

12月の予定献立



		令和05年12月01日(金)	令和05年12月02日(土)	令和05年12月03日(日)				
朝		御飯 とりつくね ブロッコリーの香味和え 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(赤しその実漬け) 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				
昼		赤飯 天ぷら盛り合わせ 炊き合わせ オレンジ お吸物 (みつ葉・小花麩)	チキンステーキ ミモザサラダ 洋梨缶	御飯 白身魚の葱みそ焼き じゃが芋の煮物 りんご缶				
おやつ		桃まんじゅう	シュークリーム	いちごムース				
夕		御飯 豚肉と野菜の中華炒め 畑菜のお浸し みそ汁 (卵・葱)	麦ご飯 さわらのみりん焼き 里芋の煮っころがし みそ汁 (わか・油揚げ)	御飯 中華風卵焼き いんげんの中華マヨサラダ 中華スープ (木耳・青梗菜)				
		I1補 ⁺ - 1559kcal 蛋白質 53.5g 脂質 43.9g 炭水化物 247.5g 食塩相当 8.5g 加 ⁺ ム 831mg 鉄 9mg	I1補 ⁺ - 1472kcal 蛋白質 63g 脂質 35.7g 炭水化物 231.7g 食塩相当 6.1g 加 ⁺ ム 851mg 鉄 9.9mg	I1補 ⁺ - 1402kcal 蛋白質 50g 脂質 31.2g 炭水化物 236.3g 食塩相当 6.5g 加 ⁺ ム 861mg 鉄 8.4mg				
		令和05年12月04日(月)	令和05年12月05日(火)	令和05年12月06日(水)	令和05年12月07日(木)	令和05年12月08日(金)	令和05年12月09日(土)	令和05年12月10日(日)
朝	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・うず巻き麩) ヨーグルト	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・大根葉) 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 (わか・おつゆ麩) ジョア	御飯 野菜炒め 長芋とろろ ふりかけ(たらこ) みそ汁 (三つ葉・玉葱) カルシウム牛乳	御飯 がんもと冬瓜の煮物 畑菜のドレッシングがけ あみ佃煮 みそ汁 (南瓜・刻みあげ) 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・おつゆ麩) カルシウム牛乳	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) カルシウム牛乳	
昼	御飯 揚げ豆腐の野菜あん もやしのドレッシング和え 黄桃缶	菜めし 鶏肉の玉葱ソース ふるふき大根 パイ缶	御飯 さばの味噌煮 さつま芋の煮物 カクテル缶	御飯 麻婆豆腐 しろなのナムル りんご缶	御飯 十五穀米 たららの香味蒸し ブロッコリーのマヨネーズ和え 白桃缶	御飯 鶏肉のクリームソース カリフラワーのサラダ マンゴー缶	三色丼 キャロットサラダ フルーツ缶 (マンゴー) お吸物 (はんぺん・絹さや)	
おやつ	オレンジゼリー	抹茶ワッフル	やわらかおかき	かすてら饅頭	ようかん	練りきり	焼きドーナツ	
夕	麦ご飯 豚肉と白菜の煮物 いんげんとごぼうの炒り煮 みそ汁 (さつまいも・葱)	御飯 白身魚のチーズ焼き 青菜の和え物 みそ汁 (冬瓜・水菜)	御飯 鶏肉のトマトソースがけ ブロッコリーサラダ お吸物 (畑菜・かぶ)	御飯 白身魚の玉葱醤油焼き 切干大根の炒め煮 みそ汁 (小松菜・大根)	御飯 鶏肉のカレー風味焼き 里芋の煮物 お吸物 (椎茸・小花麩)	麦ご飯 赤魚の山椒焼き ひじきの煮物 みそ汁 (もやし・いんげん)	御飯 回鍋肉 冬瓜のかにあんかけ 中華スープ (春雨・にら)	
