

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付							1
朝							抹茶パン プレーンオムレツ コンソメスープ 乳酸菌飲料
昼							御飯 あじの香味焼き ひじきと鶏肉の炒め煮 ほうれん草となめこのからし和え 味噌汁
お							もちりたい焼きクリーム
夕							御飯 肉じゃが(豚肉) いかふくさ焼き 味噌汁 梅びしお
栄養価							エネ:1,427kcal 蛋白: 58.6g 脂質: 40.8g 鉄: 7.35mg 食塩: 8.68g Ca:676mg
日付	2	3	4	5	6	7	8
朝	御飯 ポロニアソーセージ カリフラワーとパプリカのバジルドレサダ 味噌汁 ふりかけ 牛乳	御飯 鶏つみれ もやしとコーンの大葉ドレサダ 味噌汁 漬物 牛乳	御飯 玉子焼き 胡瓜とちくわのごま酢和え 味噌汁 漬物 牛乳	いちごジャムパン ほうれん草とツナのソテー スープ仕立 コーヒー牛乳	御飯 照り焼き風肉団子 マカロニサラダ 味噌汁 ふりかけ 牛乳	御飯 千草焼き キャベツとツナの香味ドレサダ 味噌汁 漬物 牛乳	ココアパン チキンピカタ ポターージュ ヨーグルト
昼	御飯 ハンバーグ(ステーキソース) 高野豆腐のサイコロ煮 コンソメスープ 洋ナシ缶・パイン缶	御飯 豚カツの卵とじ 大豆とこんにゃくの煮物 キャベツの浅漬け風 味噌汁	醤油ラーメン 肉シューマイ ポテトサラダ	ビーフカレー 福神漬け コンソメスープ バナナ	御飯 鶏の唐揚げ(ねぎ塩ダレ) 白菜といかのとろみ炒め いんげんと平天の和え物 中華スープ	御飯 ホキの香草パン粉焼き(マスタードタルタルソース) れんこんとちくわの炒め生酢 白菜と油揚げの洋風お浸し 味噌汁	御飯 白身魚の煮付け 大根と豚肉の金平 カリフラワーと玉ねぎのスローサラダ 味噌汁
お	水ようかん	マリー	ロアンヌ	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	シルベース	バウムクーヘン	薄皮まんじゅう
夕	御飯 銀ひらすの照り煮 キャベツとウインナーの炒め物 味噌汁	御飯 さわらの魚田(田楽味噌) 大根と豚肉の炒め物 すまし汁	御飯 鶏肉の塩焼き 茎わかめと絹揚げの炒め煮 豚汁	御飯 いわしの生姜煮 大根と鶏肉の炒め物 味噌汁 のり佃	御飯 三色稲荷の炊き合わせ キャベツと豚肉の炒め物 赤だし	御飯 豚大根 やっこ すまし汁	御飯 レモンチキン 里芋と平天の煮物 味噌汁 鯛味噌
栄養価	エネ:1,672kcal 蛋白: 65.3g 脂質: 54.7g 鉄: 11.90mg 食塩: 7.65g Ca:945mg	エネ:1,600kcal 蛋白: 68.3g 脂質: 47.9g 鉄: 11.62mg 食塩: 7.97g Ca:1,010mg	エネ:1,564kcal 蛋白: 60.0g 脂質: 53.3g 鉄: 7.17mg 食塩: 10.45g Ca:672mg	エネ:1,473kcal 蛋白: 47.3g 脂質: 38.6g 鉄: 7.43mg 食塩: 7.67g Ca:1,032mg	エネ:1,675kcal 蛋白: 56.1g 脂質: 63.6g 鉄: 9.97mg 食塩: 6.99g Ca:1,200mg	エネ:1,575kcal 蛋白: 62.0g 脂質: 53.3g 鉄: 11.17mg 食塩: 7.20g Ca:699mg	エネ:1,438kcal 蛋白: 59.5g 脂質: 42.2g 鉄: 6.46mg 食塩: 7.22g Ca:534mg



常食献立だより 2024年12月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	9	10	11	12	13	14	15
朝	御飯 かに玉 ブロッコリーのマヨサラダ 味噌汁 ふりかけ 牛乳	御飯 つみれ揚げの煮物 スパゲティサラダ 味噌汁 漬物 牛乳	御飯 納豆 小松菜とベーコンの炒め物 味噌汁 牛乳	栗あんぱん ポテトミンチ巻き コンソメスープ 乳酸菌飲料	御飯 でんぷ入りだし巻き卵 大根とコーンのごまドレサラダ 味噌汁 ふりかけ 牛乳	御飯 ほうれん草とウインナーのソテー ひじきとれんこんのマヨサラダ 味噌汁 漬物 牛乳	蒸しパン スクランブルエッグ クラムチャウダー 乳酸菌飲料
