

## 2021年12月度 献立表(普通食)

|    | 1kcal -<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 炭水化物<br>(g) | 食塩<br>(g) |
|----|-------------------|--------------|-----------|-------------|-----------|
| 平均 | 1411              | 53.2         | 34.0      | 219.9       | 6.0       |

|    |     | 日       |       |      |       |     | 月       |       |      |       |     | 火  |  |  |   |  | 水                                      |   |      |       |     | 木       |       |      |       |     | 金       |       |      |       |     | 土       |       |      |       |     |  |  |  |  |  |
|----|-----|---------|-------|------|-------|-----|---------|-------|------|-------|-----|--|--|--|---|--|--|---|------|-------|-----|---------|-------|------|-------|-----|---------|-------|------|-------|-----|---------|-------|------|-------|-----|--|--|--|--|--|
|    |     |         |       |      |       |     |         |       |      |       |     |  |  |  |   |  | 1日                                     |   |      |       |     | 2日      |       |      |       |     | 3日      |       |      |       |     | 4日      |       |      |       |     |  |  |  |  |  |
|    |     | 1kcal - | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | 食塩  | 1kcal - | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | 食塩  | 1kcal -  | たんぱく質  | 脂質   | 炭水化物  | 食塩   | 1kcal -                                | たんぱく質   | 脂質   | 炭水化物  | 食塩  | 1kcal - | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | 食塩  | 1kcal - | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | 食塩  | 1kcal - | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | 食塩  |  |  |  |  |  |
| 朝食 | 基本食 | 1542    | 50.9  | 45.5 | 226.9 | 4.5 |         |       |      |       |     |  |  |  |   |  | 1363                                   | 52.3  | 28.3 | 212.2 | 5.3 | 1481    | 52.4  | 42.2 | 219.5 | 6.5 | 1452    | 57.4  | 29.0 | 227.3 | 5.2 |         |       |      |       |     |  |  |  |  |  |
|    |     |         |       |      |       |     |         |       |      |       |     | ご飯<br>卵とじ煮<br>ブロッコリーのナムル風                            | ご飯<br>ポークチャップ<br>カリフラワーと卵のサラダ                              | ご飯<br>なすの味噌炒め<br>酢の物   | ご飯<br>野菜とさつま揚げの炒め物<br>キャベツの甘酢                           |  |  |   |      |       |     |         |       |      |       |     |         |       |      |       |     |         |       |      |       |     |  |  |  |  |  |
| 昼食 | 基本食 |         |       |      |       |     |         |       |      |       |     | ご飯<br>ほきの卵マヨネーズ焼き<br>付け合わせ<br>れん根の炒め煮<br>豆のトマト煮      | ご飯<br>鶏肉と野菜炒め物<br>大根の照り煮<br>白菜の炒め煮                         | ご飯<br>炊き込みご飯<br>千草焼き<br>れんこんのそぼろ煮<br>マカロニのカレーソテー             | ご飯<br>親子丼<br>かぼちゃのマーボー風<br>ごぼうのすき煮                      |  |  |   |      |       |     |         |       |      |       |     |         |       |      |       |     |         |       |      |       |     |  |  |  |  |  |
| 夕食 | 基本食 |         |       |      |       |     |         |       |      |       |     | ご飯<br>牛肉とキャベツのごま味噌炒め<br>炊き合わせ<br>ほうれん草のゆず和え          | ご飯<br>ほっけの香味焼き<br>付け合わせ<br>和風ごぼうサラダ<br>人参としめじの甘辛煮          | ご飯<br>豚肉のトマト回鍋肉<br>かぶの煮物<br>ナムル                              | ご飯<br>厚揚げと白菜の煮物<br>里芋の煮物<br>アスパラガスのごまマヨ和え               |  |  |   |      |       |     |         |       |      |       |     |         |       |      |       |     |         |       |      |       |     |  |  |  |  |  |
|    |     | 5日      |       |      |       |     | 6日      |       |      |       |     | 7日   |  |  |   |  | 8日                                     |   |      |       |     | 9日      |       |      |       |     | 10日     |       |      |       |     | 11日     |       |      |       |     |  |  |  |  |  |
|    |     | 1kcal - | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | 食塩  | 1kcal - | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | 食塩  | 1kcal -  | たんぱく質  | 脂質   | 炭水化物  | 食塩   | 1kcal -                                | たんぱく質   | 脂質   | 炭水化物  | 食塩  | 1kcal - | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | 食塩  | 1kcal - | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | 食塩  | 1kcal - | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | 食塩  |  |  |  |  |  |
