

○揭示用献立表

常食 (Aメニュー)

日付	2024年12月01日(日)	2024年12月02日(月)	2024年12月03日(火)	2024年12月04日(水)	2024年12月05日(木)	2024年12月06日(金)	2024年12月07日(土)
朝	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 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 マカロニサラダ 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	牛丼 里芋の味噌煮 白菜のわさび和え 清まし汁	鯛めし 長崎ちゃんぽん 浦上そば みそよごし	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	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 ナムル じゃが芋の煮付 清まし汁	御飯 鮭の塩こうじ焼き 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	ハームクーヘン	カステラ	まんじゅう	チョコイス	レアチーズ	いちごブルーチェ	ぶどうゼリー
夕	御飯 赤魚の粕漬焼き 大豆サラダ 小松菜とえのきの浸し(添え) のっぺい汁	御飯 焼肉風炒め 焼売(添え) サイコロポテトサラダ かきたま汁	御飯 青椒肉絲 春雨サラダ 中華スープ	御飯 親子煮 ツナサラダ ピーマンソテー 清まし汁	御飯 エビカツ 南瓜の煮付 豆腐サラダ 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 さつま芋の甘辛炒め たまご豆腐 味噌汁
一日合計	エネルギー 1824 kcal 蛋白質 67.7 g 脂質 82.1 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1748 kcal 蛋白質 67.7 g 脂質 41.3 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1670 kcal 蛋白質 62.8 g 脂質 55.1 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1479 kcal 蛋白質 66.3 g 脂質 44.4 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1723 kcal 蛋白質 56.2 g 脂質 56.4 g 食塩 10.9 g	エネルギー 1558 kcal 蛋白質 66.7 g 脂質 47.4 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1730 kcal 蛋白質 74.5 g 脂質 54.5 g 食塩 10.8 g
日付	2024年12月08日(日)	2024年12月09日(月)	2024年12月10日(火)	2024年12月11日(水)	2024年12月12日(木)	2024年12月13日(金)	2024年12月14日(土)
朝	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 ウインナーのマスタードサラダ 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	きのこ雑炊 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	麦飯 鶏肉とキャベツの味噌炒め 昆布豆 とろろ すまし汁	御飯 鱈の照り焼き 筑前煮 ゆず香味漬け 味噌汁	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 けんちん汁	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 春菊のきのこ和え 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	まんじゅう	かんきつゼリー	ミニマフィン 甘酒	プリン	黒糖まんじゅう	ドームケーキ
夕	御飯 かじき香り蒸し 炒り豆腐(添え) ほうれん草の和え物 しめじの白味噌汁	御飯 肉じゃが 厚揚げの煮物 厚焼卵 粕汁	御飯 さごしの幽庵焼き かぼちゃの煮付け(添え) 大根サラダ 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(添え) ほうれん草の和え物 中華スープ	御飯 豚肉の赤味噌煮 肉豆腐 白菜の香り すまし汁	御飯 卵とじ 大豆サラダ ツナソテー もやしの合わせ味噌汁	御飯 カレイの照り焼き 大根の煮付 蒸し鶏のサラダ 白味噌汁
一日合計	エネルギー 1571 kcal 蛋白質 79.5 g 脂質 52.1 g 食塩 9.6 g	エネルギー 1890 kcal 蛋白質 65.3 g 脂質 68.9 g 食塩 9.4 g	エネルギー 1710 kcal 蛋白質 63.3 g 脂質 64.6 g 食塩 9.9 g	エネルギー 1745 kcal 蛋白質 59.2 g 脂質 63.7 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1556 kcal 蛋白質 65.4 g 脂質 52.7 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1817 kcal 蛋白質 68.5 g 脂質 67.8 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1716 kcal 蛋白質 70.8 g 脂質 62.9 g 食塩 9.0 g
日付	2024年12月15日(日)	2024年12月16日(月)	2024年12月17日(火)	2024年12月18日(水)	2024年12月19日(木)	2024年12月20日(金)	2024年12月21日(土)
朝	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 厚焼卵 ひじきの炒め煮 味噌汁	雑炊 人参のじゃこ煮 いんげんのおかか和え 味噌汁	御飯 信田の煮付け 青梗菜の浸し 味噌汁	御飯 厚揚げの煮付け 大根サラダ 味噌汁	御飯 キャベツと卵のふんわり炒め じゃがいものたらこ和え 味噌汁 のり佃煮	御飯 野菜ソテー ツナ和え 味噌汁