		I1補 ⁺ - 1574kcal 蛋白質 56.4g 脂質 43.8g 炭水化物 245.5g 食塩相当 5.3g 加 ⁺ ム 554mg 鉄 12.1mg	I1補 ⁺ - 1511kcal 蛋白質 59g 脂質 40.9g 炭水化物 231.6g 食塩相当 7g 加 ⁺ ム 883mg 鉄 9.2mg	I1補 ⁺ - 1484kcal 蛋白質 53.7g 脂質 34.1g 炭水化物 247.2g 食塩相当 4.7g 加 ⁺ ム 1190mg 鉄 6.2mg	I1補 ⁺ - 1464kcal 蛋白質 55.1g 脂質 36.9g 炭水化物 234.9g 食塩相当 6.2g 加 ⁺ ム 964mg 鉄 9.2mg	I1補 ⁺ - 1406kcal 蛋白質 56g 脂質 28g 炭水化物 240.2g 食塩相当 4.6g 加 ⁺ ム 787mg 鉄 8.5mg	I1補 ⁺ - 1445kcal 蛋白質 61.1g 脂質 27g 炭水化物 248.6g 食塩相当 5.9g 加 ⁺ ム 956mg 鉄 11.7mg	I1補 ⁺ - 1581kcal 蛋白質 57.5g 脂質 47.2g 炭水化物 239.4g 食塩相当 7.3g 加 ⁺ ム 944mg 鉄 9.9mg
		令和05年12月11日(月)	令和05年12月12日(火)	令和05年12月13日(水)	令和05年12月14日(木)	令和05年12月15日(金)	令和05年12月16日(土)	令和05年12月17日(日)
朝	御飯 だし巻卵 キャベツのマヨネーズがけ のり佃煮 みそ汁 (人参・かぶ葉) ヨーグルト	御飯 さつま揚げと里芋の煮物 畑菜のなめたけ和え 香の物(しば漬け) みそ汁 (うず巻き麩・椎茸) カルシウム牛乳	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 かつおおかか みそ汁 (わかめ・しめじ) ジョア	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) カルシウム牛乳	御飯 納豆 青梗菜とベーコンの炒め物 うめびしお みそ汁 (おつゆ麩・えのき) カルシウム牛乳	御飯 野菜炒め 春菊のごまよごし あみ佃煮 みそ汁 (わか・わかめ) カルシウム牛乳	御飯 五目卵焼き 白菜のお浸し のり佃煮 みそ汁 (かぶ葉・うず巻き麩) カルシウム牛乳	
昼	御飯 鶏肉の葱塩炒め かぼちゃの甘煮 洋梨缶	食パン・クリームパン ミネストローネ もやしの和え物 パイ缶	御飯 ポークカレー 大根サラダ フルーツヨーグルト	御飯 八宝菜 しろ菜の錦糸和え りんご缶	御飯 めだいの照り焼き もやしの和え物 季節の果物	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 マンゴー缶	菜めし 白身魚の野菜あんかけ れんこんきんぴら 黄桃缶	
おやつ	抹茶ムース	ドームケーキ	ブルーベリーヨーグルト	やわらかおかき	和風パンケーキ	抹茶ババロア	吹雪饅頭	
夕	麦ご飯 めめけの梅肉焼き なすのみそ炒め みそ汁 (小松菜・かまぼこ)	御飯 あじの香味焼き オニオンサラダ お吸物 (素麺・春菊)	御飯 五目卵焼き 冬瓜の土佐煮 みそ汁 (絹さや・なす)	御飯 ぶりの塩麹焼き さつま芋の煮物 みそ汁 (かぶ葉・しめじ)	御飯 鶏肉のタルタルソース カリフラワーの中華サラダ お吸物 (はんぺん・葱)	麦ご飯 かれいの生姜煮 かぶのそぼろがけ みそ汁 (小松菜・椎茸)	御飯 鶏肉のパン粉焼き いんげんのピザ和え コンソメスープ (青菜・コーン)	
		I1補 ⁺ - 1499kcal 蛋白質 50.1g 脂質 42.6g 炭水化物 236.2g 食塩相当 5.5g 加 ⁺ ム 586mg 鉄 9.7mg	I1補 ⁺ - 1493kcal 蛋白質 54.7g 脂質 38.3g 炭水化物 235.8g 食塩相当 6.5g 加 ⁺ ム 808mg 鉄 9mg	I1補 ⁺ - 1553kcal 蛋白質 51.1g 脂質 41.6g 炭水化物 250.5g 食塩相当 6.4g 加 ⁺ ム 689mg 鉄 6mg	I1補 ⁺ - 1553kcal 蛋白質 61.5g 脂質 38.1g 炭水化物 251.1g 食塩相当 6.8g 加 ⁺ ム 885mg 鉄 9.8mg	I1補 ⁺ - 1490kcal 蛋白質 59.4g 脂質 41.7g 炭水化物 226.6g 食塩相当 5.5g 加 ⁺ ム 795mg 鉄 9mg	I1補 ⁺ - 1499kcal 蛋白質 51.7g 脂質 41.1g 炭水化物 237g 食塩相当 6.9g 加 ⁺ ム 980mg 鉄 9.1mg	I1補 ⁺ - 1414kcal 蛋白質 55.1g 脂質 23.3g 炭水化物 252.2g 食塩相当 5.7g 加 ⁺ ム 828mg 鉄 8.4mg