| 朝食 | 基本食 | 1352    | 50.2  | 35.5 | 209.2 | 6.0 | 1355    | 52.2  | 21.1 | 228.5 | 5.8 | 1354   | 54.8   | 27.5   | 221.2   | 6.2  | 1320                                   | 55.6  | 20.7 | 224.7 | 5.8 | 1410    | 53.8  | 40.4 | 208.5 | 6.2 | 1642    | 66.4  | 42.9 | 236.3 | 9.1 | 1296    | 45.8  | 31.3 | 210.1 | 5.1 |  |  |  |  |  |
|    |     |         |       |      |       |     |         |       |      |       |     | ご飯<br>青菜とじゃこの煮びたし<br>エリンギのオイスター炒め                    | ご飯<br>きのこの炒め煮<br>おくらの酢の物                                   | ご飯<br>春雨の生姜炒め<br>わかめ和え                                       | ご飯<br>竹の子と鶏の炒め煮<br>きゅうりとちくわのおかか和え                       | ご飯<br>ほうれん草ときのこのソテー<br>おくらのわさび和え                   | ご飯<br>切干大根のおかず炒め<br>わかめとあさりの煮物         | ご飯<br>小松菜としらすのゴマ炒め<br>明太炒り豆腐                    |      |       |     |         |       |      |       |     |         |       |      |       |     |         |       |      |       |     |  |  |  |  |  |
| 昼食 | 基本食 |         |       |      |       |     |         |       |      |       |     | ご飯<br>豚の塩麹生姜焼き<br>付け合わせ<br>玉子焼き<br>大根の炒め煮            | ご飯<br>赤魚の照り焼き<br>付け合わせ<br>きのこほうれん草の和風スパゲッティ<br>インゲンと豚の味噌炒め | ご飯<br>チキンソテーデミソース<br>付け合わせ<br>アスパラとベーコンにんにく炒め<br>さつま芋と昆布の煮付け | ご飯<br>カレイのゴマ焼き<br>付け合わせ<br>キャベツとえびのバターソテー<br>かぼちゃのレーズン煮 | ご飯<br>肉豆腐<br>かにかま玉子ロール<br>じゃが芋とベーコンのソテー            | ご飯<br>ビビンバ丼<br>れんこんとさつま芋の甘辛炒め<br>パナコッタ | ご飯<br>おでん<br>いんげんの香味炒め<br>揚げ茄子のおろし和え            |      |       |     |         |       |      |       |     |         |       |      |       |     |         |       |      |       |     |  |  |  |  |  |
| 夕食 | 基本食 |         |       |      |       |     |         |       |      |       |     | ご飯<br>白身魚の味噌マヨ焼き(メル)<br>付け合わせ<br>高菜ビーフン<br>なすとピーマン炒め | ご飯<br>鶏肉じゃが<br>大根のかにあんかけ<br>絹さやの土佐和え                       | ご飯<br>あじの蒲焼<br>付け合わせ<br>もやしとさつま揚げのみぞれ和え<br>人参と鶏ミンチの卵とじ       | ご飯<br>豚の鉄板焼き<br>煮合わせ<br>ほうれん草のじゃこ和え                     | ご飯<br>鮭のゆかり焼き<br>付け合わせ<br>えびの青しそ和え<br>カリフラワーのカレー炒め | ご飯<br>親子煮<br>海鮮シュウマイ<br>キャベツの梅おほか      | ご飯<br>さばの塩焼き<br>付け合わせ<br>きのこマリネ<br>昆布とさつま揚げの炒め煮 |      |       |     |         |       |      |       |     |         |       |      |       |     |         |       |      |       |     |  |  |  |  |  |

## 2021年12月度 献立表(普通食)

|    | 1kcal -<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 炭水化物<br>(g) | 食塩<br>(g) |
|----|-------------------|--------------|-----------|-------------|-----------|
| 平均 | 1411              | 53.2         | 34.0      | 219.9       | 6.0       |

|    |     | 日<br>12日  |  |   |  |  | 月<br>13日   |   |      |       |      | 火<br>14日 |       |       |       |      | 水<br>15日 |       |       |       |      | 木<br>16日 |       |       |       |      | 金<br>17日 |       |       |       |      | 土<br>18日 |       |       |       |      |         |       |       |      |      |      |      |       |     |  |  |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |    |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |  |  |   |                                    |                                     |  |  |  |   |    |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |  |  |   |                              |  |                                 |                                       |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |    |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |  |  |   |                                    |                                     |  |  |  |   |
