

○揭示用献立表

常食 (Aメニュー)

日付	令和元年12月01日(日)	令和元年12月02日(月)	令和元年12月03日(火)	令和元年12月04日(水)	令和元年12月05日(木)	令和元年12月06日(金)	令和元年12月07日(土)
朝食	黒糖パン 卵入りソテー マカロニサラダ ポタージュスープ 牛乳	御飯 イカ団子の煮物 さつま芋サラダ えのきの赤味噌汁	御飯 竹輪と大根の煮物 ツナサラダ 味噌汁	御飯 かに高野の煮物 カリフラワーのドレ和え 大根の赤味噌汁	御飯 卵焼き チンゲンサイのソテー 赤味噌汁 Caふりかけ	雑炊 フレーク煮 春雨サラダ 豆腐の白味噌汁	御飯 肉団子の煮物 ほうれん草のお浸し なめこの合わせ味噌汁
昼食	牛丼 里芋の味噌煮 白菜のわさび和え 清まし汁	御飯 赤魚の生姜煮 厚揚げの田舎煮 オクラのツナ和え 味噌汁	舞茸ごはん 松江おでん 芋煮 菜の花の菊花和え 白魚のすまし汁	御飯 カレイのみぞれ煮 切干大根の炒め煮 ほうれん草のごま和え 味噌汁	菜飯ごはん 田舎うどん 金平 カニサラダ	御飯 味噌カツ レタスとわかめのナムル じゃが芋の煮付 清まし汁	御飯 鮭のピカタ 大根のピリ甘辛煮 ちくわと水菜の酢味噌和え きのこ汁
おやつ	ハッピーターン	まんじゅう	おぼろ	クッキー ココア	カップケーキ	いちごブルーチェ	ビスケット
夕食	御飯 煮魚 長芋のおかか煮 のっぺい汁	御飯 焼肉風炒め エビ入りソテー かきたま汁	御飯 青椒肉絲 香り野菜炒め 中華スープ	御飯 車麩の卵とじ 白半平のマヨネーズ焼き あげの味噌汁	御飯 コロケ 南瓜の煮付 味噌汁	御飯 タラの白菜煮 卵入りソテー もやしの合わせ味噌汁	御飯 牛肉のすき煮 がんもの煮付け 味噌汁
一日合計	エネルギー 1580 kcal 蛋白質 57.8 g 脂質 56.0 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1543 kcal 蛋白質 66.8 g 脂質 27.2 g 食塩 7.0 g	エネルギー 1428 kcal 蛋白質 49.2 g 脂質 39.9 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1423 kcal 蛋白質 64.7 g 脂質 30.2 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1549 kcal 蛋白質 42.0 g 脂質 39.2 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1425 kcal 蛋白質 57.8 g 脂質 32.9 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1578 kcal 蛋白質 68.8 g 脂質 50.0 g 食塩 9.6 g
日付	令和元年12月08日(日)	令和元年12月09日(月)	令和元年12月10日(火)	令和元年12月11日(水)	令和元年12月12日(木)	令和元年12月13日(金)	令和元年12月14日(土)
朝食	ロールパン スパサラダ アスパラベーコンソテー コンソメスープ 牛乳	御飯 里芋の煮付け フロッコリーサラダ 茄子の赤味噌汁	御飯 山菜信田の煮物 小松菜の和え物 合わせ味噌汁 のり佃煮	きのご雑炊 干しえびの炒り卵 切干大根煮 キャベツの赤味噌汁	御飯 にらの卵炒め お浸し 白味噌汁	御飯 塩鮭 豆腐サラダ 白味噌汁	御飯 高野豆腐の煮付け カリフラワーのサラダ 里芋の合わせ味噌汁 ふりかけ
昼食	御飯 鶏肉とキャベツの味噌炒め 昆布豆 とろろ すまし汁	御飯 鯖の照り焼き 筑前煮 ゆず香味漬け 味噌汁	☆グリルフェア☆ 御飯 豚肉の味噌マヨ玉焼き エビ団子の煮物 なすの生姜和え	御飯 肉豆腐 ひじきの煮付 春雨サラダ 味噌汁	御飯 サーモンフライ じゃが芋のおかか煮 小松菜のごま和え なめこ味噌汁	十五穀ごはん 牛肉のしぐれ煮 里芋の煮付け 小松菜のきのこ和え 味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き がんもの煮付け 春雨の和え物 玉ねぎの赤味噌汁
おやつ	きなこムース	甘納豆	伊予柑ゼリー	塩せんべい 甘酒	ハッピーターン	黒糖まんじゅう	ドームケーキ
