

12月の予定献立表

やよいほうむ

		令和04年12月01日(木)	令和04年12月02日(金)	令和04年12月03日(土)	令和04年12月04日(日)	
朝 昼 おやつ 夕 栄養価		食パン スクランブルエッグ ブロッコリーサラダ ブルーベリージャム コンソメスープ(人参・ほうれん草) 牛乳	御飯 納豆 しろなの煮浸し うめびしお みそ汁(白玉麩・きぬさや) 牛乳	御飯 かぶのそぼろ煮 青菜の和え物 たいみそ みそ汁(にら・なめこ) 牛乳	御飯 ちくわの炒め煮 長芋とろろ えびみそ みそ汁(小松菜・うず巻き麩) 牛乳	
		<お朔日膳> 赤飯 天ぷら盛り合わせ もずく酢 茶碗蒸し お吸物(きぬさや・小花麩)	御飯 クリームシチュー ミモザサラダ マンゴーゼリー コンソメスープ(もやし・菜の花)	御飯 揚げ豆腐の野菜あん もやしのドレッシング和え フルーツ缶(黄桃) お吸物(かぶ葉・蒲鉾)	御飯 白身魚の葱みそ焼き じゃが芋の煮物 フルーツ缶(洋梨) お吸物(豆腐・豆苗)	
		ようかん	クリームワッフル	いちごムース	プチケーキ(塩キャラメル)	
		御飯 豆腐ハンバーグ 大根の含め煮 ほうれん草のお浸し みそ汁(卵・葱)	御飯 さばのみりん焼き 里芋の煮っころがし 白菜の青じそ和え みそ汁(いんげん・南瓜)	御飯 中華風卵焼き 肉しゅうまい いんげんの中華マヨサラダ 中華スープ(えのき・青梗菜)	御飯 焼き肉 レバーとごぼうの炒り煮 野菜サラダ みそ汁(さつまいも・葱)	
		I補給 - 1679kcal 蛋白質 66.2g 脂質 54.4g 炭水化物 240.5g 食塩 8.6g	I補給 - 1654kcal 蛋白質 61.7g 脂質 49.7g 炭水化物 254.4g 食塩 8.5g	I補給 - 1684kcal 蛋白質 56.1g 脂質 54.1g 炭水化物 255.2g 食塩 6.2g	I補給 - 1660kcal 蛋白質 66.4g 脂質 44.3g 炭水化物 260.9g 食塩 7.5g	
令和04年12月05日(月)	令和04年12月06日(火)	令和04年12月07日(水)	令和04年12月08日(木)	令和04年12月09日(金)	令和04年12月10日(土)	令和04年12月11日(日)
御飯 厚焼き卵 ほうれん草のピーナッツ和え ふりかけ(たまご) みそ汁(里芋・大根葉) 牛乳	御飯 厚揚げの含め煮 白菜の生姜和え のり佃煮 みそ汁(オクラ・おつゆ麩) 牛乳	御飯 野菜炒め 長芋とろろ ふりかけ(たらこ) みそ汁(しろ菜・玉葱) 牛乳	黒糖食パン じゃが芋とツナの炒め物 ブロッコリーのマヨサラダ マーガリン コーンスープ 牛乳	御飯 じゃが芋のそぼろ炒め 白菜のお浸し うめびしお みそ汁(青菜・白玉麩) ジョア	御飯 炒り豆腐 ほうれん草のごま和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(さつまいも・大根葉) 牛乳	御飯 オムレツ キャベツのマヨネーズかけ 金山寺みそ みそ汁(人参・かぶ葉) 牛乳
御飯 鶏肉の玉葱ソース ふろふき大根 フルーツ缶(りんご) みそ汁(キャベツ・人参)	御飯 あじのかば焼き 大学芋 フルーツ缶(カクテル) みそ汁(青梗菜・しめじ)	御飯 麻婆豆腐 しろなのナムル フルーツ(バナナ) 中華スープ(椎茸・春雨)	味噌ラーメン カリフラワーのサラダ フルーツ缶(白桃)	御飯 鶏肉のクリーム煮 ブロッコリーの和風和え フルーツ缶(洋梨) コンソメスープ(ウインナー・菜の花)	ゆかりご飯 ふくさ焼き なすの炒め物 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(玉葱・小松菜)	御飯 鶏肉の葱塩炒め かぼちゃのそぼろあんかけ 青りんごゼリー お吸物(とろろ昆布・てまり麩)