|----|-----|---|--|---|--|--|--|---|------|-------|------|----------|-------|-------|-------|------|----------|-------|-------|-------|------|----------|-------|-------|-------|------|----------|-------|-------|-------|------|----------|-------|-------|-------|------|---------|-------|-------|------|------|------|------|-------|-----|--|--|---------|-------|----|------|----|---------|-------|----|------|----|---------|-------|----|------|----|---------|-------|----|------|----|---------|-------|----|------|----|---------|-------|----|------|----|---------|-------|----|------|----|---------|-------|----|------|----|----|-----|------|------|------|-------|-----|------|------|------|-------|-----|------|------|------|-------|-----|------|------|------|-------|-----|------|------|------|-------|-----|------|------|------|-------|-----|------|------|------|-------|-----|--|--|---|------------------------------------|-------------------------------------|--|--|--|---|----|-----|------|------|------|-------|-----|------|------|------|-------|-----|------|------|------|-------|-----|------|------|------|-------|-----|------|------|------|-------|-----|------|------|------|-------|-----|--|--|---|------------------------------|--|---------------------------------|---------------------------------------|--|--|--|--|-----|--|--|--|--|-----|--|--|--|--|-----|--|--|--|--|-----|--|--|--|--|-----|--|--|--|--|-----|--|--|--|--|-----|--|--|--|--|--|--|---------|-------|----|------|----|---------|-------|----|------|----|---------|-------|----|------|----|---------|-------|----|------|----|---------|-------|----|------|----|---------|-------|----|------|----|---------|-------|----|------|----|---------|-------|----|------|----|----|-----|------|------|------|-------|-----|------|------|------|-------|-----|------|------|------|-------|-----|------|------|------|-------|-----|------|------|------|-------|-----|------|------|------|-------|-----|------|------|------|-------|-----|--|--|---|------------------------------------|-------------------------------------|--|--|--|---|
|    |     | 1kcal -   | たんぱく質  | 脂質  | 炭水化物   | 食塩   | 1kcal -  | たんぱく質   | 脂質   | 炭水化物  | 食塩   | 1kcal -  | たんぱく質 | 脂質    | 炭水化物  | 食塩   | 1kcal -  | たんぱく質 | 脂質    | 炭水化物  | 食塩   | 1kcal -  | たんぱく質 | 脂質    | 炭水化物  | 食塩   | 1kcal -  | たんぱく質 | 脂質    | 炭水化物  | 食塩   | 1kcal -  | たんぱく質 | 脂質    | 炭水化物  | 食塩   |         |       |       |      |      |      |      |       |     |  |  |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |    |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |  |  |   |                                    |                                     |  |  |  |   |    |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |  |  |   |                              |  |                                 |                                       |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |    |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |  |  |   |                                    |                                     |  |  |  |   |
| 朝食 | 基本食 | 1411  | 48.2   | 37.8  | 223.7  | 5.2  | 1394   | 45.9  | 39.5 | 216.0 | 5.5  | 1502     | 52.1  | 35.1  | 226.2 | 6.5  | 1302     | 49.6  | 18.2  | 229.9 | 5.9  | 1475     | 55.1  | 34.7  | 235.6 | 5.5  | 1343     | 48.7  | 28.3  | 222.7 | 4.6  | 1386     | 59.6  | 22.2  | 221.1 | 6.0  |         |       |       |      |      |      |      |       |     |  |  |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |    |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |  |  |   |                                    |                                     |  |  |  |   |    |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |  |  |   |                              |  |                                 |                                       |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |    |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |  |  |   |                                    |                                     |  |  |  |   |
