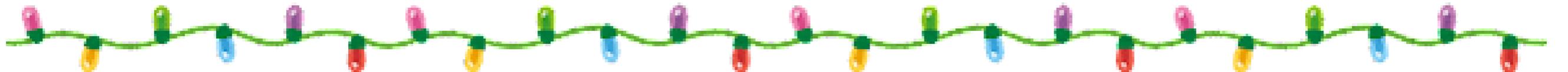


2023年12月通常献立表

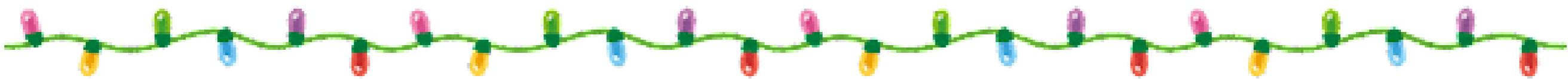


※事業所によってはおやつを提供があります。
 ※病状によっては通常と異なる献立の場合があります。

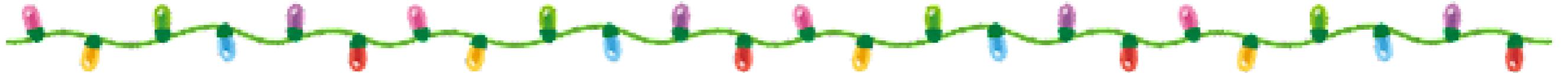
	01日(金)	02日(土)	03日(日)	04日(月)	05日(火)	06日(水)	07日(木)						
朝	ご飯 卵とし ブロッコリーの香味和え ふりかけ(かつお) みそ汁(大根葉・おつゆ麩) 牛乳	ご飯 納豆 しろなの煮浸し 浅漬(大根) みそ汁(もやし・貝割) 牛乳	ご飯 かぶとつみれの煮物 青菜としらすの和え物 ふりかけ(さけ) みそ汁(玉葱・しめじ) 牛乳	ご飯 ちくわの炒め煮 長芋とろろ かつおおかか みそ汁(長葱・うずまき麩) 牛乳	ご飯 厚焼き卵 付)うずら豆 ほうれん草のお浸し ふりかけ(しそ) みそ汁(かぶ・かぶ葉) 牛乳	ご飯 厚揚げの含め煮 白菜の生姜和え のり佃煮 みそ汁(もやし・ねぎ) 牛乳	ご飯 チンゲン菜とベーコンのソテー 温泉卵 ふりかけ(さけ) みそ汁(玉葱・貝割) 牛乳						
	ご飯 鮭の塩こうじ焼き 付)大葉・大根おろし ほうれん草のピーナッツ和え 香の物(赤しその実漬) 豚汁	ご飯 豚肉のゆず醤油炒め 冬瓜のくず煮 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(白菜・うずまき麩)	ご飯 フライ二種盛り 付)キャベツ・トマト ジャーマンポテト フルーツ(キウイ) コンソメスープ(ほうれん草・人参)	ご飯 ほたてと生姜の炊き込みご飯 ほっけの漬け焼き 付)オクラ 春菊とえのきのお浸し フルーツ(パイナップル) みそ汁(卵・ワカメ)	ご飯 鶏肉のごま醤油焼き 付)いんげん なすの煮物 フルーツ缶(ミックス) みそ汁(しろな・おつゆ麩)	えびピラフ キッシュ風オムレツ 付)スナップエンドウ ピクルス フルーツ(キウイ) コンソメスープ(畑菜・しめじ)	ご飯 ブルコギ ほうれん草のナムル フルーツ缶(りんご) 中華スープ(春雨・水菜)						
	ご飯 チキン南蛮 タルタルソース) 付)人参グラッセ・パスタ えびとかぶのスープ煮 フルーツ(オレンジ) きゃらぶき	ご飯 さばの生姜煮 付)いんげん・花人参 牛肉と根菜の炒め物 小松菜の和え物 フルーツ(りんご)	ご飯 牛肉の味噌炒め 付)畑菜 豆腐チャンプル カリフラワーの甘酢和え フルーツ缶(マンゴー)	ご飯 八宝菜 黒酢のミートボール 大根の中華サラダ フルーツ缶(白桃)	ご飯 しいらのトマトソース トマトソース) 付)ブロッコリー アスパラソテー ポテトサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯 豚肉とキャベツのみそ炒め 切干大根の煮物 オクラの青じそ和え フルーツ缶(マンゴー)	ご飯 たらちり 付)春菊・花人参 里芋田楽 いんげんの和風マヨネーズ和え フルーツ(みかん)						
エネルギー	1626kcal	エネルギー	1611kcal	エネルギー	1644kcal	エネルギー	1623kcal	エネルギー	1643kcal	エネルギー	1634kcal	エネルギー	1618kcal
蛋白質	71.7g	蛋白質	69.4g	蛋白質	64.5g	蛋白質	73.7g	蛋白質	68.6g	蛋白質	68.9g	蛋白質	71.4g
脂質	46.6g	脂質	45.5g	脂質	43.7g	脂質	38.7g	脂質	44.6g	脂質	41.1g	脂質	47.1g
炭水化物	238.9g	炭水化物	246.6g	炭水化物	263.1g	炭水化物	255.1g	炭水化物	250.2g	炭水化物	256.8g	炭水化物	240.9g
食塩相当	7.3g	食塩相当	6.9g	食塩相当	6.5g	食塩相当	8.3g	食塩相当	7.2g	食塩相当	7.8g	食塩相当	7.4g