ティラミス	ほうじ茶プリン	やわらか大福	黒糖ゼリー	練り切り(水紋)	焼きドーナツ	やわらかおかき(きなこ)
御飯 白身魚のきのこあんかけ かぼちゃの煮物 青菜の和え物 お吸物(はんぺん・水菜)	御飯 ポークチャップ えびとかぶのコンソメ煮 ブロッコリーサラダ コンソメスープ(ほうれん・ベーコン)	御飯 白身魚のナッツ焼き 切干大根の炒め煮 いんげんのくるみ和え みそ汁(小松菜・大根)	御飯 豚肉のカレー風味炒め 里芋の煮物 青梗菜のごま醤油和え お吸物(椎茸・はんぺん)	御飯 赤魚の山椒焼き ひじきの煮物 しろなのおかか和え みそ汁(もやし・いんげん)	御飯 回鍋肉 冬瓜のかにあんかけ 青菜のドレッシング和え 中華スープ(春雨・にら)	御飯 白身魚の梅肉焼き なすの含め煮 カリフラワーの中華サラダ みそ汁(小松菜・豆腐)
I補給 - 1657kcal 蛋白質 61g 脂質 44.6g 炭水化物 264.3g 食塩 7.9g	I補給 - 1667kcal 蛋白質 61.4g 脂質 44.6g 炭水化物 267.9g 食塩 6.4g	I補給 - 1557kcal 蛋白質 57.2g 脂質 39.4g 炭水化物 253.6g 食塩 6.8g	I補給 - 1662kcal 蛋白質 58.3g 脂質 66.6g 炭水化物 218.7g 食塩 7.7g	I補給 - 1584kcal 蛋白質 66.4g 脂質 33g 炭水化物 267.6g 食塩 7.5g	I補給 - 1687kcal 蛋白質 63.6g 脂質 53.1g 炭水化物 250.4g 食塩 8g	I補給 - 1592kcal 蛋白質 55.7g 脂質 50.2g 炭水化物 241g 食塩 6.9g

令和04年12月12日(月)		令和04年12月13日(火)		令和04年12月14日(水)		令和04年12月15日(木)		令和04年12月16日(金)		令和04年12月17日(土)		令和04年12月18日(日)					
朝	御飯 厚揚げと里芋の煮物 茶福豆 ふりかけ(しそ) みそ汁(うず巻き麩・椎茸) 牛乳	御飯 野菜つみれの含め煮 キャバツのごまドレッシング和え たいみそ みそ汁(オクラ・大根) 牛乳	御飯 カニカマ卵とじ ほうれん草のお浸し ふりかけ(かつお) みそ汁(里芋・人参) 牛乳	食パン ウィンナーと白菜のクリーム煮 ポテトサラダ りんごジャム コンソメスープ(しめじ・人参) 牛乳	御飯 野菜炒め 春菊のごま和え えびみそ みそ汁(オクラ・白玉麩) 牛乳	御飯 厚揚げのねぎあんかけ 白菜のお浸し のり佃煮 みそ汁(かぶ葉・うず巻き麩) 牛乳	御飯 五目卵焼き ほうれん草の和え物 ふりかけ(さけ) みそ汁(人参・きぬさや) 牛乳	昼	御飯 白身魚の南蛮漬け かぶの信田煮 フルーツ缶(パイナップル) みそ汁(卵・葱)	御飯 八宝菜 しろ菜の錦糸和え フルーツ缶(りんご) 中華スープ(青菜・かぶ)	御飯 ビーフカレー フレンチサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ(ハム・コーン)	御飯 めだいの照り焼き もやしの和え物 フルーツ缶(みかん) みそ汁(玉葱・菜の花)	御飯 和風ハンバーグ バーコンとブロッコリーの炒め物 フルーツ缶(マンゴー) お吸物(小花麩・みつ葉)	御飯 白身魚の野菜あんかけ れんこんの炒り煮 フルーツ(キウイ・黄桃缶) みそ汁(青菜・しめじ)	<クリスマス会> オムライス シーフードマカロニグラタン かぼちゃサラダ コンソメスープ(菜の花・人参)		
	おやつ	抹茶ゼリー	杏仁豆腐	フルーツキャロットゼリー	<えらべるおやつ> バターパウンドケーキ チョコムース		カステラまんじゅう		蒸しケーキ(いちご)	ロールケーキ							
