

# 〇〇博寿苑 12月献立表 〇〇

1日あたりの平均栄養価 エネルギー：1664kcal たんぱく質：64.4g 脂質：43.7g 食塩相当量：8.0g

						1(水)		2(木)		3(金)		4(土)	
朝食 昼食 おやつ 夕食													
							◎◎ ロールパン ブロッコリーのソテー フルーツ(黄桃缶) 牛乳	◎◎ かぼちゃ粥 金平れんこん 春菊のお浸し 牛乳	◎◎ ごはん 厚焼き卵 切り干し大根煮 みそ汁 牛乳	◎◎ ごはん 食パン(マーマレード) オニオンソテー フルーツ(パイナップル) 牛乳			
					◎◎ ごはん 豚肉のガーリック炒め キャベツの中華和え 中華スープ	◎◎ ごはん カツカレー丼 ツナサラダ フルーツ(りんご缶)	◎◎ <b>無農薬野菜メニュー</b> ごはん 和風ポトフ 里芋の煮ころがし 小松菜のお浸し	◎◎ わかめごはん 肉うどん れんこんの炒り煮					
					◎ソフト食 ごはん 赤魚の味噌煮 さつま芋の黒ごま炒め すまし汁	◎ソフト食 ごはん じゃぶじゃぶ ナムル 冬瓜スープ	◎ソフト食 ごはん ふりのから揚げ ほうれん草のなめたけ和え 豚汁	◎ソフト食 ごはん 鶏のすき焼き風 いんげんのピーナツ和え すまし汁					
5(日)		6(月)		7(火)		8(水)		9(木)		10(金)		11(土)	
◎◎ しらす粥 揚げ茄子の煮びたし マカロニサラダ 牛乳	◎◎ カスタードロール カリフラワーのソテー フルーツ(マンゴー缶) 牛乳	◎◎ ごはん 信田巻煮 オクラの梅和え みそ汁	◎◎ 食パン(いちごジャム) クリーム煮 フルーツ(みかん缶) 牛乳	◎◎ きのこ粥 厚揚げの炒り煮 おかか和え 牛乳	◎◎ ごはん じゃが芋の含め煮 春菊のお浸し みそ汁 牛乳	◎◎ イエローロール オムレツ ポテトサラダ 牛乳							
◎◎ ごはん 照り焼きハンバーグ ブロッコリーのごまマヨ和え ミルクスープ	◎◎ ごはん あじの焼き浸し さつま煮 みそ汁	◎◎ スパゲティナポリタン スクランブルエッグ パンクンスープ	◎◎ ごはん ぶりの照り焼き 春菊の白和え 沢煮碗	◎◎ <b>味巡り ~北海道~</b> コーンごはん スープカレー ミルクプリン	◎◎ ごはん 鶏肉のみぞれ煮 きんぴらごぼう みそ汁	◎◎ 温玉そばろし ひじきのサラダ 根菜汁							
◎ソフト食 ごはん めばるの生姜煮 ふるふき大根 すまし汁	◎ソフト食 チャーハン 春巻 ハンサンスー ワンタンスープ	◎ソフト食 ごはん 牛肉のネギソース焼き キャベツのしらす和え みそ汁	◎ソフト食 ごはん 干草焼き 里芋の煮物 みそ汁	◎ソフト食 ごはん たらトマト煮 アスパラソテー コンソメスープ	◎ソフト食 ごはん 豆腐チャンプルー えびとブロッコリーのサラダ もやしスープ	◎ソフト食 ごはん 肉団子の甘酢煮 白菜のごま和え 卵スープ							
12(日)		13(月)		14(火)		15(水)		16(木)		17(金)		18(土)	
◎◎ ミニ食パンいちご ジャーマンポテト 大豆サラダ 牛乳	◎◎ 菜飯粥 がんもの煮物 いんげんのささみ和え 牛乳	◎◎ ごはん 冬瓜の煮物 オクラのおかか和え みそ汁 牛乳	◎◎ ミニあんパン 野菜ソテー スパゲティサラダ 牛乳	◎◎ 梅粥 小松菜の生姜炒め フルーツ(みかん缶) 牛乳	◎◎ ごはん 肉団子の煮物 ほうれん草のごま和え みそ汁 牛乳	◎◎ 食パン(マーマレード) マカロニソテー フルーツ(マンゴー缶) 牛乳							
◎◎ ごはん さわらの若狭焼 高野豆腐の煮物 みそ汁	◎◎ ごはん 鶏つくね焼き 大根と水菜のサラダ みそ汁	◎◎ <b>旬の魚メニュー</b> 鮭の親子ちらし寿司 茶碗蒸し(かにあん) みそ汁	◎◎ ごはん 豚肉の生姜焼き 五目煮豆 みそ汁	◎◎ ごはん さわらの塩こうじ焼き 里芋の煮物 みそ汁	◎◎ ごはん チキンソテーマスタードソース アスパラのサラダ コンソメスープ	◎◎ 菜飯 しょうゆラーメン 大根サラダ							