|    |     | ご飯<br>キャベツと竹輪の煮浸し<br>えのきとしらたきの炒め煮                         | ご飯<br>なすのひき肉炒め<br>ふきの金平                          | ご飯<br>目玉焼き<br>おくらと大豆のおかか和え                                    | ご飯<br>大根とじゃこの煮浸し<br>カリフラワーとツナのサワー漬け                    | ご飯<br>ちくわとキャベツの味噌炒め<br>きゅうりと油あげのなます                    | ご飯<br>チャプチェ風<br>コールスロー                                 | ご飯<br>キャベツと豆のトマト煮<br>水菜と大根のサラダ                              | 朝食   | 基本食   | 1330 | 47.0     | 29.3  | 219.7 | 5.9   | 1444 | 49.5     | 31.3  | 246.0 | 5.5   | 1466 | 52.4     | 38.7  | 225.5 | 6.2   | 1545 | 50.6     | 50.3  | 228.6 | 6.3   | 1449 | 54.1     | 34.2  | 232.2 | 6.3   | 1074 | 45.9    | 20.4  | 170.8 | 6.6  | 1601 | 69.7 | 52.4 | 214.8 | 7.2 |  |  |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |    |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |  |  |   |                                    |                                     |  |  |  |   |    |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |  |  |   |                              |  |                                 |                                       |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |    |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |  |  |   |                                    |                                     |  |  |  |   |
|    |     | ご飯<br>太刀魚のマスタード焼き<br>付け合わせ<br>いんげんとしめじの塩麹炒め<br>白菜と鶏のミルク煮  | ご飯<br>つくねのあんかけ<br>キャベツとじゃこのオイスター炒め<br>ごぼうサラダ     | ご飯<br>大根葉とじゃこごはん<br>ほっけのちゃんちゃん焼き風<br>なすとわかめのベベロンチーノ風<br>クリーム煮 | ご飯<br>豚肉とかぼちゃの煮物<br>炊き合わせ<br>深川煮                       | ご飯<br>ぶりの柚子風味照り焼き<br>付け合わせ<br>炒り豆腐<br>絹さやの卵とじ          | ご飯<br>チキンのトマト煮<br>付け合わせ<br>大根とウインナーの甘辛炒め<br>青菜と卵の炒め物   | ご飯<br>あじの西京焼き<br>付け合わせ<br>鉄チャンプルー<br>厚揚げ甜麺醬炒め               | 夕食   | 基本食   | 1444 | 49.5     | 31.3  | 246.0 | 5.5   | 1466 | 52.4     | 38.7  | 225.5 | 6.2   | 1545 | 50.6     | 50.3  | 228.6 | 6.3   | 1449 | 54.1     | 34.2  | 232.2 | 6.3   | 1074 | 45.9     | 20.4  | 170.8 | 6.6   | 1601 | 69.7    | 52.4  | 214.8 | 7.2  |      |      |      |       |     |  |  |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |    |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |  |  |   |                                    |                                     |  |  |  |   |    |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |  |  |   |                              |  |                                 |                                       |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |    |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |  |  |   |                                    |                                     |  |  |  |   |
|    |     | ご飯<br>豚肉のケチャップ炒め<br>かぼちゃのいとこ煮<br>人参ひじきカレー炒め               | ご飯<br>たらのみそ漬け焼き<br>付け合わせ<br>マカロニサラダ<br>きのこと絹さや炒め | ご飯<br>鶏肉ガーリック炒め<br>さつま芋の塩麹煮<br>カレー炒め                          | ご飯<br>ほきの梅ごま焼き<br>付け合わせ<br>華風春雨炒め<br>いんげんのくるみ和え        | ご飯<br>温豚しゃぶしゃぶ<br>さつま芋のレモン煮<br>人参としめじの甘辛煮              | ご飯<br>メバルの煮付け<br>付け合わせ<br>かぼちゃと玉ねぎのカレー炒め煮<br>小松菜の塩昆布和え | ご飯<br>鶏肉ときのこのピリ辛炒め<br>塩麹かぼちゃの煮物<br>あさりとにらの炒め物               |      |       | 19日  |          |       |       |       | 20日  |          |       |       |       | 21日  |          |       |       |       | 22日  |          |       |       |       | 23日  |          |       |       |       | 24日  |         |       |       |      | 25日  |      |      |       |     |  |  | 1kcal - | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩 | 1kcal - | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩 | 1kcal - | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩 | 1kcal - | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩 | 1kcal - | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩 | 1kcal - | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩 | 1kcal - | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩 | 1kcal - | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩 | 朝食 | 基本食 | 1330 | 47.0 | 29.3 | 219.7 | 5.9 | 1444 | 49.5 | 31.3 | 246.0 | 5.5 | 1466 | 52.4 | 38.7 | 225.5 | 6.2 | 1545 | 50.6 | 50.3 | 228.6 | 6.3 | 1449 | 54.1 | 34.2 | 232.2 | 6.3 | 1074 | 45.9 | 20.4 | 170.8 | 6.6 | 1601 | 69.7 | 52.4 | 214.8 | 7.2 |  |  | ご飯<br>大豆と鶏の煮物<br>わかめと白菜のゴマ炒め                | ご飯<br>ごぼうと豚の煮物<br>モロヘイヤとオクラの中華和え   | ご飯<br>さつま芋のジャーマンポテト<br>わかめとツナの酢の物   | ご飯<br>エビとれんこんのハーブ炒め<br>ブロッコリーとささみのごま和え                 | ご飯<br>インゲンとしらすのソテー<br>さつま芋の白和え                         | ご飯<br>小松菜と油揚げの中華煮浸し<br>生姜醤油和え            | ご飯<br>ピーマンのソテー<br>きのこと豆苗の塩麹炒め                               | 夕食 | 基本食 | 1444 | 49.5 | 31.3 | 246.0 | 5.5 | 1466 | 52.4 | 38.7 | 225.5 | 6.2 | 1545 | 50.6 | 50.3 | 228.6 | 6.3 | 1449 | 54.1 | 34.2 | 232.2 | 6.3 | 1074 | 45.9 | 20.4 | 170.8 | 6.6 | 1601 | 69.7 | 52.4 | 214.8 | 7.2 |  |  | ご飯<br>オムレットマトソース<br>付け合わせ<br>小松菜とウインナーのクリーム煮<br>じゃが芋のそぼろ煮 | ご飯<br>きつね丼<br>里芋の味噌かけ<br>バナナ | ご飯<br>さわらのしそごま焼き<br>付け合わせ<br>茄子のトマト煮<br>かぼちゃの南蛮煮 | ご飯<br>ハヤシライス<br>グリーンサラダ<br>オレンジ | ご飯<br>高野とつくねの煮物<br>華風炒め<br>なすときのこの炒め物 | さばの味噌煮<br>付け合わせ<br>里芋の海苔まぶし<br>あさりとかぼちゃのスープ煮 | クリスマスちらし寿司<br>鶏肉のコンソメ焼き<br>付け合わせ<br>プチデザート |  |  | 19日 |  |  |  |  | 20日 |  |  |  |  | 21日 |  |  |  |  | 22日 |  |  |  |  | 23日 |  |  |  |  | 24日 |  |  |  |  | 25日 |  |  |  |  |  |  | 1kcal - | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩 | 1kcal - | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩 | 1kcal - | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩 | 1kcal - | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩 | 1kcal - | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩 | 1kcal - | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩 | 1kcal - | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩 | 1kcal - | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩 | 朝食 | 基本食 | 1330 | 47.0 | 29.3 | 219.7 | 5.9 | 1444 | 49.5 | 31.3 | 246.0 | 5.5 | 1466 | 52.4 | 38.7 | 225.5 | 6.2 | 1545 | 50.6 | 50.3 | 228.6 | 6.3 | 1449 | 54.1 | 34.2 | 232.2 | 6.3 | 1074 | 45.9 | 20.4 | 170.8 | 6.6 | 1601 | 69.7 | 52.4 | 214.8 | 7.2 |  |  | ご飯<br>赤魚の幽庵焼き<br>付け合わせ<br>ピピンバ風<br>ひじきと野菜炒め | ご飯<br>擬製豆腐<br>かぼちゃサラダ<br>ピーマンの三色金平 | ご飯<br>豚ニラ甘辛炒め<br>ミニポトフ<br>ほうれん草のお浸し | ご飯<br>太刀魚のトマトソース<br>付け合わせ<br>おから入りポテトサラダ<br>エリンギのたらこ炒め | ご飯<br>鶏の味噌焼き<br>付け合わせ<br>厚揚げと小松菜のオイスター炒め<br>モロヘイヤと竹輪和え | ご飯<br>ハンバーグきこり風<br>付け合わせ<br>筑前煮<br>菜果なます | ご飯<br>メルのムニエルタルタル添え<br>付け合わせ<br>小松菜チャンプルー<br>グリーンピースのバターソテー |
|    |     | 19日   |  |   |  |  | 20日  |   |      |       |      | 21日      |       |       |       |      | 22日      |       |       |       |      | 23日      |       |       |       |      | 24日      |       |       |       |      | 25日      |       |       |       |      |         |       |       |      |      |      |      |       |     |  |  |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |    |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |  |  |   |                                    |                                     |  |  |  |   |    |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |  |  |   |                              |  |                                 |                                       |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |    |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |  |  |   |                                    |                                     |  |  |  |   |
|    |     | 1kcal -   | たんぱく質  | 脂質  | 炭水化物   | 食塩   | 1kcal -  | たんぱく質   | 脂質   | 炭水化物  | 食塩   | 1kcal -  | たんぱく質 | 脂質    | 炭水化物  | 食塩   | 1kcal -  | たんぱく質 | 脂質    | 炭水化物  | 食塩   | 1kcal -  | たんぱく質 | 脂質    | 炭水化物  | 食塩   | 1kcal -  | たんぱく質 | 脂質    | 炭水化物  | 食塩   | 1kcal -  | たんぱく質 | 脂質    | 炭水化物  | 食塩   | 1kcal - | たんぱく質 | 脂質    | 炭水化物 | 食塩   |      |      |       |     |  |  |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |    |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |  |  |   |                                    |                                     |  |  |  |   |    |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |  |  |   |                              |  |                                 |                                       |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |    |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |  |  |   |                                    |                                     |  |  |  |   |
