮭のムニエル 豆苗と卵のソテー ツナとレタスのサラダ 繊維ゼリー（もも）	ご飯 中華風スープ ブルコギ 南瓜と切り昆布の煮物 中華風サラダ ジョア
夕食	赤飯 すまし汁 蒸し鶏の柚子風味あん 南瓜煮 白菜の和え物 柿	※選択食 ご飯 わかめスープ ◎肉団子の甘酢あん ◎鰯の南蛮タルタルソース ビーフンの炒め物 胡瓜のピリ辛和え カットマンゴー	ガーリックライス ご飯 キャベツのスープ から揚げとエビフライとグラタン 生ハムサラダ いちごのムースケーキ	ご飯 田舎汁 鰯の照り焼き かぶの海老そぼろあん ふきの土佐煮 いんげんの昆布和え ミックスフルーツ	麦ご飯 とろろ汁 鯖の竜田揚げ ふきの土佐煮 春菊の柚子浸し みかん	ご飯 とろろ昆布汁 鶏肉のマヨ焼き 茄子のしき焼き 菜の花のお浸し ぶどう缶	ご飯 味噌汁 鰯の生姜煮 五日金平 菜種和え りんご
エネルギー（kcal）	2101	2113	2183	2133	2116	2089	2164
たんぱく質（g）	82.1	82.7	81.1	81.2	83.4	83.9	84.4
脂質（g）	63.2	59.1	61.1	61.7	64.1	61.6	60.4
	29 日（水）	30 日（木）	31 日（金）	【12月の予定】 12 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♪ 18 日（土） 手作りおやつ 22 日（水） 冬至 24 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（金） 大晦日 昼食に年越しそばを提供します。 【選択食】 9 日（木） 夕食 （A）白身魚のチーズ焼き （B）チキンソテー 23 日（木） 夕食 （A）肉団子の甘酢あん （B）鰯の南蛮タルタルソース ※選択食の入力はお早めに！ 17 日（金）にかがやきユニットで出張調理を行います♪		～冬至（とうじ）～ 二十四節気のひとつで、太陽の位置が一年中で最も低くなる日です。太陽が早く沈むので、一年中で昼がいちばん短く、夜がいちばん長くなります。太陽の位置が一年で最も高くなる夏至と日照時間を比べると5時間近くも違います。 そんな厳しい寒さの中でも健康に暮らせるようにと、冬至の日にはゆず湯に入ったり、南瓜を食べたりする風習があります。ゆず湯は風邪を防ぎ、皮膚を強くする効果があります。南瓜はβカロテンが豊富で肌や粘膜を丈夫にし免疫力を高めます。また、ビタミンEなどの抗酸化成分も含み、血行を促進し体を温めるので冷え性の改善に効果があります。 冬至に南瓜を食べる理由には様々な説がありますが、この日にビタミン豊富な南瓜を食べると風邪をひかないと言われています。また、冬至の日に「ん」のつく食べ物を食べると運が良くなると言われています。南瓜は音読みで「なんきん」となり、「ん」が二つも入っています。南瓜を食べて、無病息災や健康長寿を願いましょう。	
エネルギー（kcal）	2160	2085	2149	12月の検食当番は「のぞみユニット」です。		12月平均	エネルギー（kcal） 2130
たんぱく質（g）	83.2	84.2	83.4				たんぱく質（g） 82.4
脂質（g）	61.5	53.7	61.6				脂質（g） 61.3