



# 12月献立表



## 常食

## 特別養護老人ホーム 夢眠さくら

	令和07年12月01日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
朝	～防災用品点検の日～ 白粥 チキンそばろ ごまなしふりかけ	御飯 【UP↑】朝の豚汁 豆腐ハンバーグ &いんげんソテー 【UP↑】バナナヨーグルト	鮭とたまごのお粥 鶏肉の梅しそ焼き &かぼちゃの煮物 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 赤魚のみりん焼き &白菜の煮浸し 牛乳	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 銀ひらすの醤油麴焼き &ブロッコリーの炒め物 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 とりつくね &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】プレーンヨーグルト
昼	～防災用品点検の日～ 白粥 かつおフレーク味付 ごまなしふりかけ	◇下町中華セット(チャーハン) チャーハン ワンタンスープ 海老と白菜の五目煮 グレーゼリー	◇野菜たっぷり洋食ランチ 御飯 野菜たっぷりスープ スパニッシュオムレツ 付)スナックエンドウ マカロニサラダ フルーツ(マンゴー)	◇トマト煮込んだ肉豆腐定食 御飯 具沢山のお吸い物 肉豆腐 なすの田楽 いちごムース	◇旅するランチ～山梨～ ほうとう 鶏もつ煮 フルーツ(りんご) 乳酸菌飲料	◇あったかポテトグラタンランチ バターロール コンソメスープ ポテトグラタン キャロットサラダ フルーツ(キウイ)
おやつ	※なし	黒糖ムース	どら焼き カスタード	おかき コンポタージュ	人形焼き	チョコパイ
夕	～防災用品点検の日～ 白粥 さばの味噌煮 みかん缶	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 豚肉の生姜焼き &野菜炒め 温泉卵	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 青椒肉絲 菜の花の和え物	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 たらのムニエル &具だくさんトマト煮 いんげんの白ごま和え	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 親子煮 納豆	御飯 【UP↑】夜の豚汁 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 卵豆腐
	エネルギー 692kcal 蛋白質 33.9g 食塩相当 2.6g	エネルギー 1595kcal 蛋白質 63.3g 食塩相当 7.5g	エネルギー 1753kcal 蛋白質 69g 食塩相当 7.1g	エネルギー 1668kcal 蛋白質 56.9g 食塩相当 6g	エネルギー 1724kcal 蛋白質 68.1g 食塩相当 6.9g	エネルギー 1635kcal 蛋白質 64.5g 食塩相当 7g

	7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
朝	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 銀鮭の塩焼き &野菜炒め 牛乳	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 赤魚の味噌煮 &里芋の煮物 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 だし巻きたまご &ブロッコリーの炒め物 牛乳	お粥とたまごのお粥 さわらの西京焼き &菜の花の煮浸し 【UP↑】バナナヨーグルト	ダブルソフト ジャム(いちご) 【UP↑】コンソメスープ 野菜入りスクランブルエッグ 牛乳	御飯 紅鮭の塩焼き &野菜炒め 【UP↑】朝の豚汁 牛乳	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 鶏肉の塩麴焼き &かぼちゃの煮物 【UP↑】プレーンヨーグルト
昼	◇厚揚げの甘酢炒め定食 御飯 ワカメスープ 厚揚げと野菜の甘酢炒め 肉しゅうまい みかんゼリー	◇ヒレかつランチ 御飯 具たくさんの清汁 ヒレかつ 付)パスタ 焼きちくわの甘辛煮 フルーツ(バナナ)	◇お店の本格ビーフカレー ビーフカレー 茄子ときのこの香味サラダ フルーツ(黄桃缶) 乳酸菌飲料	◇豆腐ステーキと芋煮定食 ゆかり御飯 芋煮汁 豆腐ステーキ 春菊のごま味噌和え ヨーグルト	◇サーモンのタルタル焼き定食 御飯 野菜を食べるスープ サーモンのタルタル焼き 付)ピーマンソテー 人参ソースの彩りサラダ プリンムース	◇鶏のアップルジンジャーランチ 御飯 鶏肉のアップルジンジャー 付)ブロッコリー 油麴とじゃが芋の煮物 ブルーベリーゼリー 味噌汁	◇ミックスフライランチ 御飯 けんちん汁 2種盛フライ 付)キャベツ オクラの和え物 フルーツ(オレンジ)
おやつ	やわらかおかき きなこ	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
夕	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 炭火焼きサバの香味ソース &青梗菜の煮浸し かつらわの梅肉和え	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 さばの味噌煮(備蓄) &切干大根煮 納豆	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 鶏肉のねぎ塩炒め オクラの和え物	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 あじのみりん焼き &ひじきの煮物 とろろ	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 鶏のさっぱり煮 ほうれん草の和え物	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 ぶりの照焼き &きんぴらごぼう 青梗菜のお浸し	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 八宝菜 ごま豆腐
	エネルギー 1686kcal 蛋白質 57.9g 食塩相当 6.8g	エネルギー 1541kcal 蛋白質 62.9g 食塩相当 6.3g	エネルギー 1745kcal 蛋白質 59.7g 食塩相当 6.2g	エネルギー 1629kcal 蛋白質 71.6g 食塩相当 6.4g	エネルギー 1704kcal 蛋白質 64.1g 食塩相当 6.2g	エネルギー 1609kcal 蛋白質 62.1g 食塩相当 6.2g	エネルギー 1663kcal 蛋白質 60.3g 食塩相当 6.3g