12月の予定献立



さくらほうむ



	令和05年12月18日(月)	令和05年12月19日(火)	令和05年12月20日(水)	令和05年12月21日(木)	令和05年12月22日(金)	令和05年12月23日(土)	令和05年12月24日(日)
朝	御飯 厚揚げのねぎあんかけ ほうれん草の和え物 ふりかけ(さけ) みそ汁(人参・絹さや) ヨーグルト	御飯 スクランブルエッグ カリフラワーの和え物 金山寺みそ みそ汁(かぶ・菜の花) カルシウム牛乳	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・大根) ジョア	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) カルシウム牛乳	御飯 炒り豆腐 ほうれん草のピーナツ和え 香の物(赤しその実) みそ汁(さつまいも・豆腐) カルシウム牛乳	御飯 オムレツ オクラのなめたけ和え あみ佃煮 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) カルシウム牛乳
昼	御飯 ミートローフ グリーンサラダ みかん缶	御飯 白身魚のレモン蒸し 冬瓜のくず煮 マンゴー缶	麦ご飯 かつとじ もやしの和え物 白桃缶	御飯 ぶりのみりん焼き 大豆とひじきの煮物 カクテル缶	御飯 和風卵焼き 青菜の和え物 洋梨缶	御飯 めだいのバター醤油焼 さつま揚げとかぶの煮物 パイ缶	御飯 和風ハンバーグ ペーコンとブロッコリーの炒め物 バナナ
おやつ	杏仁豆腐	いちごパバロア	バナナクレープ	グレープゼリー	黒糖饅頭	今川焼き	やわらかおかし
夕	麦ご飯 あじの蒲焼 キャベツの甘酢漬け みそ汁(いんげん・玉葱)	御飯 豚肉の南部焼き 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 みそ汁(豆腐・水菜)	御飯 鶏肉の柚子こしょうソテー 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 かぼちゃのいとこ煮 お吸物(はんぺん・大根葉)	麦ご飯 牛肉のしくれ煮 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 中華スープ(春雨・大根葉)
	IkJkcal 1420kcal	IkJkcal 1500kcal	IkJkcal 1514kcal	IkJkcal 1407kcal	IkJkcal 1559kcal	IkJkcal 1425kcal	IkJkcal 1471kcal
	蛋白質 53.5g	蛋白質 59.5g	蛋白質 53.1g	蛋白質 56.6g	蛋白質 54.6g	蛋白質 57.2g	蛋白質 53.6g
	脂質 32.9g	脂質 43.5g	脂質 44g	脂質 28.6g	脂質 38.2g	脂質 29.5g	脂質 40.7g
	炭水化物 235g	炭水化物 224.6g	炭水化物 230.2g	炭水化物 240.9g	炭水化物 257.1g	炭水化物 240.8g	炭水化物 225.8g
	食塩相当 5.4g	食塩相当 5.7g	食塩相当 5.6g	食塩相当 6g	食塩相当 6.2g	食塩相当 5.4g	食塩相当 7g
	加鈣 569mg	加鈣 885mg	加鈣 602mg	加鈣 831mg	加鈣 948mg	加鈣 897mg	加鈣 851mg
	鉄 10.9mg	鉄 10.9mg	鉄 12.9mg	鉄 8.3mg	鉄 9.5mg	鉄 10.5mg	鉄 10.9mg
	令和05年12月25日(月)	令和05年12月26日(火)	令和05年12月27日(水)	令和05年12月28日(木)	令和05年12月29日(金)	令和05年12月30日(土)	令和05年12月31日(日)
