



12月の予定献立



さくらほうむ



	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	御飯 とりつくね ブロッコリーの香味和 梅干し みそ汁(春菊・玉葱) カルシウム牛乳	御飯 納豆 しろなの煮浸し 香の物(赤しその実漬) みそ汁(わかめ・絹さや) カルシウム牛乳	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) カルシウム牛乳	御飯 ちくわの炒め煮 なすの和風サラダ かつおおかか みそ汁(小松菜・うず巻き麺) カルシウム牛乳	
昼	赤飯 天ぷら盛り合わせ 炊き合わせ フルーツ(オレンジ) お吸物(みつ葉・小花麩)	御飯 チキンステーキ ミモザサラダ フルーツ缶(洋梨) コンソメスープ (もやし・菜の花)	御飯 白身魚の葱みそ焼き じゃが芋の煮物 フルーツ缶(りんご) お吸物(豆腐・豆苗)	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)	
昼間食	おやつ(桃まんじゅう)	おやつ(シュウクリーム)	おやつ(いちごムース)	おやつ(オレンジゼリー)	
夕	御飯 豆腐ステーキ 大根の含め煮 畑菜のお浸し みそ汁(卵・葱)	麦ご飯 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・油揚げ)	御飯 中華風卵焼き 肉しゅうまい いんげんの中華マヨソース 中華スープ(木耳・青揚)	麦ご飯 豚肉と白菜の重ね蒸し 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)	
	1757kcal	1529kcal	1484kcal	1673kcal	
	52.5g	64.6g	53.8g	62.4g	
	37g	40g	34.1g	48g	
	265.4g	238.4g	247.2g	256.3g	
	8.4g	7.4g	7.4g	6.6g	
	965mg	886mg	907mg	884mg	
	10.7mg	10.7mg	9.6mg	11.7mg	
	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)	
朝	御飯 厚焼き卵 ほうれん草のお浸し 香の物(青しその実) みそ汁(里芋・大根菜) ヨーグルト	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・お豆腐) カルシウム牛乳	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) ジョア	御飯 がんと冬瓜の煮物 畑菜のドレッシングがけ あみ佃煮 みそ汁(南瓜・豆苗) カルシウム牛乳	御飯 じゃが芋のそぼろ炒め 白菜のお浸し 金山寺みそ みそ汁(青菜・お豆腐) ジョア
昼	菜めし 鶏肉の玉葱ソース ふるふき大根 フルーツ缶(パイナップル) みそ汁(キャベツ・人参) おやつ(抹茶ワッフル)	御飯 鯖のみそ煮(備蓄) さつまいもの煮物 フルーツ缶(カクテル) みそ汁(青梗菜・しめじ) おやつ(やわらかおかか)	御飯 麻婆豆腐 しろなのナムル フルーツ(りんご) 中華スープ(木耳・春菊) おやつ(かすてら饅頭)	御飯 十五穀米 たららの香味蒸し ブロッコリーの和風和え フルーツ缶(白桃) みそ汁(卵・葱) おやつ(マドレーヌ)	御飯 鶏肉のクリームソース カリフラワーのサラダ フルーツ缶(カクテル) お吸物(はんぺん・絹さや) おやつ(練りきり)
昼間食	御飯	御飯	御飯	御飯	
夕	白身魚のチーズ焼き かぼちゃの煮物 青菜の和え物 お吸物(冬瓜・水菜)	御飯 鶏肉のトマトソース えびとかぶのコンソメ ブロッコリーサラダ お吸物(畑菜・かぶ)	御飯 白身魚のナッツ焼き 切干大根の炒め煮 いんげんの和風サラダ お吸物(小松菜・大根)	御飯 鶏肉のカレー風味焼き 里芋の煮物 青梗菜のごま醤油和え お吸物(椎茸・小花麩)	麦ご飯 赤魚の山椒焼き ひじきの煮物 しろなのおかか和え お吸物(もやし・いんげん)
