



12月献立表



常食

特別養護老人ホーム 夢眠さくら

	令和06年12月01日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
朝	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 豆腐ハンバーグ &野菜のトマト煮込み 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 【UP↑】ポタージュ 鶏肉の炭火焼き &カリフラワーおおか 【UP↑】バナナヨーグルト	おむすび(青じそ・白) 【UP↑】朝の豚汁 銀鮭の塩焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】プレーンヨーグルト	鮭とたまごのお粥 とりつくね &白菜の煮浸し 牛乳	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 野菜入りスクランブルエッグ &キャベツソテー 【UP↑】バナナヨーグルト	ダブルソフト ジャム(ブルーベリー) 【UP↑】ポタージュ ウイナーと野菜のソテー 牛乳	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ホッケみりん焼き &ブロッコリー炒め 牛乳
昼	◇アジフライ&コロッケ 御飯 けんちん汁 あじフライとコロッケ 付)スタップ えんどう パンクンサラダ ヨーグルト	◇野菜たっぷり洋食ランチ 御飯 野菜を食べるスープ スパニッシュオムレツ 付)ブロッコリー マカロニサラダ フルーツ(キウイ)	◇ミートローフランチ 御飯 パンクンスープ ミートローフ 付)インゲン 豆サラダ デザート(ゼリー)	◇豚肉の味噌炒め定食 御飯 つみれ汁 豚肉の味噌炒め かぼちゃの煮物 フルーツ(バナナ)	◇トマト煮込んだ肉豆腐定食 御飯 お吸い物(塩ちゃんこ) 肉豆腐 なすの田楽 デザート	◇旅するランチ~山梨~ ほうとう 鶏もつ煮 ヨーグルト	◇75盛り合わせトマトソース添え 御飯 けんちん汁 2種盛り(アヒルトマトソースを添えて 付)ジャーマンポテト マカロニサラダ フルーツ(オレンジ)
おやつ	酒饅頭	黒糖ムース	いちごゼリー	おかき コンポタージュ	抹茶プリン	チョコパイ	やわらかおかき きなこ
夕	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 赤魚のみりん焼き &きんぴらごぼう ブロッコリーの白ごま和え	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 豚肉の生姜焼き &野菜ソテー 納豆	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 赤魚の煮付け &里芋の煮物 ツナとブロッコリーのサラダ	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 メダカの照焼き &いんげん炒め 温泉卵	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 鶏肉の塩麴焼き &切干大根 カリフラワーの梅和え	御飯 【UP↑】夜の豚汁 さばの塩焼き &きんぴらごぼう いんげんの白ごま和え	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 豚肉の生姜焼き &キャベツソテー オクラのおかか和え
エネルギー	1659kcal	1685kcal	1631kcal	1745kcal	1746kcal	1860kcal	1693kcal
蛋白質	57.4g	65.9g	61.9g	69.8g	68.1g	69.8g	59.2g
食塩相当	5.7g	6.4g	7.3g	6.6g	6.4g	7.3g	6.8g

	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
朝	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 だし巻きたまご &いんげん炒め 【UP↑】プレーンヨーグルト	ダブルソフト ジャム(いちご) 【UP↑】コンスープ スクランブルエッグ ほうれん草添え 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 【UP↑】コンスープ 鶏肉の炭火焼き &キャベツソテー 【UP↑】プレーンヨーグルト	ホテとたまごのお粥 さばの塩麴焼き &白菜の煮浸し 牛乳	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 赤魚の煮付け &大根と人参の煮物 牛乳	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 とりつくね &菜の花の煮浸し 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 だし巻きたまご &いんげんの炒め物 牛乳
昼	◇下町中華セット チャーハン ワンタンスープ 油淋鶏 杏仁デザート	◇ヒレかつランチ 御飯 野菜たっぷりスープ ヒレかつ 付)パスタ かぼちゃのマネ フルーツ(りんご)	◇サーモンのタルタル焼き定食 御飯 さつま汁 サーモンのタルタル焼き 付)ブロッコリーソテー ビーンズサラダ デザート(ゼリー)	◇鶏のアップルジンジャーランチ 御飯 クラムチャウダー 鶏肉のアップルジンジャー 付)マッシュポテト グリーンサラダ 人参ソース デザート	◇懐かしのコロッケ定食 ゆかり御飯 けんちん汁 コロッケ定食 付)キャベツ 鶏もつ煮 フルーツ(バナナ)	◇揚げ出し豆腐御膳 御飯 つみれ汁 揚げ出し豆腐 春菊のごま味噌和え フルーツ(キウイ)	◇お店の本格ビーフカレー ビーフカレー 卵とさつま芋のゴロゴロサラダ デザート(ゼリー) 乳酸菌飲料
おやつ	白い風船	ソフトぼうろ	ソフトサラダ	きみしぐれ	バームロール	味噌まんじゅう	パンケーキ抹茶
夕	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 さわら西京焼き &菜の花の煮浸し とろろ	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 銀ひらすの煮付け &きんぴらごぼう ツナとブロッコリーのサラダ	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 おろし豆腐ハンバーグ 菜の花のお浸し	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 めばるの中華蒸し &いんげんの炒め物 オクラの梅和え	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 麻婆なす いんげんの白ごま和え	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 さわらの西京焼き &ほうれん草の煮浸し 納豆	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 鶏肉の焦がし醤油焼き &カリフラワーおおか なます
エネルギー	1562kcal	1811kcal	1681kcal	1614kcal	1754kcal	1693kcal	1819kcal
蛋白質	61.1g	66.9g	67.8g	70.9g	52.3g	64.9g	59.6g
食塩相当	6.2g	6.8g	5.7g	6.9g	7.3g	7.4g	6.7g