夕	御飯 豆腐ステーキ ブロッコリーソテー オニオンサラダ お吸物(そうめん・春菊)	御飯 ぶりの塩麹焼き さつまいもの煮物 蒲鉾と白菜の柚子醤油和え みそ汁(きぬさや・なす)	御飯 五目卵焼き 冬瓜の土佐煮 いんげんの香味和え みそ汁(かぶ葉・しめじ)	御飯 鶏肉のタルタルソース なすのみそ炒め しろなの和え物 お吸物(はんぺん・葱)	御飯 かれいの生姜煮 かぶのそぼろがけ 香の物(青しその実) みそ汁(小松菜・椎茸)	御飯 鶏肉のパン粉焼き ラタトゥイユ いんげんのピーナッツ和え コンソメスープ(青菜・コーン)	御飯 あじの蒲焼 大根のかにあんかけ キャバツの甘酢漬け みそ汁(いんげん・玉葱)	栄養価	I単位 - 1666kcal	I単位 - 1570kcal	I単位 - 1670kcal	I単位 - 1666kcal	I単位 - 1560kcal	I単位 - 1584kcal	I単位 - 1508kcal		
	蛋白質	59.2g	58.3g	70.4g	57.7g	53.3g	58.4g		51.1g	脂質	43.6g	40.4g	49.1g	61.1g	42.5g	42.7g	41.1g
炭水化物		268.5g	257.8g	248.7g	230.4g	250g	251.6g	242.7g	食塩		6g	7.5g	7.4g	6.9g	6.5g	5.9g	6.9g
令和04年12月19日(月)		令和04年12月20日(火)		令和04年12月21日(水)		令和04年12月22日(木)		令和04年12月23日(金)		令和04年12月24日(土)		令和04年12月25日(日)					
朝	御飯 スクランブルエッグ カリフラワーサラダ 金山寺みそ みそ汁(かぶ・菜の花) 牛乳	御飯 がんもの煮物 白菜のお浸し ふりかけ(しそ) みそ汁(なめこ・白玉麩) 牛乳	御飯 ちくわの炒り煮 春菊のおかか和え たいみそ みそ汁(うず巻き麩・椎茸) 牛乳	マーブル食パン ウィンナーとかぶのポトフ ほうれん草のドレッシングがけ コンソメスープ(青梗菜・コーン) 牛乳	御飯 かに風味卵焼き オクラのなめたけ和え ふりかけ(かつお) みそ汁(しろ菜・もやし) 牛乳	御飯 焼き豆腐の煮物 青菜のごま和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(玉葱・水菜) ジョア	御飯 納豆 さつまいもといんげんの炒め うめびしお みそ汁(かぶ葉・おつゆ麩) 牛乳	昼	けんちんうどん ちくわの磯辺揚げ ブロッコリーサラダ	御飯 水餃子のかにあんかけ もやしの和え物 フルーツ(りんご) 中華スープ(小松菜・人参)	<郷土料理・富山> 御飯 ぶり大根 にざい(いとこ煮) べっこう(卵の寒天寄せ) お吸い物(とろろ昆布・花麩)	さつまいもご飯 和風卵焼き 青菜のサラダ フルーツ缶(洋梨) みそ汁(なす・えのき)	御飯 コロケ盛り合わせ ポパイソテー フルーツ缶(パイナップル) お吸物(とろろ昆布・大根)	<クリスマス・イブ> バターライス ビーフシチュー リースサラダ ココアプリン	御飯 卵豆腐の野菜あんかけ ポテトサラダ フルーツ缶(カクテル) みそ汁(春菊・おつゆ麩)		
	おやつ	いちごプリン	バニラクレープ	水羊羹	黒糖饅頭	ライチゼリー	クリスマスゼリー		クリスマスケーキ								
夕	御飯 豚肉の南部焼き 小松菜の煮浸し マカロニサラダ お吸物(とろろ昆布・筍)	御飯 さわらのさっぱり煮 なすの揚げ浸し 長芋とろろ みそ汁(豆腐・水菜)	御飯 鶏肉の柚子こしょうソース 根菜の甘辛炒め 野菜サラダ お吸物(蒲鉾・かぶ葉)	御飯 白身魚のみそチーズ焼き 里芋のごま煮 青梗菜の和え物 お吸物(はんぺん・大根葉)	御飯 豚肉と白菜の重ね蒸し じゃが芋のバター炒め ほうれん草のゆず醤油和え みそ汁(しめじ・いんげん)	御飯 海老と厚揚げの旨煮 レバーと玉葱の炒め物 白菜の和え物 中華スープ(春雨・大根葉)	御飯 あじのきのこ蒸し 青梗菜の煮浸し かぶのしそ風味和え みそ汁(さつまいも・葱)	栄養価	I単位 - 1687kcal	I単位 - 1519kcal	I単位 - 1596kcal	I単位 - 1543kcal	I単位 - 1596kcal	I単位 - 1608kcal	I単位 - 1718kcal		