夕食	御飯 かじき香り蒸し 炒り豆腐 しめじの白味噌汁	御飯 肉じゃが 冬瓜のくず煮 粕汁	御飯 さごしの幽庵焼き かぼちゃの煮付け 白菜の合わせ味噌汁	御飯 切干大根の中華風卵焼き スパソテー 中華スープ	御飯 豚肉の赤味噌煮 卵豆腐 すまし汁	御飯 卵とじ 大豆サラダ もやしの合わせ味噌汁	御飯 さんまの照り焼き 大根の煮付 白味噌汁
一日合計	エネルギー 1506 kcal 蛋白質 68.6 g 脂質 46.1 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1637 kcal 蛋白質 52.6 g 脂質 46.4 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1658 kcal 蛋白質 62.2 g 脂質 51.0 g 食塩 9.5 g	エネルギー 1650 kcal 蛋白質 54.5 g 脂質 56.6 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1628 kcal 蛋白質 63.2 g 脂質 49.9 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1679 kcal 蛋白質 59.9 g 脂質 51.0 g 食塩 7.0 g	エネルギー 1699 kcal 蛋白質 62.5 g 脂質 50.7 g 食塩 8.7 g
日付	令和元年12月15日(日)	令和元年12月16日(月)	令和元年12月17日(火)	令和元年12月18日(水)	令和元年12月19日(木)	令和元年12月20日(金)	令和元年12月21日(土)
朝食	ねじりパン オムレツ もやしサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 ししゃも ひじきの炒め煮 白菜の赤味噌汁	雑炊 人参のじゃこ煮 いんげんのおかか和え 生あげの合わせ味噌汁	御飯 信田の煮付け 青梗菜の浸し さつま芋の赤味噌汁	御飯 厚揚げの煮付け 大根サラダ 玉ねぎの赤味噌汁	御飯 キャベツと卵のふんわり炒め 大根サラダ 白味噌汁 のり佃煮	御飯 野菜ソテー ツナ和え あわせ味噌汁
昼食	御飯 鮭のチャンチャン焼き風 さつま芋の香り揚げ たまごサラダ すまし汁(白菜)	御飯 煮込みハンバーグ じゃが芋の金平風 キャベツのサラダ コンソメスープ	わかめ御飯 きしめん 高野豆腐の卵とじ 生姜和え	カレーライス 野菜サラダ かぶの煮付 コンソメスープ	御飯 赤魚の白味噌仕立て煮 いかと大根の煮物 ポテトサラダ 麩のすまし汁	☆グリルフェア☆ 御飯 豚肉とミンチ肉のバーグ風 なすの煮付け マカロニサラダ	御飯 鶏肉の甘辛煮卸し添え かぶの煮付 土佐酢和え 卵豆腐の清まし汁 今川焼き
おやつ	ワインゼリー	プリン	ワッフル	くずもちゼリー	りんごゼリー	ドーナツ 牛乳	御飯 タラの白菜煮 五目金平 なめこ赤味噌汁
夕食	御飯 鶏肉とピーマンの炒め物 野菜炒め 味噌汁	御飯 たらのチリソースかけ 煮奴 里芋の味噌汁	御飯 カレイのおろし煮 長芋のそぼろ煮 合わせ味噌汁	御飯 鶏のお酢煮 炒り豆腐 しめじの白味噌汁	御飯 八宝菜 厚焼卵 豆腐の合わせ味噌汁	御飯 牛肉コロケ ひじきの炒り煮 湯葉のすまし汁	
一日合計	エネルギー 1560 kcal 蛋白質 63.3 g 脂質 47.8 g 食塩 7.0 g	エネルギー 1456 kcal 蛋白質 63.4 g 脂質 29.7 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1304 kcal 蛋白質 64.9 g 脂質 24.8 g 食塩 9.7 g	エネルギー 1501 kcal 蛋白質 63.4 g 脂質 29.6 g 食塩 10.6 g	エネルギー 1559 kcal 蛋白質 62.6 g 脂質 47.3 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1740 kcal 蛋白質 53.2 g 脂質 50.3 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1401 kcal 蛋白質 59.2 g 脂質 26.8 g 食塩 9.1 g
日付	令和元年12月22日(日)	令和元年12月23日(月)	令和元年12月24日(火)	令和元年12月25日(水)	令和元年12月26日(木)	令和元年12月27日(金)	令和元年12月28日(土)