	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
朝	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 銀鮭の塩焼き &ブロッコリーの炒め物 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 【UP↑】5種野菜のお味噌汁 鶏肉の照焼き &野菜炒め 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 【UP↑】ポタージュ オムレツ &カリフラワーおおか 牛乳	鮭とたまごのお粥 とりつくね &白菜の煮浸し 牛乳	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 豆腐ハンバーグ &野菜のトマト煮込み 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 野菜入りスクランブルエッグ &いんげんの炒め物 【UP↑】バナナヨーグルト	おむすび(青じそ・白) 【UP↑】朝の豚汁 銀鮭の塩焼き &菜の花の煮浸し 【UP↑】プレーンヨーグルト
昼	◇あったかポテトグラタンランチ バターライス かぼちゃのスープ ポテトグラタン 人参サラダ フルーツ(オレンジ)	◇かれの煮付け御膳 御飯 お吸い物(塩ちゃんこ) かれの煮付け 付)ほうれん草 しぎ茄子 デザート(ゼリー)	◇ぼかぼかシチューランチ サントウウィッチ クリームシチュー グリーンサラダ デザート	◇たらの野菜あんかけ定食 御飯 酸辣湯スープ たらの野菜あんかけ 肉焼売 フルーツ(キウイ)	◇チキンカツ&カニクリームコロッケ 御飯 クリームスープ チキンカツ&カニクリームコロッケ 付)キャベツ 人参サラダ デザート	◇塩豚汁定食 ゆかり御飯 塩豚汁 擬製豆腐 付)大根おろし バナナ炒め フルーツ(オレンジ~あいか~)	◇チキン南蛮御膳 御飯 けんちん汁 チキン南蛮 付)キャベツ マカロニサラダ デザート(ゼリー)
おやつ	ぼたぼた焼き	豆乳ドーナツ	こあらのマーチ	黒糖饅頭	どら焼き カスタード	ルマンド	上用饅頭
夕	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 さばの味噌煮 &大根と人参の煮物 温泉卵	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 豚の角煮 &小松菜 とろろ	御飯 【UP↑】夜の豚汁 あじのみりん焼き &菜の花の煮浸し 納豆	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 牛焼肉 &野菜ソテー ブロッコリーの和え物	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 銀ひらすの煮付け &白菜の煮浸し ほうれん草のお浸し	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 鶏肉の塩麴焼き &ひじきの煮物 カリフラワーのおかか和え	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 ホッケみりん焼き &きんぴらごぼう 卵豆腐
エネルギー	1660kcal	1655kcal	1726kcal	1716kcal	1691kcal	1686kcal	1624kcal
蛋白質	66.6g	59.8g	73.5g	70.4g	59.8g	64.1g	63.6g
食塩相当	7.1g	6.3g	7.6g	7g	6.9g	7.4g	6.3g