	御飯 中華煮 いわしつみれの煮物 中華スープ みかん缶	御飯 えびマカロングラタンフライ インゲンとウインナーのソテー キャベツと人参のマリネ コンソメスープ	駅弁シリーズ(姫路駅) たこめし ホツケの塩麹焼き 卵の花 リンゴ缶 アスパラの和え物 味噌汁	御飯 鶏肉の柚子茶煮 キャベツとツナの炒め物 赤だし 黄桃缶・白桃缶	ちらし寿司 大豆と鶏肉の煮物 味噌汁 マンゴー缶	御飯 クリームチキン キャベツと平天の炒め物 もやしとちりめん塩麹ドレサラダ 味噌汁	御飯 合鴨スモークスライス 切干大根と鶏肉の煮物 うまい菜とツナのパンパントレサラダ コンソメスープ
お	手作りきなこソフトマフィン	ぱりんこ	手作りパンナコッタ(ヨーグルト風味)	手作り抹茶シフォンカップケーキ	手作りミルクまんじゅう(白あん)	ムースエクレア	いしやきいも 桃山
夕	御飯 さばの味噌煮 キャベツと鶏肉の炒め物 すまし汁	御飯 蒸し鶏(梅ソース) 金時豆煮 味噌汁	御飯 おでん もやしとしめじの大葉ドレサラダ 味噌汁 梅びしお	御飯 シロガネダラのソテー(トマトソース) ブロッコリーのバジルドレサラダ 味噌汁 のり佃	御飯 豚肉とニラのオイスター炒め やっこ すまし汁	御飯 赤魚のあんかけ 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 味噌汁	麦ごはん 白身魚の生姜煮 とろろ 味噌汁
	栄養価	エネルギー:1,626kcal 蛋白:60.6g 脂質:63.6g 鉄:7.10mg 食塩:7.70g Ca:550mg	エネルギー:1,569kcal 蛋白:59.5g 脂質:43.3g 鉄:7.09mg 食塩:6.65g Ca:1,016mg	エネルギー:1,676kcal 蛋白:76.7g 脂質:47.4g 鉄:17.71mg 食塩:10.36g Ca:1,277mg	エネルギー:1,396kcal 蛋白:55.2g 脂質:42.2g 鉄:5.98mg 食塩:5.96g Ca:516mg	エネルギー:1,663kcal 蛋白:62.7g 脂質:47.1g 鉄:11.76mg 食塩:8.21g Ca:1,006mg	エネルギー:1,596kcal 蛋白:73.8g 脂質:48.4g 鉄:10.89mg 食塩:8.11g Ca:1,065mg
日付	16	17	18	19	20	21	22
朝	御飯 いかつみれ 胡瓜の甘酢和え 味噌汁 ふりかけ 牛乳	御飯 絹揚げと昆布の煮物 うまい菜の豆乳和え 味噌汁 漬物 牛乳	御飯 磯巻き卵 ほうれん草となめこの和え物 味噌汁 漬物 牛乳	ミルクパン 大豆ミートハンバーグ コンソメスープ ぶどうジュース	御飯 鶏肉のグリル ブロッコリーとコーンのごまドレサラダ 味噌汁 ふりかけ 牛乳	御飯 えびそぼろ入りだし巻き卵 白菜と油揚げのわさび和え 味噌汁 漬物 牛乳	いちご風味パン チキンピカタ スープ仕立 ココア
	炊き込みご飯 さわらの香味焼き じゃがいもと平天の旨煮 味噌汁 パイン缶	あんかけにゆうめん 大根と豚肉の利休煮 カリフラワーとコーンのバジルドレサラダ	御飯 回鍋肉 鶏つみれ 中華スープ みかん缶	御飯 牛肉コロッケ ひじきと油揚げの煮物 さつま芋サラダ 味噌汁	木の葉丼 じゃがいもと豚肉の煮物 味噌汁 マンゴー缶	御飯 さけの柚庵焼き かぼちゃの含め煮 カリフラワーといんげんのおからサラダ 味噌汁	御飯 豚肉の塩ダレ炒め 大根とグリーンピースのそぼろ煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁
お	マンゴープリン	クッキー	ぼたぼた焼き	ママン	ワッフル	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)	コーヒーゼリー
夕	御飯 豚肉の山椒煮 たこふくさ焼き 味噌汁	御飯 肉団子の野菜あんかけ ブロッコリーとちくわの麺ナムル和え 赤だし	御飯 白身魚の味噌煮 れんこんの炒め生酢 すまし汁	御飯 高野豆腐の炊き合わせ チンゲンサイの洋風お浸し 味噌汁 鯛味噌	御飯 焼きさばの南蛮漬け 昆布大豆煮 味噌汁	御飯 鶏肉と里芋の煮込み かにシューマイ 味噌汁	御飯 ホキの揚げ浸し やっこ 味噌汁 梅びしお