	蛋白質	63.9g	49.8g	61.1g	53.9g	55.3g	58.1g		65.4g	脂質	64.3g	42.3g	34.4g	52.3g	41.1g	39.6g	55.1g
炭水化物		223.7g	245g	276.3g	225.4g	262.3g	264g	250.1g	食塩		7.1g	6.8g	7.3g	7.9g	7.4g	8g	9.3g

令和04年12月26日(月)		令和04年12月27日(火)		令和04年12月28日(水)		令和04年12月29日(木)		令和04年12月30日(金)		令和04年12月31日(土)	
朝	御飯 白菜とツナの炒め物 もやしのサラダ 金山寺みそ みそ汁(白玉麩・小松菜) 牛乳	御飯 五目がんもの煮物 キャベツのゆかり和え ふりかけ(たらこ) みそ汁(うず巻き麩・きぬさや) 牛乳	御飯 豆腐の含め煮 なすのお浸し のり佃煮 みそ汁(玉葱・しろ菜) 牛乳	食パン ツナのイタリアンシチュー ブロッコリーサラダ いちごジャム コンソープ(しめじ・人参) 牛乳	御飯 厚揚げの含め煮 ほうれん草の和え物 ふりかけ(しそ) みそ汁(オクラ・おつゆ麩) 牛乳	御飯 豆腐のそぼろがけ しろなのお浸し ふりかけ(かつお) みそ汁(人参・白玉麩) 牛乳					
	御飯 銀だらの酒かす煮 青菜のお浸し フルーツ缶(白桃) みそ汁(なす・油揚げ)	御飯 鶏肉の磯辺揚げ かぼちゃのいところ煮 マスカットゼリー お吸物(青菜・そうめん)	御飯 白身魚の葱塩焼き ポテトサラダ フルーツ缶(カクテル) みそ汁(ほうれん草・人参)	ゆかりご飯 鶏肉の漬け焼き 白菜と沢庵の和え物 フルーツ(オレンジ) お吸物(かぶ葉・人参)	御飯 白身魚のマスタード焼き かぶの煮物 フルーツ缶(洋梨) みそ汁(菜の花・しめじ)	年越しそば 冬瓜のくず煮 キャベツのなめたけ和え オレンジゼリー					
おやつ	メロンゼリー	抹茶ワッフル	今川焼き	ヨーグルトケーキ	コーヒーゼリー	吹雪饅頭					
夕	御飯 青椒肉絲 ごぼうの炒り煮 しろなのナムル 中華スープ(椎茸・冬瓜)	御飯 かに入り卵焼き中華あんかけ 青梗菜炒め ブロッコリーの香味和え 中華スープ(春雨・人参)	御飯 豚肉の味噌炒め 冬瓜のえびあんかけ もやしの柚子醤油和え お吸物(小松菜・蒲鉾)	御飯 さばの塩麹焼き キャベツのベーコン炒め カリフラワーの甘酢漬 みそ汁(豆腐・大根葉)	御飯 スパニッシュオムレツ ソーセージといんげんのソテー 人参サラダ コンソープ(コーン・青梗菜)	御飯 すきやき風煮 さつまいもの煮物 白菜のゆかり和え みそ汁(卵・葱)					
	栄養価	I補給 - 1688kcal 蛋白質 60.5g 脂質 50.8g 炭水化物 260.1g 食塩 7.8g	I補給 - 1618kcal 蛋白質 56.2g 脂質 44.8g 炭水化物 259.2g 食塩 6.6g	I補給 - 1588kcal 蛋白質 54.6g 脂質 46.5g 炭水化物 247.1g 食塩 5.8g	I補給 - 1579kcal 蛋白質 61.1g 脂質 44g 炭水化物 249.4g 食塩 8g	I補給 - 1670kcal 蛋白質 57.4g 脂質 51.8g 炭水化物 254.1g 食塩 7.8g	I補給 - 1549kcal 蛋白質 55.5g 脂質 36.2g 炭水化物 260.3g 食塩 7g				

