

予定献立・調理名一覧表

常食

2021年12月8日 ~ 2021年12月14日

	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)
朝	御飯 じゃが芋と竹輪の煮物 白菜と胡瓜のしそ和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 卵入り野菜炒め 山芋の酢の物 味噌汁 ミルクティー ヨーグルト 	御飯 目玉焼 凍豆腐の含め煮 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 いかと大根の煮物 炒り卵の花 かつば漬 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 厚焼き卵 野菜炒め 味噌汁 カルシウムマスカット ヨーグルト 	御飯 いわしのかつお煮 青梗菜とかかの和え物 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 生揚げ煮 かつらのわさびマヨ和え 昆布佃煮 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 
昼	御飯 プルコギ 竹輪と三つ葉の和え物 味噌汁 グレープフルーツ 	ロールパン・クリームパン チキンナゲット ミネストローネ キウイフルーツ 	御飯 メカジキの西京焼 菜の花のからし和え 味噌汁 りんご 	御飯 豆腐ハンバーグ かぶとしらすの和え物 すまし汁 洋梨缶 	御飯 回鍋肉 かぼちゃサラダ 冬瓜スープ オレンジ 	御飯 ヒレカツ 大根と貝柱のサラダ すまし汁 黄桃缶 	スパゲティミートソース フレンチサラダ コンソメスープ アロエシロップ漬 
間	ひとくち桃まん	いちごアイス	ペアクリームワッフル	抹茶カステラ	かつばえびせん	ミニエクレア	はちみつケーキ
夕	御飯 鯖のバジル焼 小松菜の菜種和え しば漬 すまし汁 	御飯 蒸し鱈の葱あんかけ 海老と野菜のスープ 煮 かつば漬 味噌汁 	今日の選択食は A: 稲荷寿司 B: 太巻き寿司 南禅寺蒸し 甘酢生姜 味噌汁 です！お楽しみに♪ 	御飯 鶏大根 いかの緑酢和え 昆布佃煮 すまし汁 	御飯 スズキの柚子香焼 なすの焼き浸し 高菜漬 すまし汁 	御飯 かじきのバター醤油焼 ごぼうサラダ 桜漬 すまし汁 	御飯 青椒肉絲 さつま芋の甘煮 つぼ漬 味噌汁 
	I初* - 1444kcal たんぱく質 59.7g 脂質 35.7g 炭水化物 215.4g 食塩相当量 7.3g 0	I初* - 1380kcal たんぱく質 64.2g 脂質 37.5g 炭水化物 167.1g 食塩相当量 7.4g 0	I初* - 1376kcal たんぱく質 59.9g 脂質 34.1g 炭水化物 202.3g 食塩相当量 7.6g 0	I初* - 1385kcal たんぱく質 64.6g 脂質 26.5g 炭水化物 218.7g 食塩相当量 7.7g 0	I初* - 1401kcal たんぱく質 61.0g 脂質 27.3g 炭水化物 221.1g 食塩相当量 7.3g 0	I初* - 1381kcal たんぱく質 64.8g 脂質 33.1g 炭水化物 198.8g 食塩相当量 7.4g 0	I初* - 1445kcal たんぱく質 58.3g 脂質 31.4g 炭水化物 227.8g 食塩相当量 7.8g 0

予定献立・調理名一覧表

常食

2021年12月15日 ~ 2021年12月21日

	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)
朝	御飯 五目金平 白菜のお浸し 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 桜Eと麩の卵とじ 長いもの梅しそ和え 味噌汁 ミルクティー ヨーグルト 	御飯 しらす入り野菜炒め 春菊のおかか和え 味噌汁 ジョア ヨーグルト 	御飯 白滝と鶏ひきの炒め煮 胡瓜とわかめの酢の物 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 ウイナー入り厚巻卵 ほうれん草のソテー 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 肉詰めいなり いんげんのごま和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 五目大豆 春菊と椎茸の和え物 味噌汁 オレンジジュース ヨーグルト 
昼	御飯 鰯フライ 炒めなます 味噌汁 バナナ 	ロールパン・ツヤムパン 鮭の香草パン粉焼き コーンポタージュ キウイフルーツ 	御飯 めばるの煮付け 若鶏の二色巻き けんちん汁 柿 	御飯 ミートローフ 白菜としめじのお浸し 吉野汁 みかん 	御飯 鶏の山賊焼 かまぼこのみぞれ和え かきたまスープ りんご 	御飯 鱈のチリソース煮 ジャーマンポテト 味噌汁 グレープフルーツ 	とんこつラーメン えび海鮮餃子 切干大根の中華サラダ パイン缶 
間	あんみつ	アセロラゼリー	カスタードケーキ	金時甘納豆	ソフトサラダせんべい	生チョコケーキ	はちみつレモンゼリー
夕	御飯 麻婆茄子 春雨サラダ ザーサイ 中華スープ 	御飯 豆腐ステーキ 冬瓜のえびそぼろあん 昆布佃煮 すまし汁 	御飯 肉じゃが 大根の柚子風味和え かっぱ漬 味噌汁 	御飯 かにたま 里芋のそぼろ煮 わかめの磯漬 味噌汁 	御飯 かじきのあずま煮 かぶの甘酢和え 高菜漬 すまし汁 	御飯 豚の柳川風 青梗菜の醤油漬 ザーサイ 五目スープ 	御飯 擬製豆腐 五色なます しば漬 のっぺい汁 