| 朝食 | 基本食 | 1330  | 47.0   | 29.3  | 219.7  | 5.9  | 1444   | 49.5  | 31.3 | 246.0 | 5.5  | 1466     | 52.4  | 38.7  | 225.5 | 6.2  | 1545     | 50.6  | 50.3  | 228.6 | 6.3  | 1449     | 54.1  | 34.2  | 232.2 | 6.3  | 1074     | 45.9  | 20.4  | 170.8 | 6.6  | 1601     | 69.7  | 52.4  | 214.8 | 7.2  |         |       |       |      |      |      |      |       |     |  |  |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |    |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |  |  |   |                                    |                                     |  |  |  |   |    |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |  |  |   |                              |  |                                 |                                       |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |    |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |  |  |   |                                    |                                     |  |  |  |   |
|    |     | ご飯<br>大豆と鶏の煮物<br>わかめと白菜のゴマ炒め                              | ご飯<br>ごぼうと豚の煮物<br>モロヘイヤとオクラの中華和え                 | ご飯<br>さつま芋のジャーマンポテト<br>わかめとツナの酢の物                             | ご飯<br>エビとれんこんのハーブ炒め<br>ブロッコリーとささみのごま和え                 | ご飯<br>インゲンとしらすのソテー<br>さつま芋の白和え                         | ご飯<br>小松菜と油揚げの中華煮浸し<br>生姜醤油和え                          | ご飯<br>ピーマンのソテー<br>きのこと豆苗の塩麹炒め                               | 夕食   | 基本食   | 1444 | 49.5     | 31.3  | 246.0 | 5.5   | 1466 | 52.4     | 38.7  | 225.5 | 6.2   | 1545 | 50.6     | 50.3  | 228.6 | 6.3   | 1449 | 54.1     | 34.2  | 232.2 | 6.3   | 1074 | 45.9     | 20.4  | 170.8 | 6.6   | 1601 | 69.7    | 52.4  | 214.8 | 7.2  |      |      |      |       |     |  |  |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |    |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |  |  |   |                                    |                                     |  |  |  |   |    |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |  |  |   |                              |  |                                 |                                       |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |    |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |  |  |   |                                    |                                     |  |  |  |   |
|    |     | ご飯<br>オムレットマトソース<br>付け合わせ<br>小松菜とウインナーのクリーム煮<br>じゃが芋のそぼろ煮 | ご飯<br>きつね丼<br>里芋の味噌かけ<br>バナナ                     | ご飯<br>さわらのしそごま焼き<br>付け合わせ<br>茄子のトマト煮<br>かぼちゃの南蛮煮              | ご飯<br>ハヤシライス<br>グリーンサラダ<br>オレンジ                        | ご飯<br>高野とつくねの煮物<br>華風炒め<br>なすときのこの炒め物                  | さばの味噌煮<br>付け合わせ<br>里芋の海苔まぶし<br>あさりとかぼちゃのスープ煮           | クリスマスちらし寿司<br>鶏肉のコンソメ焼き<br>付け合わせ<br>プチデザート                  |      |       | 19日  |          |       |       |       | 20日  |          |       |       |       | 21日  |          |       |       |       | 22日  |          |       |       |       | 23日  |          |       |       |       | 24日  |         |       |       |      | 25日  |      |      |       |     |  |  | 1kcal - | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩 | 1kcal - | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩 | 1kcal - | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩 | 1kcal - | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩 | 1kcal - | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩 | 1kcal - | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩 | 1kcal - | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩 | 1kcal - | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩 | 朝食 | 基本食 | 1330 | 47.0 | 29.3 | 219.7 | 5.9 | 1444 | 49.5 | 31.3 | 246.0 | 5.5 | 1466 | 52.4 | 38.7 | 225.5 | 6.2 | 1545 | 50.6 | 50.3 | 228.6 | 6.3 | 1449 | 54.1 | 34.2 | 232.2 | 6.3 | 1074 | 45.9 | 20.4 | 170.8 | 6.6 | 1601 | 69.7 | 52.4 | 214.8 | 7.2 |  |  | ご飯<br>赤魚の幽庵焼き<br>付け合わせ<br>ピピンバ風<br>ひじきと野菜炒め | ご飯<br>擬製豆腐<br>かぼちゃサラダ<br>ピーマンの三色金平 | ご飯<br>豚ニラ甘辛炒め<br>ミニポトフ<br>ほうれん草のお浸し | ご飯<br>太刀魚のトマトソース<br>付け合わせ<br>おから入りポテトサラダ<br>エリンギのたらこ炒め | ご飯<br>鶏の味噌焼き<br>付け合わせ<br>厚揚げと小松菜のオイスター炒め<br>モロヘイヤと竹輪和え | ご飯<br>ハンバーグきこり風<br>付け合わせ<br>筑前煮<br>菜果なます | ご飯<br>メルのムニエルタルタル添え<br>付け合わせ<br>小松菜チャンプルー<br>グリーンピースのバターソテー |    |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |  |  |   |                              |  |                                 |                                       |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |    |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |  |  |   |                                    |                                     |  |  |  |   |