	栄養価	エネルギー:1,530kcal 蛋白:64.7g 脂質:40.6g 鉄:8.35mg 食塩:7.47g Ca:794mg	エネルギー:1,559kcal 蛋白:54.4g 脂質:55.2g 鉄:12.80mg 食塩:8.73g Ca:1,303mg	エネルギー:1,536kcal 蛋白:64.7g 脂質:49.0g 鉄:10.27mg 食塩:6.75g Ca:871mg	エネルギー:1,483kcal 蛋白:42.6g 脂質:39.9g 鉄:7.95mg 食塩:7.95g Ca:562mg	エネルギー:1,647kcal 蛋白:61.5g 脂質:52.5g 鉄:9.78mg 食塩:7.68g Ca:1,305mg	エネルギー:1,634kcal 蛋白:67.3g 脂質:41.4g 鉄:10.00mg 食塩:7.48g Ca:945mg

常食献立だより 2024年12月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	23	24	25	26	27	28	29
朝	御飯 野菜とわかめの豆乳寄せ いんげんのスローサラダ 味噌汁 ふりかけ 牛乳	御飯 5品目具材の玉子焼き キャベツとちくわの和風ドレサラダ 味噌汁 漬物 牛乳	御飯 野菜ミンチ巻き ポテトサラダ 味噌汁 漬物 牛乳	チキングラタンパン ハムチーズピカタ コンソメスープ 乳酸菌飲料	御飯 玉子焼き スパゲティサラダ 味噌汁 ふりかけ 牛乳	御飯 納豆 ひじきと鶏肉の炒め煮 味噌汁 牛乳	りんごジャムパン スクランブルエッグ クラムチャウダー 乳酸菌飲料
	御飯 ねぎとろ れんこんと豚肉の煮物 味噌汁 パイン缶・白桃缶	御飯 煮込みハンバーグ 大根の金平 コンソメスープ 洋ナシ缶	オムライス 鶏の唐揚げ ブロッコリーの洋風お浸し ポターージュ	御飯 かれいのグリル(レモンタルソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー しろなと平天の白ごま和え 赤だし	御飯 白身魚の生姜煮 大根焚き[京都府郷土料理] 豚汁 りんご缶	御飯 豚肉のごま醤油炒め 高野豆腐のサイコロ煮 いんげんと平天のピーナツ和え 中華スープ	御飯 オレンジチキン 大豆とベーコンのコンソメ煮 玉ねぎとツナのマリネ 赤だし
お	雪の宿	ハーベスト	手作りミルクプリン	手作りミルクまんじゅう(抹茶あん)	きんつば	おやつ盛り合わせ	まがりせんべい
夕	御飯 タンダリーチキン 小松菜とツナの炒め物 味噌汁	御飯 赤魚の西京焼き 樺尾煮(とがのおに) すまし汁	御飯 白身魚の煮付け 胡瓜の浅漬け風 味噌汁	御飯 常夜鍋 キャベツとあさりの炒め物 のり佃	御飯 蒸し鶏(油淋ソース) 白菜と豚肉の塩だしとろみ炒め 味噌汁	御飯 白身魚の竜田揚げ(甘酢あん) キャベツと絹揚げの豆乳和え 味噌汁 鯛味噌	御飯 千草蒸し 大根と小えびの炒め物 味噌汁 梅びしお
	栄養価	エネルギー:1,519kcal 蛋白:60.1g 脂質:48.1g 鉄:7.94mg 食塩:6.50g Ca:938mg	エネルギー:1,501kcal 蛋白:53.5g 脂質:39.3g 鉄:5.86mg 食塩:6.62g Ca:540mg	エネルギー:1,558kcal 蛋白:59.7g 脂質:42.1g 鉄:7.48mg 食塩:7.22g Ca:656mg	エネルギー:1,498kcal 蛋白:63.7g 脂質:50.5g 鉄:11.01mg 食塩:6.83g Ca:581mg	エネルギー:1,615kcal 蛋白:67.1g 脂質:43.5g 鉄:7.02mg 食塩:7.19g Ca:841mg	エネルギー:1,646kcal 蛋白:68.2g 脂質:55.0g 鉄:10.42mg 食塩:7.12g Ca:962mg
日付	30	31					
朝	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 カリフラワーと玉ねぎのレモンドレサラダ 味噌汁 ふりかけ 牛乳	御飯 ほうれん草のオムレツ もやしとコーンの香味ドレサラダ 味噌汁 漬物 牛乳					
	御飯 さばの塩焼き 金平ごぼう もずく酢 味噌汁	晦日そば 絹揚げと豚肉の煮物 手作りイチゴミルクプリン					
お	ビスコ	手作りコアシフォンカップケーキ					
夕	御飯 豚肉とキャベツの味噌炒め 一口がんもの煮物 すまし汁	キーマカレー 福神漬け コンソメスープ みかん					
	栄養価	エネルギー:1,626kcal 蛋白:55.9g 脂質:61.9g 鉄:10.11mg 食塩:7.29g Ca:911mg					