昼	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	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 メンチカツ ヨーグルト	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	御飯 豚肉のネギソースかけ なすの煮付け マカロニサラダ 味噌汁	◇冬至◇ 御飯 鶏肉の甘辛煮卸し添え 南瓜の煮付 ゆず和え 味噌汁
おやつ	ピーチゼリー	プリン	ハームロール	ワッフル	りんごゼリー	ドーナツ 牛乳	御飯 タラのもろみ味噌焼き 五目金平(添え) ごま豆腐 清まし汁
夕	御飯 鶏肉とピーマンの炒め物 冬瓜のくず煮 テンゲン菜の辛子和え 味噌汁	御飯 たらちりのソースかけ 厚揚げの煮物 みかん缶詰 味噌汁	御飯 カレイの照り焼き 里芋のごま味噌和え(添え) もやし梅肉和え 清まし汁	御飯 鶏のお酢煮 炒り豆腐 味噌汁	御飯 八宝菜 厚焼卵 キャベツのナムル 中華スープ	御飯 牛肉コロッケ アスパラとピーマンのソテー(添) たまごサラダ すまし汁	御飯 タラのもろみ味噌焼き 五目金平(添え) ごま豆腐 清まし汁
一日合計	エネルギー 1653 kcal 蛋白質 72.6 g 脂質 56.8 g 食塩 6.1 g	エネルギー 1415 kcal 蛋白質 59.6 g 脂質 31.7 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1300 kcal 蛋白質 61.2 g 脂質 25.1 g 食塩 9.3 g	エネルギー 1889 kcal 蛋白質 83.8 g 脂質 62.8 g 食塩 9.3 g	エネルギー 1529 kcal 蛋白質 64.4 g 脂質 49.4 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1732 kcal 蛋白質 62.9 g 脂質 50.8 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1538 kcal 蛋白質 63.6 g 脂質 33.5 g 食塩 9.1 g
日付	2024年12月22日(日)	2024年12月23日(月)	2024年12月24日(火)	2024年12月25日(水)	2024年12月26日(木)	2024年12月27日(金)	2024年12月28日(土)
朝	黒糖パン コンソメ煮 マカロニサラダ パンパキンスープ 牛乳	御飯 がんもの煮物 ドレッシング和え 味噌汁	御飯 ウインナー炒め 大根と貝割れのサラダ 味噌汁	雑炊 かに高野の煮物 大根の和え物 味噌汁	御飯 ポテトサラダ イカ団子の煮物 味噌汁	御飯 卵焼き 切干大根煮 味噌汁	御飯 信田の煮付け アスパラと玉ねぎのレモンマヨ和 味噌汁
昼	御飯 豚肉の味噌炒め 切干大根の炒め煮 なめ草和え 卵スープ	御飯 親子煮 白身魚フライ なすのお浸し 味噌汁	☆クリスマス☆ 洋風炊き込みご飯 星の木ハンバーグ 星のコロッケ ミモザサラダ コーンスープ	☆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 コンソメスープ	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 清まし汁	御飯 筑前煮 茄子の南蛮風 じゃこおろし 味噌汁
おやつ	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	プリン	ぶどうヨーグルト	芋ようかん
夕	御飯 カレイのパン粉焼き きのこのバターソテー(添え) 白菜のごま和え トマトスープ	御飯 魚の利休焼 野菜と卵のソテー(添え) 小松菜の辛子和え 味噌汁	御飯 生揚げと青菜の炒め物 じゃこ煮 たまご豆腐 ツナサラダ 味噌汁	御飯 白菜と豚肉の重ね蒸し 湯豆腐 ツナサラダ 味噌汁	御飯 赤魚の粕漬焼き インゲンのソテー(添え) なすのそぼろ煮 味噌汁	御飯 麻婆豆腐 セロリと竹輪の炒め物 杏仁豆腐 中華スープ	御飯 オムレツデミグラスソース 煮豆 プロッコリーサラダ 味噌汁
一日合計	エネルギー 1595 kcal 蛋白質 58.8 g 脂質 64.0 g 食塩 9.9 g	エネルギー 1565 kcal 蛋白質 70.8 g 脂質 40.0 g 食塩 9.5 g	エネルギー 1693 kcal 蛋白質 63.8 g 脂質 71.8 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1654 kcal 蛋白質 66.1 g 脂質 63.3 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1502 kcal 蛋白質 62.2 g 脂質 40.7 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1588 kcal 蛋白質 61.8 g 脂質 48.0 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1424 kcal 蛋白質 60.8 g 脂質 34.5 g 食塩 8.8 g
日付	2024年12月29日(日)	2024年12月30日(月)	2024年12月31日(火)	月間平均			
朝	ハターステックパン 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 味噌汁	御飯 じゃが芋のカレー煮 卵豆腐 味噌汁	朝	エネルギー	蛋白質	脂質
昼	御飯 肉団子の中華煮 高野豆腐の煮付け ほうれん草の香味和え 中華スープ	ハマシライス かにコロッケ 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 コンソメスープ	昼	エネルギー	蛋白質	脂質
おやつ	ロールケーキ	ワッフル	たいやき	食塩	エネルギー	蛋白質	脂質
夕	御飯 カレイの照焼き 大根のごま風味炒め(添え) 小松菜の辛子和え 清まし汁	御飯 エビつみれの煮付 炒り豆腐 コンポート 味噌汁	☆大晦日☆ ゆかり御飯 年越しそば 天ぷら からし和え	夕	エネルギー	蛋白質	脂質
一日合計	エネルギー 1648 kcal 蛋白質 54.9 g 脂質 65.8 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1696 kcal 蛋白質 49.8 g 脂質 49.4 g 食塩 10.3 g	エネルギー 1628 kcal 蛋白質 60.6 g 脂質 45.7 g 食塩 8.3 g	食塩	エネルギー	蛋白質	脂質
合計	エネルギー 1638 kcal 蛋白質 64.9 g 脂質 53.1 g 食塩 8.9 g						