	14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
朝	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 とりつくね &青梗菜の煮浸し 【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 &かつらわおおか 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↑】バナナヨーグルト	ダブルソフト ジャム(マレード) 【UP↑】ポタージュ オムレツ～野菜ソテー 牛乳	御飯 【UP↑】5種野菜のお味噌汁 さばの塩麴焼き &白菜の煮浸し 【UP↑】プレーンヨーグルト	鮭とたまごのお粥 ホッケのみりん焼き &かぼちゃの煮物 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 照焼きサバ &いんげんソテー 牛乳
昼	◇穴子丼定食 穴子丼 塩ちゃんこスープ ポテトサラダ ピーチフルーツ	◇ぼかばかシチューランチ ロールサンド クリームシチュー コンソメスープ グレーゼリー	◇かれのいの煮付け御膳 御飯 のっぺい汁 かれのいの煮付け 付)ほうれん草 しぎ茄子 いちごムース	◇母さんの味!肉じゃが定食 御飯 お吸い物 肉じゃが 豆腐のみそ田楽 フルーツ(バナナ)	◇本格!天津飯ランチ 天津飯 ワカメスープ 点心(焼売) 切干大根のサラダ	◇旅するランチ～関西巡り～ かやくごはん(大阪) 飛鳥鍋(奈良) 菊菜の海苔風味和え(京都) ごま豆腐(和歌山)	◇海老フライ&メンチカツランチ 御飯 コンソメスープ エビフライ&メンチカツ 付)キャベツ 豆たっぷりヘルシーサラダ
おやつ	抹茶パンケーキ	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
夕	御飯 【UP↑】夜の豚汁 ハルのあおさおろし煮 いんげんの白ごま和え	御飯 【UP↑】夜の豚汁 銀ひらすの醤油麴焼き &きんぴらごぼう とろろ	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 青椒肉絲 ツナとブロッコリーのサラダ	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 さわらの西京焼き &ひじきの煮物 卵豆腐	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 鶏肉の炙り味噌焼き &かつらわおおか 菜の花の和え物	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 ハルの煮付け &里芋の煮物 納豆	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 麻婆なす ブロッコリーの胡麻和え
	エネルギー 1589kcal 蛋白質 59.6g 食塩相当 6.5g	エネルギー 1586kcal 蛋白質 53.8g 食塩相当 5.9g	エネルギー 1655kcal 蛋白質 62g 食塩相当 6.7g	エネルギー 1724kcal 蛋白質 64.5g 食塩相当 6.6g	エネルギー 1753kcal 蛋白質 65g 食塩相当 8.1g	エネルギー 1555kcal 蛋白質 79.4g 食塩相当 7.1g	エネルギー 1580kcal 蛋白質 51.5g 食塩相当 7.1g