I初* - 1395kcal たんぱく質 55.2g 脂質 27.5g 炭水化物 229.2g 食塩相当量 7.9g 0	I初* - 1421kcal たんぱく質 59.9g 脂質 33.8g 炭水化物 204.1g 食塩相当量 7.3g 0	I初* - 1415kcal たんぱく質 58.8g 脂質 28.9g 炭水化物 222.4g 食塩相当量 6.5g 0	I初* - 1431kcal たんぱく質 64.7g 脂質 29.8g 炭水化物 220.5g 食塩相当量 7.4g 0	I初* - 1405kcal たんぱく質 64.2g 脂質 27.8g 炭水化物 202.2g 食塩相当量 7.1g 0	I初* - 1354kcal たんぱく質 55.3g 脂質 32.2g 炭水化物 204.0g 食塩相当量 7.2g 0	I初* - 1446kcal たんぱく質 55.3g 脂質 24.7g 炭水化物 231.4g 食塩相当量 6.8g 0
-----------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------

予定献立・調理名一覧表

常食

2021年12月22日 ~ 2021年12月28日

	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)
朝	御飯 信田煮 レンコンの梅肉和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 ツナ入り炒り卵 菜の花のからし和え 味噌汁 ミルクティー ヨーグルト 	御飯 白菜とつくねの煮物 キャベツの胡桃和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 さつま揚げの煮物 小松菜のおかか和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 大豆とひじきの炒り煮 青梗菜のお浸し 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 しらたき金平 いんげんのごま和え しそ昆布 すまし汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 納豆和え 南瓜の甘煮 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 
昼	オムライス クリスマスオードブル スモークモンのサラダ マセドアンスープ りんごのコンポート 	サンドイッチ チキンチーズ大葉巻 コンソメスープ アロエシロップ漬 	御飯 鮭のチャンジャ焼き 三色野菜のナムル 豚汁 グレープフルーツ 	御飯 カレイのみぞれ煮 鶏のふんわり揚げ すまし汁 柿 	御飯 かつおフライ 五色なます 味噌汁 りんご 	シーフードカレー サラダ コンソメスープ キウイフルーツ 	ねぎとろ丼 ふきと竹輪の金平 豚汁 アロエシロップ漬 
間	クリスマスケーキ クリスマスパバロア 	ミルクドーナツ 	プリン 	クリスマスカップデザート 	カエデの実 	チップスター 	バナナカステラ
夕	御飯 赤魚のかぶら蒸し 南瓜のいとこ煮 うぐいす豆 味噌汁 	御飯 銀ひらすの西京漬 高野豆腐煮 しば漬 すまし汁 	今日の選択食は A: かき揚げ B: 鰯の照り焼 里芋のごま味噌がけ 桜漬 吉野汁 です！お楽しみに♪ 	御飯 ピーマンの肉詰め ふろふき大根 つぼ漬 味噌汁 	御飯 鶏の香味焼 ほうれん草の菜種和え かっぱ漬 野菜椀 	御飯 ハムサラダフライ 高野の含め煮 しらすのおろし和え すまし汁 	御飯 肉豆腐 なめ茸のみぞれ和え 茄子醤油漬 すまし汁 
	I初* - 1436kcal たんぱく質 64.9g 脂質 32.6g 炭水化物 215.6g 食塩相当量 7.8g 0	I初* - 1379kcal たんぱく質 60.7g 脂質 31.5g 炭水化物 173.6g 食塩相当量 6.9g 0	I初* - 1447kcal たんぱく質 57.5g 脂質 34.6g 炭水化物 221.7g 食塩相当量 5.6g 0	I初* - 1381kcal たんぱく質 63.8g 脂質 26.5g 炭水化物 215.4g 食塩相当量 7.7g 0	I初* - 1384kcal たんぱく質 59.9g 脂質 32.8g 炭水化物 207.5g 食塩相当量 7.5g 0	I初* - 1433kcal たんぱく質 57.9g 脂質 37.1g 炭水化物 213.0g 食塩相当量 7.8g 0	I初* - 1442kcal たんぱく質 58.9g 脂質 39.0g 炭水化物 206.2g 食塩相当量 6.1g 0