	1540kcal	1541kcal	1505kcal	1431kcal	
	57.3g	58.8g	54.5g	59.6g	
	39.1g	36.1g	36g	30.8g	
	247.8g	250.4g	248.6g	238.9g	
	7.9g	6.3g	7.2g	6.1g	
	650mg	947mg	1300mg	881mg	
	11.4mg	9.9mg	7.3mg	9.6mg	
	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)	令和04年12月12日(月)	
朝	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・お豆腐) カルシウム牛乳	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・お豆腐) カルシウム牛乳	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) ジョア	御飯 がんと冬瓜の煮物 畑菜のドレッシングがけ あみ佃煮 みそ汁(南瓜・豆苗) カルシウム牛乳	御飯 じゃが芋のそぼろ炒め 白菜のお浸し 金山寺みそ みそ汁(青菜・お豆腐) ジョア
昼	菜めし 鶏肉の玉葱ソース ふるふき大根 フルーツ缶(パイナップル) みそ汁(キャベツ・人参) おやつ(抹茶ワッフル)	御飯 鯖のみそ煮(備蓄) さつまいもの煮物 フルーツ缶(カクテル) みそ汁(青梗菜・しめじ) おやつ(やわらかおかか)	御飯 麻婆豆腐 しろなのナムル フルーツ(りんご) 中華スープ(木耳・春菊) おやつ(かすてら饅頭)	御飯 十五穀米 たららの香味蒸し ブロッコリーの和風和え フルーツ缶(白桃) みそ汁(卵・葱) おやつ(マドレーヌ)	御飯 鶏肉のクリームソース カリフラワーのサラダ フルーツ缶(カクテル) お吸物(はんぺん・絹さや) おやつ(練りきり)
昼間食	御飯	御飯	御飯	御飯	
夕	白身魚のチーズ焼き かぼちゃの煮物 青菜の和え物 お吸物(冬瓜・水菜)	御飯 鶏肉のトマトソース えびとかぶのコンソメ ブロッコリーサラダ お吸物(畑菜・かぶ)	御飯 白身魚のナッツ焼き 切干大根の炒め煮 いんげんの和風サラダ お吸物(小松菜・大根)	御飯 鶏肉のカレー風味焼き 里芋の煮物 青梗菜のごま醤油和え お吸物(椎茸・小花麩)	麦ご飯 赤魚の山椒焼き ひじきの煮物 しろなのおかか和え お吸物(もやし・いんげん)
	1540kcal	1541kcal	1505kcal	1431kcal	
	57.3g	58.8g	54.5g	59.6g	
	39.1g	36.1g	36g	30.8g	
	247.8g	250.4g	248.6g	238.9g	
	7.9g	6.3g	7.2g	6.1g	
	650mg	947mg	1300mg	881mg	
	11.4mg	9.9mg	7.3mg	9.6mg	
	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)	
朝	御飯 さつまいもの煮物 畑菜のなめたけ和え 香の物(しば漬) みそ汁(うず巻き麺・椎茸) ヨーグルト	御飯 野菜つみれの含め煮 キャベツのごまドレッシング和え うつくす豆 みそ汁(わかめ・しめじ) カルシウム牛乳	御飯 ミートボール ほうれん草のお浸し ふりかけ(かつお) みそ汁(里芋・人参) ジョア	御飯 納豆 青梗菜とベーコンの炒め うめびしお みそ汁(お豆腐・えの) ジョア	御飯 野菜炒め 春菊のごまよごし あみ佃煮 みそ汁(オクラ・わかめ) カルシウム牛乳