朝	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・おつゆ麩) ヨーグルト	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(きざみ揚げ・小松菜) カルシウム牛乳	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(うず巻き麩・絹さや) ジョア	御飯 豆腐の含め煮 なすのお浸し 香の物(青しその実漬け) みそ汁(玉葱・しろ菜) カルシウム牛乳	御飯 卵とじ 青菜のおかか和え ふりかけ(たらこ) みそ汁(油揚げ・大根) カルシウム牛乳	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(枵・おつゆ麩) 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	<クリスマス> バターライス チキングリル和え アスパラサラダ ココアプリン ココナツ(ｷｷﾞｯｼﾞ)	麦ご飯 メヌケの和風ムニエル 畑菜のお浸し 白桃缶	御飯 鶏肉の磯辺揚げ 里芋のごま煮 りんご缶	御飯 めぬけの葱塩焼き かぼちゃサラダ カクテル缶	御飯 ゆかりご飯 鶏肉の漬け焼き 白菜と沢庵の和え物 オレンジ	麦ご飯 白身魚のマスタード焼き かぶの煮物 洋梨缶	年越しそば 冬瓜のくず煮 ｷｷﾞｯｼﾞのなめたけ和え パイ缶
おやつ	カステラ	ライチゼリー	ロールケーキ	バナナムース	芋ようかん	やわらかおかし	たい焼き
夕	御飯 あじのきのご蒸し 青梗菜の煮浸し みそ汁(さつまいも・葱)	御飯 青椒肉絲 ごぼうの炒り煮 中華スープ(椎茸・冬瓜)	御飯 かに入り卵焼き中華あん ﾌﾞﾚｯﾄﾞの香味和え みそ汁(もやし・いんげん)	麦ご飯 豚肉の味噌炒め 冬瓜のえびあんかけ お吸物(小松菜・蒲鉾)	御飯 さわらの生姜煮 キャベツのペーコン炒め みそ汁(豆腐・大根葉)	御飯 ポークチャップ 人参サラダ ｺｺﾅｰｽｰﾌﾟ(ｺﾝ・青梗菜)	御飯 さばの塩麴焼き 白菜のゆかり和え みそ汁(卵・葱)
	IkJkcal 1538kcal	IkJkcal 1424kcal	IkJkcal 1463kcal	IkJkcal 1458kcal	IkJkcal 1450kcal	IkJkcal 1529kcal	IkJkcal 1488kcal
	蛋白質 63.1g	蛋白質 54.4g	蛋白質 51.4g	蛋白質 51.8g	蛋白質 65.7g	蛋白質 55.2g	蛋白質 53.4g
	脂質 32.1g	脂質 35g	脂質 35.8g	脂質 42g	脂質 31.6g	脂質 44.3g	脂質 41g
	炭水化物 257.8g	炭水化物 231.2g	炭水化物 241.2g	炭水化物 226.1g	炭水化物 231.5g	炭水化物 233.6g	炭水化物 236.6g
	食塩相当 7g	食塩相当 6g	食塩相当 5.3g	食塩相当 5g	食塩相当 6g	食塩相当 5.9g	食塩相当 7.6g
	加鈣 661mg	加鈣 829mg	加鈣 883mg	加鈣 857mg	加鈣 849mg	加鈣 863mg	加鈣 768mg
	鉄 11.3mg	鉄 10.8mg	鉄 5.6mg	鉄 8.2mg	鉄 9.3mg	鉄 8.4mg	鉄 9.3mg

2023年もご家族様には大変お世話になりました。
 コロナ感染症の分類が変更し、ご家族様をご招待しての
 カフェやおやつのレクを行うことができました。
 ご家族様と対面でお話することができるようになり、お
 互いの気持ちが通じ合える良さを感じております。
 来年もお食事やおやつを通して施設での生活を楽しんで
 いただけるように工夫して参ります。
 これからもご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

良いお年を
お迎え下さい