朝食	黒糖パン コンソメ煮 フロッコリーサラダ パンキンスープ 牛乳	御飯 がんもの煮物 ドレッシング和え 合わせ味噌汁	御飯 ウインナー炒め 大根と貝割れのサラダ しめじの合わせ味噌汁	雑炊 かに高野の煮物 キャベツの和え物 大根の赤味噌汁	御飯 ししゃも イカ団子の煮物 南瓜の赤味噌汁	御飯 卵焼き 切干大根煮 えのきの味噌汁 たいみそ	御飯 信田の煮付け アスパラと玉ねぎのレモンマヨ和 白菜の合わせ味噌汁
昼食	◇冬至◇ 御飯 豚肉とかぼちゃの炒め物 切干大根の炒め煮 なめ草和え	御飯 親子煮 高野豆腐の煮付け なすのお浸し 味噌汁	☆クリスマス☆ 洋風炊き込みご飯 もみの木ハンバーグ 星のコロッケ ミモザサラダ	☆クリスマス☆ ごはん 照り焼きチキン 野菜サラダ ナポリタン	御飯 メンチカツ ほうれん草のソテー ナッツ和え 味噌汁	御飯 さばの味噌煮 じゃが芋とオクラの煮付け 土佐酢和え すまし汁	御飯 筑前煮 茄子の南蛮風 じゃこおろし えのきの味噌汁
おやつ	野菜カステラ	まんじゅう	クリスマスデザート	クリスマスケーキ	Caボーロ ヤクルト	おぼろ	鬼饅頭
夕食	御飯 にゅう麺 きのこのバターソテー 白菜のごま和え	御飯 魚の利休焼 野菜と卵のソテー 味噌汁	御飯 生揚げと青菜の炒め物 じゃこ煮 茄子の合わせ味噌汁	御飯 白菜と豚肉の重ね蒸し 湯豆腐 さつま芋の合わせ味噌汁	御飯 赤魚の煮付け がんもの煮付け 味噌汁	御飯 麻婆豆腐 セロリと竹輪の炒め物 中華スープ	御飯 オムレツデミグラスソース 煮豆 しめじの味噌汁
一日合計	エネルギー 1413 kcal 蛋白質 52.5 g 脂質 26.3 g 食塩 11.3 g	エネルギー 1613 kcal 蛋白質 76.1 g 脂質 37.8 g 食塩 9.3 g	エネルギー 1548 kcal 蛋白質 59.1 g 脂質 64.5 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1716 kcal 蛋白質 65.6 g 脂質 59.8 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1562 kcal 蛋白質 65.5 g 脂質 36.0 g 食塩 9.3 g	エネルギー 1580 kcal 蛋白質 60.0 g 脂質 45.5 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1524 kcal 蛋白質 58.7 g 脂質 35.3 g 食塩 8.4 g
日付	令和元年12月29日(日)	令和元年12月30日(月)	令和元年12月31日(火)	月間平均			
朝食	バターステックパン スパサラダ ウインナーチャップ ポタージュスープ 牛乳	御飯 赤棒の煮付け 蒸し鶏と白菜の和え物 豆腐の赤味噌汁	御飯 じゃが芋のカレー煮 小松菜の和え物 玉ねぎの合わせ味噌汁	朝食	エネルギー 384 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 8.9 g 食塩 2.6 g		
昼食	御飯 れんこん入肉団子甘辛タレ 高野豆腐の煮付け ほうれん草の香味和え なめこの白味噌汁	ハヤシライス 切干大根の炒め煮 野菜サラダ コア	御飯 鶏肉のチーズパン粉焼き 厚揚げのおかか煮 チンゲン菜のピーナッツ和え 味噌汁	昼食	エネルギー 680 kcal 蛋白質 25 g 脂質 20.8 g 食塩 3.3 g		
おやつ	塩せんべい	ワッフル	たいやき	夕食	エネルギー 497 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 13.4 g 食塩 2.9 g		
夕食	御飯 さんまの蒲焼 大根の味噌かけ とろろ昆布のすまし汁	御飯 エビつみれの煮付 豆腐のくず煮 えのきの味噌汁	☆大晦日☆ ゆかり御飯 年越しそば 天ぷら からし和え	合計	エネルギー 1561 kcal 蛋白質 60.2 g 脂質 43.0 g 食塩 8.8 g		
一日合計	エネルギー 1723 kcal 蛋白質 65.2 g 脂質 65.8 g 食塩 9.5 g	エネルギー 1548 kcal 蛋白質 46.2 g 脂質 38.7 g 食塩 10.2 g	エネルギー 1652 kcal 蛋白質 55.6 g 脂質 40.0 g 食塩 7.7 g				