昼	ゆかりご飯 白身魚の南蛮漬 かぶの信田煮 フルーツ缶(パイナップル) みそ汁(卵・葱)	御飯 ポーカカレー 大根サラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ(ラム・コン)	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 めだいの照り焼き もやしの和え物 フルーツ缶(紅まどなど) みそ汁(玉葱・菜の花)	御飯 けんちんうどん ちくわの磯辺揚げ ブロッコリーサラダ フルーツ缶(マンゴー)
昼間食	おやつ(ドームケーキ)	おやつ(フルーツサンドゼリー)	おやつ(吹雪饅頭)	おやつ(和風パンケーキ)	
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 五目卵焼き 冬瓜の土佐煮 蒲鉾と白菜の柚子醤油 みそ汁(絹さや・なす)	麦ご飯 ぶりの塩麹焼き さつまいもの煮物 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 畑菜の和風和え お吸物(はんぺん・葱)	麦ご飯 かれの生姜煮 かぶのそぼろがけ 香の物(青しその実) みそ汁(小松菜・椎茸)
	1592kcal	1598kcal	1614kcal	1612kcal	
	57g	53.1g	61.8g	61.3g	
	35.1g	44.9g	34.3g	48.3g	
	268.9g	253.9g	276.3g	241.1g	
	7.4g	7.3g	8g	7.1g	
	652mg	893mg	749mg	1179mg	
	12mg	9.4mg	8mg	7.5mg	
	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)	令和04年12月19日(月)	
朝	御飯 さつまいもの煮物 畑菜のなめたけ和え 香の物(しば漬) みそ汁(うず巻き麺・椎茸) ヨーグルト	御飯 野菜つみれの含め煮 キャベツのごまドレッシング和え うつくす豆 みそ汁(わかめ・しめじ) カルシウム牛乳	御飯 ミートボール ほうれん草のお浸し ふりかけ(かつお) みそ汁(里芋・人参) ジョア	御飯 納豆 青梗菜とベーコンの炒め うめびしお みそ汁(お豆腐・えの) ジョア	御飯 野菜炒め 春菊のごまよごし あみ佃煮 みそ汁(オクラ・わかめ) カルシウム牛乳
昼	ゆかりご飯 白身魚の南蛮漬 かぶの信田煮 フルーツ缶(パイナップル) みそ汁(卵・葱)	御飯 ポーカカレー 大根サラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ(ラム・コン)	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 めだいの照り焼き もやしの和え物 フルーツ缶(紅まどなど) みそ汁(玉葱・菜の花)	御飯 けんちんうどん ちくわの磯辺揚げ ブロッコリーサラダ フルーツ缶(マンゴー)
昼間食	おやつ(ドームケーキ)	おやつ(フルーツサンドゼリー)	おやつ(吹雪饅頭)	おやつ(和風パンケーキ)	
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 五目卵焼き 冬瓜の土佐煮 蒲鉾と白菜の柚子醤油 みそ汁(絹さや・なす)	麦ご飯 ぶりの塩麹焼き さつまいもの煮物 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 畑菜の和風和え お吸物(はんぺん・葱)	麦ご飯 かれの生姜煮 かぶのそぼろがけ 香の物(青しその実) みそ汁(小松菜・椎茸)
	1592kcal	1598kcal	1614kcal	1612kcal	
	57g	53.1g	61.8g	61.3g	
	35.1g	44.9g	34.3g	48.3g	
	268.9g	253.9g	276.3g	241.1g	
	7.4g	7.3g	8g	7.1g	
	652mg	893mg	749mg	1179mg	
	12mg	9.4mg	8mg	7.5mg	