	08日(金)	09日(土)	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)
朝	ご飯 がんもと冬瓜の煮物 小松菜のわさび和え 香の物(つぼ漬け) みそ汁(ワカメ・えのき) 牛乳	ご飯 じゃが芋のそぼろ炒め煮 白菜のお浸し たいみそ みそ汁(もやし・うずまき麩) 牛乳	ご飯 炒り豆腐 ほうれん草とツナの和え物 ふりかけ(のりたま) みそ汁(冬瓜・ワカメ) 牛乳	ご飯 スクランブルエッグ キャベツの辛子マヨネーズ和え 昆布豆 みそ汁(しろな・おつゆ麩) 牛乳	ご飯 さつま揚げと里芋の煮物 小松菜のなめたけ和え 香の物(青しその実漬け) みそ汁(もやし・大根葉) 牛乳	ご飯 彩りはんぺんの含め煮 キャベツのごま風味和え あみえび佃煮 みそ汁(じゃが芋・かぶ葉) 牛乳	ご飯 かぶと鶏肉の煮物 ほうれん草の磯和え ふりかけ(さけ) みそ汁(玉葱・貝割) 牛乳
昼	ご飯 白身魚のねぎ醤油焼き 付) ピーマン ひじきの煮物 フルーツ(バナナ) みそ汁(しろな・油揚げ)	ビーフカレー たまごとブロッコリーのサラダ フルーツヨーグルト 香の物(福神漬) 	ご飯 赤魚の揚げ浸し 付)スナップエンドウ・花麩 鶏肉と大根の炒め煮 フルーツ(パイナップル) みそ汁(小松菜・長葱)	ご飯 鶏肉の生姜焼き 付)青菜 なすの揚げ浸し フルーツ(バナナ) みそ汁(かぶ・貝割)	ご飯 ほっけの塩焼き 付)大根おろし・オクラ ピーマンの炒め煮 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(畑菜・玉葱)	ご飯 テリヤキハンバーグ テリヤキソース) 付)アスパラ 野菜とハムのトマト煮 マカロニサラダ コンソメスープ(しろな・えのき)	大根葉の混ぜご飯 黄金かれいの煮付け 付)いんげん・花麩 れんこん金平 うぐいす豆 みそ汁(白菜・油揚げ)
夕	ご飯 ポークソテー バター醤油ソース) 付)アスパラ さつま芋と昆布の煮物 フルーツ缶(黄桃) 大根のゆかり和え	ご飯 鶏肉の照り焼き 付)畑菜 ちくわとかぶの煮物 キャベツと沢庵の和え物 フルーツ(オレンジ)	ご飯 豚肉のポン酢炒め 里芋の煮っころがし フルーツ缶(マンゴー) 香の物(きゅうり漬け)	ご飯 牛肉の山椒焼き 付)いんげん かぼちゃの煮物 カリフラワーのゆず醤油和え フルーツ缶(りんご)	ご飯 豚肉と白菜のクリーム煮 ビーフン炒め フルーツ(オレンジ) 高菜漬け	ご飯 さわらの漬け焼き 付)春菊 ふろふき大根 フルーツ(パイナップル) もずく酢	ご飯 牛肉ときのこの中華炒め えび焼売 もやしと畑菜の青じそ和え フルーツ(メロン)
エネルギー	1546kcal	1661kcal	1624kcal	1702kcal	1552kcal	1646kcal	1611kcal
蛋白質	60.9g	64g	68.8g	64.3g	64.4g	59.3g	73.2g
脂質	33.6g	44.1g	41.8g	51.2g	37.6g	50.2g	35.6g
炭水化物	256.5g	263.9g	252.2g	257.6g	250.4g	249g	259.3g
食塩相当	6.8g	7.7g	7.1g	6.2g	7.3g	7.8g	8.3g