◎ソフト食 ごはん 豚肉の利休煮 もやしの酢の物 すまし汁	◎ソフト食 ごはん あじと蒸し野菜の和風あん 炒り豆腐 すまし汁	◎ソフト食 ごはん チンジャオロースー かぼちゃサラダ 中華スープ	◎ソフト食 ごはん 鶏肉のしそ風味 ピーマンの炒め煮 すまし汁	◎ソフト食 ごはん 揚げだし豆腐 じゃが芋のたらこ和え 豚汁	◎ソフト食 ごはん 赤魚の煮つけ 白菜の甘酢和え みそ汁	◎ソフト食 ごはん 焼き豆腐の肉みそがけ オクラのささ身と和え すまし汁							
19(日)		20(月)		21(火)		22(水)		23(木)		24(金)		25(土)	
◎◎ 芋粥 キャベツの煮びたし 厚焼き卵 牛乳	◎◎ 北海道ミルクパン ハムサラダ フルーツ(黄桃缶) 牛乳	◎◎ ごはん チンゲン菜の炒め煮 切り干し大根煮 みそ汁 牛乳	◎◎ 食パン(いちごジャム) 野菜炒め フルーツ(パイナップル) 牛乳	◎◎ わかめ粥 厚揚げの煮物 オクラのポン酢和え 牛乳	◎◎ ごはん かぼちゃのそぼろ煮 フルーツ(みかん缶) みそ汁 牛乳	◎◎ ショコラロール キャベツのカレー炒め マカロニソテーサラダ 牛乳							
◎◎ ごはん 牛肉の山椒焼き いんげんのソテー すまし汁	◎◎ 中華丼 きのこ和え 中華スープ	◎◎ ごはん さばの煮つけ キャベツの酢の物 みかん	◎◎ <b>あったか鍋物メニュー</b> ごはん 寄せ鍋 冬至かぼちゃ みかん	◎◎ ごはん 白菜のしそ和え みそ汁	◎◎ <b>クリスマスイブ</b> ピラフ チキンのオレンジソース焼き エビフライ ポテトサラダ ミネストローネ	◎◎ <b>クリスマス</b> ごはん ミートローフ アスパラのバター炒め コーンスープ							
◎ソフト食 ごはん めばるの鳴門煮 れんこんのマヨ醤油和え みそ汁	◎ソフト食 ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ベーコンと春菊のポン酢サラダ ポタージュスープ	◎ソフト食 ごはん 五目厚焼き卵 ひじきの炒め煮 みそ汁	◎ソフト食 ごはん かれの野菜あんかけ ピーマンの塩昆布和え のっぺい汁	◎ソフト食 ごはん たらオニオンソース 大豆ケチャップ煮 コンソメスープ	◎ソフト食 ごはん 白身魚のごまダレ焼き 茄子の炒め煮 みそ汁	◎ソフト食 ごはん おでん オクラとひじきの梅和え すまし汁							
26(日)		27(月)		28(火)		29(水)		30(木)		31(金)			
◎◎ かに粥 かぼちゃの煮物 れんこんのおかか和え 牛乳	◎◎ 食パン(マーガリン) ほうれん草の炒め物 フルーツ(黄桃缶) 牛乳	◎◎ ごはん さつま芋の金平 切り干し大根煮 みそ汁 牛乳	◎◎ 食パン(りんごジャム) かぼちゃソテー スパゲティサラダ	◎◎ ゆかり粥 大根の煮物 春菊のお浸し 牛乳	◎◎ ごはん 白身魚のマヨコーン焼き ポパイソテー コンソメスープ	◎◎ ごはん 年越しそば 里芋の田楽 小松菜の湯葉和え							
◎◎ ごはん 変わり柳川風 チンゲン菜のしらす和え すまし汁	◎◎ ごはん 鶏肉のじぶ煮 わかめの酢の物 みそ汁	◎◎ 焼きそば えびシュウマイ みそ汁	◎◎ ハヤシライス 福神漬け フレンチサラダ フルーツ寒天	◎◎ ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ もやしスープ	◎◎ お誕生日ケーキ ショコラケーキ チョコパバロア	◎ソフト食 ごはん 肉じゃが 白菜の錦糸和え みそ汁							
◎ソフト食 ごはん 揚げ魚のみぞれ煮 さつま芋サラダ みそ汁	◎ソフト食 ごはん スパニッシュオムレツ ピーマンのソテー コンソメスープ	◎ソフト食 ごはん 肉団子と野菜のとろみ煮 ひじきの炒め煮 かきたま汁	◎ソフト食 ごはん 豚肉の和風炒め 揚げ茄子のそぼろ煮 みそ汁	◎ソフト食 ごはん 肉じゃが 白菜の錦糸和え みそ汁	◎ソフト食 ごはん 肉じゃが 白菜の錦糸和え みそ汁								

\*都合により献立を変更することがあります。