提供：日清医療食品株式会社





12月献立表



常食 特別養護老人ホーム 夢眠さくら

	22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
朝	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ぶりの照焼き &ほうれん草の煮浸し 牛乳	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 鶏肉の炭火焼き &菜の花の煮浸し 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 だし巻きたまご &いんげんの炒め物 【UP↑】プレーンヨーグルト	鮭とたまごのお粥 とりつくね &ブロッコリーの炒め物 牛乳	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 さばの味噌煮 &白菜の煮浸し 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 【UP↑】朝の豚汁 銀鮭の塩焼き &ほうれん草の煮浸し 牛乳	御飯 【UP↑】コンスーフ ひき肉と玉葱のオムツ &具だくさんトマト煮 牛乳
昼	◇Eビフライ&メンチカツ 御飯 クリームスープ Eビフライ&メンチカツ 付)ポテトサラダ ポテトサラダ フルーツ(りんご)	◇THE・定番!ポークカレー カレーライス ひじきと蒸し鶏のサラダ フルーツ(バナナ) 乳酸菌飲料	◇メリークリスマス バターライス ミネストローネ クリスマスハンバーグ シーフードマリネ デザート(ミニケーキ)	◇母さんの味!肉じゃが定食 御飯 野菜を食べるスープ 肉じゃが 豆腐のみそ田楽 フルーツ(オレンジ)	◇お肉を食べよう!ランチ チャーシュー丼 温卵のせ 野菜たっぷりスープ きゅうりの塩昆布和え フルーツ(りんご)	◇豚肉のねぎ塩炒め定食 御飯 つみれ汁 豚肉の葱塩炒め がんもの煮物 フルーツ(キウイ)	◇本格!天津飯ランチ 天津飯 ワカメスープ 唐揚げ 切干大根のサラダ
おやつ	バウムクーヘン	吹雪饅頭	チョコドーム	カスタードケーキ	ぼたぼた焼き	チョコドーナツ	やわらかおかき のり
夕	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 豚肉の生姜焼き &野菜炒め ブロッコリーの白ごま和え	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 オクラのおかか和え	御飯 【UP↑】夜の豚汁 メダカの照焼き &ひじきの煮物 納豆	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 牛焼肉 &野菜ソテー カリフラワーの梅和え	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 鶏肉の焦がし醤油焼き &きんぴらごぼう 卵豆腐	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 赤魚のあおさおろし煮 ツナとブロッコリーのサラダ	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 麻婆なす ブロッコリーのごま和え
エネルギー	1705kcal	1629kcal	1794kcal	1750kcal	1676kcal	1833kcal	1748kcal
蛋白質	53.4g	58.3g	71.1g	63.1g	61.5g	67.6g	59.1g
食塩相当	7.2g	6.5g	7.2g	6.6g	6.5g	6.5g	7.9g

	29日(日)	30日(月)	31日(火)			
朝	ダブルソフト ジャム(いちご) 【UP↑】コンスーフ ウィンナーとブロッコリーのソテー 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 さわらの西京焼き &野菜ソテー 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 【UP↑】ポタージュ とりつくね &ブロッコリーソテー 【UP↑】プレーンヨーグルト			
昼	◇パスタランチ(ミートソース) ミートソース 野菜たっぷりスープ ビーンズサラダ デザート(ゼリー)	◇オムライスランチ オムライス クラムチャウダー 根菜サラダ デザート	◇大晦日 御飯 ミニそば 天ぷら盛合わせ 天つゆ 春菊のお浸し フルーツ(バナナ)			
おやつ	炭酸饅頭	和のパンケーキ きなこ	抹茶水ようかん			
夕	御飯 【UP↑】夜の豚汁 さばの塩麹焼き &ひじきの煮物 とろろ	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 豚のグリル香味ソース &いんげんの炒め物 納豆	御飯 牛肉のしぐれ煮 &ほうれん草 温泉卵 【UP↑】夜のお味噌汁			
エネルギー	1816kcal	1613kcal	1668kcal			
蛋白質	67.7g	58g	66.2g			
食塩相当	7g	6.9g	7g			

提供：日清医療食品株式会社

今月の栄養課おすすめメニュー

寒い冬に入った今日この頃。温かいお食事をしっかり食べて栄養をつける事が大切です。
12月は新メニューは勿論おすすめですが、クリスマスや大晦日などの定番の行事食も
シン・食事サービスの献立に変わっていますので心待ちにしてください!

- ・5日(木) コトコト煮込んだ肉豆腐定食
- ・6日(金) 旅するランチ～山梨～ ほうとう
- ・8日(日) 下町中華セット チャーハン、油淋鶏
- ・11日(水) 鶏のアップルジンジャーランチ
- ・15日(日) あったかポテトグラタンランチ
- ・17日(火) ぽかぽかシチューランチ サンドウィッチ、シチュー
- ・24日(火) メリークリスマス クリスマスハンバーグ
- ・29日(日) パスタランチ ミートソース
- ・31日(火) 大晦日 天ぷら盛り合わせ、ミニそば

