

2021年12月度 献立表(普通食)

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

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

2021年12月度 献立表(普通食)

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

		日 12日					月 13日					火 14日					水 15日					木 16日					金 17日					土 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 キャベツと竹輪の煮浸し えのきとしらたきの炒め煮	ご飯 なすのひき肉炒め ふきの金平	ご飯 目玉焼き おくらと大豆のおかか和え	ご飯 大根とじゃこの煮浸し カリフラワーとツナのサワー漬け	ご飯 ちくわとキャベツの味噌炒め きゅうりと油あげのなます	ご飯 チャプチェ風 コールスロー	ご飯 キャベツと豆のトマト煮 水菜と大根のサラダ	昼食	基本食	ご飯 太刀魚のマスタード焼き 付け合わせ いんげんとしめじの塩麹炒め 白菜と鶏のミルク煮	ご飯 つくねのあんかけ キャベツとじゃこのオイスター炒め ごぼうサラダ	大根葉とじゃこごはん ほっけのちゃんちゃん焼き風 なすとわかめのベベロンチーノ風 クリーム煮	ご飯 豚肉とかぼちゃの煮物 炊き合わせ 深川煮	ご飯 ぶりの柚子風味照り焼き 付け合わせ 炒り豆腐 絹さやの卵とじ	ご飯 チキンのトマト煮 付け合わせ 大根とウインナーの甘辛炒め 青菜と卵の炒め物	ご飯 あじの西京焼き 付け合わせ 鉄チャンプルー 厚揚げ甜麺醬炒め	夕食	基本食	ご飯 豚肉のケチャップ炒め かぼちゃのいとこ煮 人参ひじきカレー炒め	ご飯 たらのみそ漬け焼き 付け合わせ マカロニサラダ きのこと絹さや炒め	ご飯 鶏肉ガーリック炒め さつま芋の塩麹煮 カレー炒め	ご飯 ほきの梅ごま焼き 付け合わせ 華風春雨炒め いんげんのくるみ和え	ご飯 温豚しゃぶしゃぶ さつま芋のレモン煮 人参としめじの甘辛煮	ご飯 メバルの煮付け 付け合わせ かぼちゃと玉ねぎのカレー炒め煮 小松菜の塩昆布和え	ご飯 鶏肉ときのこのピリ辛炒め 塩麹かぼちゃの煮物 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	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 大豆と鶏の煮物 わかめと白菜のゴマ炒め	ご飯 ごぼうと豚の煮物 モロヘイヤとオクラの中華和え	ご飯 さつま芋のジャーマンポテト わかめとツナの酢の物	ご飯 エビとれんこんのハーブ炒め ブロッコリーとささみのごま和え	ご飯 インゲンとしらすのソテー さつま芋の白和え	ご飯 小松菜と油揚げの中華煮浸し 生姜醤油和え	ご飯 ピーマンのソテー きのこと豆苗の塩麹炒め	昼食	基本食	ご飯 オムレットマトソース 付け合わせ 小松菜とウインナーのクリーム煮 じゃが芋のそぼろ煮	ご飯 きつね丼 里芋の味噌かけ バナナ	ご飯 さわらのしそごま焼き 付け合わせ 茄子のトマト煮 かぼちゃの南蛮煮	ご飯 ハヤシライス グリーンサラダ オレンジ	ご飯 高野とつくねの煮物 華風炒め なすときのこの炒め物	さばの味噌煮 付け合わせ 里芋の海苔まぶし あさりとかぼちゃのスープ煮	クリスマスちらし寿司 鶏肉のコンソメ焼き 付け合わせ プチデザート	夕食	基本食	ご飯 赤魚の幽庵焼き 付け合わせ ピピンバ風 ひじきと野菜炒め	ご飯 擬製豆腐 かぼちゃサラダ ピーマンの三色金平	ご飯 豚ニラ甘辛炒め ミニポトフ ほうれん草のお浸し	ご飯 太刀魚のトマトソース 付け合わせ おから入りポテトサラダ エリンギのたらこ炒め	ご飯 鶏の味噌焼き 付け合わせ 厚揚げと小松菜のオイスター炒め モロヘイヤと竹輪和え	ご飯 ハンバーグきこり風 付け合わせ 筑前煮 菜果なます	ご飯 メルのムニエルタルタル添え 付け合わせ 小松菜チャンプルー 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																																																																																																																																
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 大豆と鶏の煮物 わかめと白菜のゴマ炒め	ご飯 ごぼうと豚の煮物 モロヘイヤとオクラの中華和え	ご飯 さつま芋のジャーマンポテト わかめとツナの酢の物	ご飯 エビとれんこんのハーブ炒め ブロッコリーとささみのごま和え	ご飯 インゲンとしらすのソテー さつま芋の白和え	ご飯 小松菜と油揚げの中華煮浸し 生姜醤油和え	ご飯 ピーマンのソテー きのこと豆苗の塩麹炒め	昼食	基本食	ご飯 オムレットマトソース 付け合わせ 小松菜とウインナーのクリーム煮 じゃが芋のそぼろ煮	ご飯 きつね丼 里芋の味噌かけ バナナ	ご飯 さわらのしそごま焼き 付け合わせ 茄子のトマト煮 かぼちゃの南蛮煮	ご飯 ハヤシライス グリーンサラダ オレンジ	ご飯 高野とつくねの煮物 華風炒め なすときのこの炒め物	さばの味噌煮 付け合わせ 里芋の海苔まぶし あさりとかぼちゃのスープ煮	クリスマスちらし寿司 鶏肉のコンソメ焼き 付け合わせ プチデザート	夕食	基本食	ご飯 赤魚の幽庵焼き 付け合わせ ピピンバ風 ひじきと野菜炒め	ご飯 擬製豆腐 かぼちゃサラダ ピーマンの三色金平	ご飯 豚ニラ甘辛炒め ミニポトフ ほうれん草のお浸し	ご飯 太刀魚のトマトソース 付け合わせ おから入りポテトサラダ エリンギのたらこ炒め	ご飯 鶏の味噌焼き 付け合わせ 厚揚げと小松菜のオイスター炒め モロヘイヤと竹輪和え	ご飯 ハンバーグきこり風 付け合わせ 筑前煮 菜果なます	ご飯 メルのムニエルタルタル添え 付け合わせ 小松菜チャンプルー 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 - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
平均	1411	53.2	34.0	219.9	6.0

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