|    |     | 19日   |  |   |  |  | 20日  |   |      |       |      | 21日      |       |       |       |      | 22日      |       |       |       |      | 23日      |       |       |       |      | 24日      |       |       |       |      | 25日      |       |       |       |      |         |       |       |      |      |      |      |       |     |  |  |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |    |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |  |  |   |                                    |                                     |  |  |  |   |    |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |  |  |   |                              |  |                                 |                                       |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |    |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |  |  |   |                                    |                                     |  |  |  |   |
|    |     | 1kcal -   | たんぱく質  | 脂質  | 炭水化物   | 食塩   | 1kcal -  | たんぱく質   | 脂質   | 炭水化物  | 食塩   | 1kcal -  | たんぱく質 | 脂質    | 炭水化物  | 食塩   | 1kcal -  | たんぱく質 | 脂質    | 炭水化物  | 食塩   | 1kcal -  | たんぱく質 | 脂質    | 炭水化物  | 食塩   | 1kcal -  | たんぱく質 | 脂質    | 炭水化物  | 食塩   | 1kcal -  | たんぱく質 | 脂質    | 炭水化物  | 食塩   | 1kcal - | たんぱく質 | 脂質    | 炭水化物 | 食塩   |      |      |       |     |  |  |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |    |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |  |  |   |                                    |                                     |  |  |  |   |    |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |  |  |   |                              |  |                                 |                                       |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |    |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |  |  |   |                                    |                                     |  |  |  |   |
| 朝食 | 基本食 | 1330  | 47.0   | 29.3  | 219.7  | 5.9  | 1444   | 49.5  | 31.3 | 246.0 | 5.5  | 1466     | 52.4  | 38.7  | 225.5 | 6.2  | 1545     | 50.6  | 50.3  | 228.6 | 6.3  | 1449     | 54.1  | 34.2  | 232.2 | 6.3  | 1074     | 45.9  | 20.4  | 170.8 | 6.6  | 1601     | 69.7  | 52.4  | 214.8 | 7.2  |         |       |       |      |      |      |      |       |     |  |  |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |    |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |  |  |   |                                    |                                     |  |  |  |   |    |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |  |  |   |                              |  |                                 |                                       |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |    |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |  |  |   |                                    |                                     |  |  |  |   |