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

	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
朝	御飯 【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	ダブルソフト ジャム(りんご) 【UP↑】コーンスープ ひき肉と玉葱の和え物 牛乳	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ぶりの照焼き &菜の花の煮浸し 【UP↑】プレーンヨーグルト	お粥とたまごのお粥 鶏肉の焦がし醤油 &いんげんの炒め物 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 【UP↑】朝の豚汁 銀鮭の塩焼き &かりんぼおなか 牛乳	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 銀ひらすの煮付け &里芋の煮物 【UP↑】プレーンヨーグルト	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
昼	◇松風焼き御膳 御飯 けんちん汁 松風焼き 付)甘酢生姜 野菜かき揚げ フルーツ(オレンジ)	◇冬至 御飯 具沢山味噌汁 赤魚のごろっと野菜のあんかけ かぼちゃのいとこ煮 フルーツ(洋梨缶)	◇旅するランチ~神奈川(小田原) 菜飯 小田原おでん~梅みそを添えて あじフライ みかんヨーグルト	◇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)	◇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 フルーツ(バナナ)	◇本格!麻婆豆腐定食 御飯 酸辣湯スープ 麻婆豆腐 春雨サラダ フルーツ(マンゴ-)	◇お肉を食べよう!ランチ チャーシュー丼 温卵のせ お吸い物 きゅうりの塩昆布和え フルーツ(キウイ)
おやつ	上用饅頭	バウムクーヘン	吹雪饅頭	母のショートケーキ	カスタードケーキ	星たべよ	チョコドーナツ
夕	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 たらものムニエル &具だくさんトマト煮 温泉卵	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 牛焼肉 &野菜ソテー ツナとブロッコリーのサラダ	御飯 【UP↑】夜の豚汁 さばの味噌煮(備蓄) &里芋の煮物 納豆	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 あじのみりん焼き &ひじきの煮物 オラの梅肉和え	御飯 鶏肉のクリーム煮 青梗菜の和え物 オレンジゼリー	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 さばの塩麹焼き &きんぴらごぼう 卵豆腐	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 いんげんの白ごま和え
エネルギー	1609kcal	1734kcal	1553kcal	1808kcal	1784kcal	1591kcal	1623kcal
蛋白質	74.6g	63g	64.9g	74.8g	62.1g	60.3g	60.5g
食塩相当	5.8g	7.3g	7.5g	8.7g	6.5g	6.2g	6.2g

	28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)		
朝	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 とりつくね &ほうれん草の煮浸し 牛乳	鮭のお粥 だし巻きたまご &ブロッコリーの炒め物 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 【UP↑】朝の豚汁 銀ひらすの醤油麹焼き &白菜の煮浸し 牛乳	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 とりつくね &いんげんの炒め物 【UP↑】プレーンヨーグルト		
昼	◇白身魚フライランチ 御飯 豚汁 白身魚フライ 付)キャベツ 春雨サッパリサラダ フルーツ(黄桃缶)	◇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(パイ) 乳酸菌飲料	◇そぼろ丼定食 二色そぼろ丼 けんちん汁 大学芋 いちごゼリー	◇大晦日 年越しそば 天ぷら盛り合わせ しらすとほうれん草の和え物 フルーツ(バナナ)		
おやつ	やわらかおかき のり	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↑】夜のお味噌汁 牛肉のしぐれ煮 &ほうれん草 中華奴	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 赤魚の煮付け &かぼちゃの煮物 ツナとブロッコリーのサラダ	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 ビーマンの肉詰め &菜の花の煮浸し 納豆	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 いわし蒲焼(備蓄) &野菜炒め かりんぼのおなか和え		
エネルギー	1630kcal	1747kcal	1728kcal	1464kcal		
蛋白質	55.8g	66.8g	60.8g	56.5g		
食塩相当	7.7g	7g	6g	7.1g		

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

冬の厳しい寒さを肌で感じる頃合いとなりました。  
 この寒さと共にインフルエンザ等の感染症が大流行し、猛威を振るっています。  
 手洗いやうがい、保湿の他、十分に栄養と水分を摂取して健やかに来年を迎えましょう!

- ・ 5日(金)旅するランチ~山梨~ほうとう
- ・ 6日(土)あったかポテトグラタンランチ
- ・ 15日(月)ぽかぽかシチューランチ
- ・ 19日(金)旅するランチ~関西巡り

- ・ 22日(月)冬至~かぼちゃのいとこ煮
- ・ 23日(火)旅するランチ~神奈川(小田原)
- ・ 24日(水)メリークリスマス
- ・ 31日(水)大晦日~年越しそば