	15日(金)	16日(土)	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)						
朝	ご飯 納豆 チンゲン菜とベーコンの炒め物 きゅうりの塩昆布和え みそ汁(冬瓜・うずまさ麩) 牛乳	ご飯 ウインナーソテー 春菊のごまよごし かつおおかか みそ汁(豆腐・大根葉) 牛乳	ご飯 オムレツ 付)グリル野菜 小松菜のお浸し ふりかけ(しそ) みそ汁(大根・ワカメ) 牛乳	ご飯 絹揚げのねぎあんかけ ほうれん草の和え物 のり佃煮 みそ汁(玉葱・かぶ葉) 牛乳	ご飯 にしんの梅煮 付)いんげん 大根のゆず醤油和え たいみそ みそ汁(豆腐・貝割) 牛乳	ご飯 一口がんもの煮物 白菜のわさび和え あみえび佃煮 みそ汁(おつゆ麩・水菜) 牛乳	ご飯 ちくわの炒り煮 春菊のお浸し ふりかけ(さけ) みそ汁(里芋・えのき) 牛乳						
	昼	ご飯 鮭の七味焼き 付)オクラ 肉じゃが フルーツ缶(ミックス) みそ汁(小松菜・椎茸)	生姜あんかけうどん あん) 鶏の唐揚げ 付)パセリ 白菜のゆかり和え フルーツ缶(みかん)	ご飯 肉豆腐 じゃが芋のたらこ炒め フルーツ(キウイ) みそ汁(青菜・おつゆ麩)	ご飯 牛肉の香味焼き 付)スナップエンドウ キャベツのおかか和え フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(冬瓜・油揚げ)	ご飯 肉団子の野菜あんかけ チンゲン菜とツナの和え物 フルーツ(りんご) 白湯スープ(もやし・にら)	ご飯 銀だらの照り焼き 付)さつま芋・オクラ 冬瓜のそぼろがけ フルーツ(オレンジ) みそ汁(小松菜・玉葱)	ご飯 ひれかつ ソース) 付)ピーマン えびとブロッコリーの和え物 フルーツ(パイナップル) みそ汁(豆腐・ワカメ)					
夕	ご飯 鶏肉のゆず醤油ソース ゆず醤油ソース) 付)スナップエンドウ しろなとちくわの煮浸し フルーツ(りんご) カリフラワーのサラダ	ご飯 さばのみりん焼き 付)ピーマン ぜんまい煮 フルーツ(メロン) 香の物(つぼ漬け)	ご飯 しいらのムニエル 付)いんげん かぶのコンソメ煮 ブロッコリーサラダ フルーツ缶(黄桃)	ご飯 豚肉の玉葱リソ炒め 里芋の含め煮 フルーツ(パイナップル) きゅうりの酢の物	ご飯 白身魚の辛子マヨネーズ焼き 付)ブロッコリー・トマト ひじきの煮物 フルーツ缶(ミックス) 香の物(しば漬け)	ご飯 鶏肉のケチャップ焼き 付)アスパラ ジャーマンポテト フルーツ缶(黄桃) キャロットサラダ	ご飯 赤魚のバター醤油焼き 付)しろな 炒り鶏 キャベツの磯和え フルーツ缶(マンゴー)						
	エネルギー	1544kcal	エネルギー	1646kcal	エネルギー	1529kcal	エネルギー	1570kcal	エネルギー	1565kcal	エネルギー	1593kcal	エネルギー
蛋白質	70.2g	蛋白質	64.9g	蛋白質	70.2g	蛋白質	66.1g	蛋白質	61.1g	蛋白質	58.5g	蛋白質	67.8g
脂質	35.9g	脂質	53.8g	脂質	32.5g	脂質	38.9g	脂質	42.9g	脂質	40.9g	脂質	34.9g
炭水化物	244.1g	炭水化物	240.7g	炭水化物	251.6g	炭水化物	251.4g	炭水化物	242.3g	炭水化物	254.4g	炭水化物	259.4g
食塩相当	6.7g	食塩相当	7.5g	食塩相当	6.8g	食塩相当	6.3g	食塩相当	6.8g	食塩相当	7.2g	食塩相当	7.2g