12月の予定献立



	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) ヨーグルト	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・大根) カルシウム牛乳	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・椎) ジョア	御飯 炒り豆腐 ほうれん草のビ°-ナツ和 香の物(赤しその実) みそ汁(さつまいも・豆) カルシウム牛乳	御飯 オムレツ オクラのなめたけ和え 白花豆 みそ汁(しろ菜・もやし) カルシウム牛乳	御飯 さばの塩焼き 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 さつま揚げといんげんの炒め 香の物(きゅうり漬け) みそ汁(畑菜・おつゆ) カルシウム牛乳
昼	御飯 白身魚のレモン蒸し 冬瓜のくず煮 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(春菊・おつゆ)	麦ご飯 かつとじ もやしの和え物 フルーツ缶(白桃) お吸物(小松菜・素麺)	御飯 ぶりのみりん焼き 大豆とひじきの煮物 フルーツ缶(カクテル) お吸物(蒲鉾・かぶ菜)	御飯 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 めだいのバター醤油焼 さつま揚げとかぶの煮 フルーツ缶(パイナップル) お吸物(とろろ昆布・	御飯 ミートローフ グリーンサラダ フルーツ(バナナ) コンソメスープ(人参・春菊)	<クリスマス> バターライス チキングリルホワイトソース アスパラサラダ ココアプリン コンソメスープ(キャベツ・
昼間食	おやつ(いちごババロア)	おやつ(バナナクレープ)	おやつ(グレープゼリー)	おやつ(黒糖饅頭)	おやつ(今川焼き)	おやつ(やわらかおかし)	おやつ(ロールケーキ)
夕	御飯 豚肉の南部焼き 畑菜の煮浸し マカロニサラダ お吸物(とろろ昆布・	御飯 さわらのさっぱり煮 なすの揚げ浸し ほうれん草のゆず醤油和 お吸物(小松菜・素麺)	御飯 鶏肉の柚子こしょうソ 根菜の甘辛炒め 野菜サラダ お吸物(蒲鉾・かぶ菜)	御飯 白身魚のみそチーズ焼 かぼちゃのいとこ煮 青梗菜の和え物 お吸物(はんぺん・大根)	麦ご飯 牛肉のしぐれ煮 じゃが芋のバター炒め 畑菜のお浸し 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)	御飯 あじのきのご蒸し 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)
	1533kcal	1599kcal	1489kcal	1596kcal	1522kcal	1582kcal	1547kcal
	60.4g	58g	57.6g	57.2g	60.7g	62.2g	66.9g
	43.6g	47.9g	31.4g	38.9g	32.9g	47.3g	36.1g
	233.2g	240.4g	256.2g	264.7g	254.8g	233.3g	246.7g
	6.5g	6.9g	7.1g	7.6g	6.9g	8.5g	7.6g
	700mg	848mg	710mg	1063mg	932mg	735mg	995mg
	13.2mg	10mg	13.1mg	11.2mg	11.5mg	16.4mg	10.4mg
	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(しめじ・小松菜) ヨーグルト	御飯 肉詰めいなりの煮物 キャベツのゆかり和え ふりかけ(たらこ) みそ汁(うず巻き・絹さ) カルシウム牛乳	御飯 豆腐の含め煮 なすのお浸し 香の物(青しその実漬) みそ汁(玉葱・しろ菜) ジョア	御飯 卵とじ 青菜のおかか和え 茶福豆 みそ汁(油揚げ・大根) ジョア	御飯 厚揚げの含め煮 ほうれん草の和え物 ゆずみそ みそ汁(オクラ・おつゆ) カルシウム牛乳	御飯 とりつくね しろなのお浸し ふりかけ(かつお) みそ汁(人参・もやし) カルシウム牛乳	
昼	麦ご飯 メヌケの和風ムニエル 畑菜のお浸し フルーツ缶(白桃) みそ汁(なす・油揚げ)	御飯 鶏肉の磯辺揚げ 里芋のごま煮 フルーツ缶(りんご) お吸物(青菜・素麺)	御飯 めぬけの葱塩焼き かぼちゃサラダ フルーツ缶(カクテル) みそ汁(畑菜・人参)	ゆかりご飯 鶏肉の漬け焼き 白菜と沢庵の和え物 お吸物(かぶ菜・人参)	麦ご飯 白身魚のマスタード焼 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 フルーツ缶(パイナップル)	
昼間食	おやつ(ライチゼリー)	おやつ(ロールケーキ)	おやつ(バナナムース)	おやつ(芋ようかん)	おやつ(やわらかおかし)	おやつ(たい焼き)	
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)	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 中華スープ(春雨・木)	麦ご飯 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 さわらの生姜煮 キャベツのベーコン炒 カリフラワーの甘酢漬 みそ汁(豆腐・大根菜)	御飯 ポーキチャップ ソーセージといんげんのソテー 人参サラダ コンソメスープ(コン・青梗)	御飯 さばの塩麹焼き ちくわとごぼうの甘辛炒 白菜のゆかり和え みそ汁(卵・葱)	
	1425kcal	1566kcal	1490kcal	1488kcal	1605kcal	1568kcal	
	53.3g	56.2g	52.1g	66.8g	59.1g	56.2g	
	33.8g	41.4g	41g	29.3g	47.8g	43.4g	
	237.6g	251.3g	236.9g	248.1g	242.9g	248.4g	
	7.4g	6.9g	6g	6.5g	7.6g	8.1g	
	622mg	933mg	1169mg	1197mg	930mg	819mg	
	12.8mg	9.5mg	5.9mg	8mg	9.6mg	10mg	



早いもので今年も残すところわずかになりました。
 7月に入り施設内で新型コロナウイルス感染が広がり終息まで約2か月。
 新型コロナウイルスに大きく影響を受けた年でした。
 ご入居者様、また私達職員のワクチン接種、面会の制限等の感染対策や施設運営にご協力・ご理解
 を頂き ありがとうございます。
 これから寒い季節に入り再度感染の広がる可能性もありますが、日常生活の回復に向けて少しずつ
 動き出しております。おやつの実演調理も再開し、12月にはユニットごとにケーキバイキングを予定し
 ております。栄養補給として食事を食べるだけでなく、食べることを通して施設での生活を楽しんでい
 ただけるように努めて参ります。来年もよろしくお願ひします。

管理栄養士 山中晶代

ケーキバイキング日程	19日(月)	2階	用賀ユニット、上馬ユニット
	22日(木)	3階	駒沢ユニット、上町ユニット
	28日(水)	1階	弦巻ユニット、新町ユニット