|    |     | ご飯<br>赤魚の幽庵焼き<br>付け合わせ<br>ピピンバ風<br>ひじきと野菜炒め               | ご飯<br>擬製豆腐<br>かぼちゃサラダ<br>ピーマンの三色金平               | ご飯<br>豚ニラ甘辛炒め<br>ミニポトフ<br>ほうれん草のお浸し                           | ご飯<br>太刀魚のトマトソース<br>付け合わせ<br>おから入りポテトサラダ<br>エリンギのたらこ炒め | ご飯<br>鶏の味噌焼き<br>付け合わせ<br>厚揚げと小松菜のオイスター炒め<br>モロヘイヤと竹輪和え | ご飯<br>ハンバーグきこり風<br>付け合わせ<br>筑前煮<br>菜果なます               | ご飯<br>メルのムニエルタルタル添え<br>付け合わせ<br>小松菜チャンプルー<br>グリーンピースのバターソテー |      |       |      |          |       |       |       |      |          |       |       |       |      |          |       |       |       |      |          |       |       |       |      |          |       |       |       |      |         |       |       |      |      |      |      |       |     |  |  |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |    |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |  |  |   |                                    |                                     |  |  |  |   |    |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |  |  |   |                              |  |                                 |                                       |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |         |       |    |      |    |    |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |      |      |      |       |     |  |  |   |                                    |                                     |  |  |  |   |

## 2021年12月度 献立表(普通食)

|    | 1kcal -<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 炭水化物<br>(g) | 食塩<br>(g) |
|----|-------------------|--------------|-----------|-------------|-----------|
| 平均 | 1411              | 53.2         | 34.0      | 219.9       | 6.0       |

|    |     | 日<br>26日   |       |      |       |     | 月<br>27日   |       |      |       |     | 火<br>28日   |       |      |       |     | 水<br>29日                                     |       |      |       |     | 木<br>30日                                       |       |      |       |     | 金<br>31日  |       |      |       |     | 土 |
|----|-----|--|-------|------|-------|-----|--|-------|------|-------|-----|--|-------|------|-------|-----|--|-------|------|-------|-----|--|-------|------|-------|-----|---|-------|------|-------|-----|---|
|    |     | 1kcal -  | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | 食塩  | 1kcal -  | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | 食塩  | 1kcal -  | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | 食塩  | 1kcal -                                      | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | 食塩  | 1kcal -  | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | 食塩  | 1kcal -   | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | 食塩  |   |
| 朝食 | 基本食 | 1561   | 54.4  | 52.4 | 215.6 | 4.9 | 1282   | 54.6  | 20.0 | 208.4 | 5.7 | 1316   | 46.9  | 30.1 | 218.3 | 6.0 | 1420   | 50.9  | 35.6 | 224.5 | 5.7 | 1424   | 61.8  | 32.1 | 208.5 | 5.5 | 1448  | 58.9  | 47.9 | 203.6 | 8.6 |   |
|    | 基本食 | ご飯<br>厚揚げと青菜の炒め煮<br>人参とツナの炒め物                                |       |      |       |     | ご飯<br>鶏肉のピリ辛炒め<br>めかぶの酢の物                              |       |      |       |     | ご飯<br>切干大根と高野の煮物<br>おくらの玉子とじ                         |       |      |       |     | ご飯<br>厚揚げとキャベツのみそ炒め<br>きのこの山椒しぐれ煮            |       |      |       |     | ご飯<br>野菜のクリーム煮<br>じゃが芋の明太バター                   |       |      |       |     | ご飯<br>大根と昆布の煮物<br>いんげんとベーコンのソテー                   |       |      |       |     |   |
| 昼食 | 基本食 | ご飯<br>鮭のパン粉焼き<br>付け合わせ<br>キャベツのブイヨンスープ<br>豚キムチ炒め             |       |      |       |     | ご飯<br>白菜と海鮮塩炒め<br>鶏大根<br>おくらとなすの肉味噌炒め                  |       |      |       |     | ご飯<br>豚肉ときこの旨煮<br>粉ふきいものチーズ風味<br>もやしのごま炒め            |       |      |       |     | ご飯<br>たらの香り焼き<br>付け合わせ<br>なすの揚げだし<br>ポークビーンズ |       |      |       |     | ご飯<br>鶏肉と厚揚げにんにく炒め<br>エビ団子のキムチチゲ<br>青菜とあさりのパスタ |       |      |       |     | ご飯<br>ほきゴマしそ焼き<br>付け合わせ<br>洋風玉子とじ<br>マカロニと野菜のミルク煮 |       |      |       |     |   |
| 夕食 | 基本食 | ご飯<br>牛肉と玉ねぎのケチャップソテー<br>付け合わせ<br>かぼちゃとじゃこのバター醤油炒め<br>水菜の煮浸し |       |      |       |     | ご飯<br>かれの煮付け<br>付け合わせ<br>青菜とベーコンスープ煮浸し<br>ほうれん草のバターソテー |       |      |       |     | ご飯<br>きんちゃくと野菜の炊き合わせ<br>人参しりしり(沖縄料理)<br>キャベツのガーリック炒め |       |      |       |     | ご飯<br>豚肉のごま焼き<br>付け合わせ<br>炊き合わせ<br>ふきの土佐煮    |       |      |       |     | ご飯<br>ほっけの塩焼き<br>付け合わせ<br>洋風炒り豆腐<br>切干大根とえびの煮物 |       |      |       |     | かやくそば(年末施設)<br>白菜とあさりの中華煮<br>温泉卵(だし付き)            |       |      |       |     |   |