		22日(金)	23日(土)	24日(日)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)					
朝	ご飯 炒り豆腐 ほうれん草のピーナッツ和え うめびしお みそ汁(玉葱・大根葉) 牛乳	ご飯 だし巻卵 付)うずら豆 オクラのなめたけ和え 浅漬け(キャベツ) みそ汁(もやし・ワカメ) 牛乳	ご飯 さばの塩焼き 付)大根おろし しろなのごま和え ふりかけ(しそ) みそ汁(さつま芋・ねぎ) 牛乳	ご飯 納豆 さつま揚げといんげんの炒め 香の物(きゅうり漬け) みそ汁(里芋・ワカメ) 牛乳	ご飯 白菜と卵の炒め煮 温泉卵 金山寺みそ みそ汁(もやし・ねぎ) 牛乳	ご飯 肉詰めいなりの煮物 キャベツのゆかり和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(うまい菜・おつゆ麩) 牛乳	ご飯 彩りはんぺんの含め煮 なすの ^ホ 酢和え 香の物(青しその実漬け) みそ汁(畑菜・しめじ) 牛乳						
	昼	菜飯 さわらの幽庵焼き 付)スナップエンドウ・花人参 かぼちゃのいとこ煮 フルーツ(りんご) みそ汁(うずまき麩・長葱)	ご飯 あじの南蛮漬け 二色和え フルーツ(バナナ) みそ汁(大根・貝割)	ご飯 ミートローフ デミソース) 付)アスパラ 冬瓜とえびの洋風煮 ピクルス コンソメスープ(うまい菜・玉葱)	バターライス 鶏肉の赤ワインソース 付)ポテト・ブロッコリー キッシュ風オムレツ デザート コンソメスープ(キャベツ・マッシュルーム)	ご飯 白身魚のみりん焼き 付)オクラ・花人参 さつま芋と昆布の煮物 フルーツ(パイナップル) 具沢山汁	ご飯 チキンのカレーグリル 付)スナップエンドウ・トマト ポテトサラダ フルーツ缶(ミックス) コンソメスープ(冬瓜・かぶ葉)	ご飯 牛肉の梅肉焼き 付)ピーマン ほうれん草のごまよごし フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(さつま芋・大根葉)					
	夕	二色丼 かぶの信田煮 なすのおろし醤油和え きゅうりの生姜醤油和え	ご飯 鶏肉のみそ焼き 付)春菊 里芋の煮物 いんげんの和風マヨネーズ和え フルーツ缶(みかん)	ご飯 黄金かれいの照り煮 付)花麩・きぬさや きんぴらごぼう フルーツ(キウイ) 香の物(つぼ漬)	ご飯 ほっけの生姜醤油焼き 付)ピーマン かぶのくず煮 フルーツ(オレンジ) きゃらぶき	ご飯 牛肉のしぐれ煮 卵の花 しろなとかまぼこの和え物 フルーツ缶(黄桃)	ご飯 太刀魚の山椒焼き 付)大根おろし えびとチンゲン菜の炒め フルーツ(メロン) 茶福豆	ご飯 豚肉と野菜の塩麩炒め 白菜の信田煮 フルーツ(オレンジ) わかめ佃煮					
エネルギー	1605kcal	エネルギー	1564kcal	エネルギー	1581kcal	エネルギー	1646kcal	エネルギー	1584kcal	エネルギー	1597kcal	エネルギー	1645kcal
蛋白質	61.5g	蛋白質	66.9g	蛋白質	69.6g	蛋白質	70.5g	蛋白質	71.7g	蛋白質	62.9g	蛋白質	63.6g
脂質	40.6g	脂質	35g	脂質	42.3g	脂質	44.8g	脂質	32.2g	脂質	46.2g	脂質	48.5g
炭水化物	259.6g	炭水化物	256.2g	炭水化物	244.7g	炭水化物	249.9g	炭水化物	263.6g	炭水化物	243.3g	炭水化物	249.5g
食塩相当	8g	食塩相当	7.5g	食塩相当	6.5g	食塩相当	7.5g	食塩相当	7.1g	食塩相当	6.4g	食塩相当	7.2g

