

12月 特養献立表

|    | 日  | 月  | 火  | 水   | 木  | 金  | 土  |
|----|--|--|--|---|--|--|--|
|    |  |  | 1  | 2   | 3  | 4  | 5  |
| 朝食 |  |  | 白粥<br>麩の卵とじ<br>梅びしお                          | こしあんパン<br>ヨーグルト<br>ミロ   | 芋粥<br>がんと煮つけ(朝)<br>しその実漬け                    | 白粥<br>茄子の煮物(朝)<br>かつおでんぶ                     | 五目粥<br>べったら漬                                 |
| 昼食 |  |  | 赤飯<br>サンマの塩焼き<br>里芋の柚子みそかけ<br>粕汁             | 親子丼 ○<br>ほうれん草の浸し<br>吸物(はんぺん)   | ご飯<br>野菜炒め<br>ポテトサラダ<br>味噌汁(豆腐)              | ご飯<br>チキン南蛮<br>大根サラダ<br>コンソメスープ              | ご飯<br>白身魚のムニエル<br>チキンサラダ<br>コーンスープ           |
| 夕食 |  |  | ご飯<br>豆腐のそぼろあんかけ<br>チンゲン菜のなめ茸和え<br>フルーツカクテル缶 | すき焼き<br>デザートムース   | ご飯<br>鯖の味噌煮<br>白菜煮浸し<br>洋梨缶                  | ご飯<br>おでん<br>小松菜わさび和え<br>みかん                 | ご飯<br>旨煮<br>いんげんくるみ和え<br>キウイ                 |
|    |  |  | エネルギー 1247kcal 蛋白質 45.3g<br>脂質 29.4g 食塩 8g   | エネルギー 1135kcal 蛋白質 54.5g<br>脂質 21.1g 食塩 6.3g  | エネルギー 1255kcal 蛋白質 48.8g<br>脂質 35.5g 食塩 6.7g | エネルギー 1383kcal 蛋白質 50.5g<br>脂質 41g 食塩 7.1g   | エネルギー 1258kcal 蛋白質 46.6g<br>脂質 28.8g 食塩 5.2g |
|    | 6  | 7  | 8  | 9   | 10   | 11   | 12   |
| 朝食 | 味噌おじや<br>金時豆                                 | 玉子粥<br>ごま昆布                                  | 白粥<br>豆腐のなめこ煮(朝)<br>桜漬け                      | クリームパン<br>ヨーグルト<br>ココア  | 茶粥<br>さつま芋の甘煮(朝)<br>梅干し                      | 白粥<br>南瓜煮つけ(朝)<br>のり佃煮                       | 梅粥<br>白菜漬                                    |
| 昼食 | トースト<br>スクランブルエッグ<br>キャベツのカレーソテー<br>コーヒー牛乳   | ご飯<br>肉じゃが<br>春菊辛子和え<br>吸物                   | ご飯<br>鶏のごま酢煮<br>ひじき豆<br>味噌汁                  | ご飯<br>カレーの揚げ浸し<br>白菜ごま和え<br>沢煮椀   | ご飯<br>さけのオープン焼き<br>いんげんとツナのサラダ<br>ミルクスープ     | 散らし寿司<br>豆腐の野菜あんかけ<br>赤だし                    | 麦ご飯<br>鯖の塩焼き<br>白和え<br>とろろ汁                  |
| 夕食 | ご飯<br>肉豆腐<br>菜の花辛子和え<br>甘夏缶                  | ご飯<br>さわらの照り焼き<br>ふろふき大根<br>白桃缶              | ご飯<br>鯛の蒲焼<br>じゃがいものそぼろ煮<br>柿                | ご飯<br>豚の生姜焼き<br>スパゲティサラダ<br>パイン缶  | ご飯<br>鶏の照焼<br>ほうれん草のごま和え<br>バナナ              | ご飯<br>炒り鶏<br>小松菜わさび和え<br>黄桃缶                 | 醤油ラーメン<br>チンゲン菜ソテー<br>牛乳プリン                  |
|    | エネルギー 1126kcal 蛋白質 44.1g<br>脂質 28.8g 食塩 5.3g | エネルギー 1056kcal 蛋白質 45.1g<br>脂質 14.5g 食塩 6.8g | エネルギー 1270kcal 蛋白質 57.4g<br>脂質 28.4g 食塩 6.8g | エネルギー 1441kcal 蛋白質 52.7g<br>脂質 49.3g 食塩 4.1g  | エネルギー 1350kcal 蛋白質 53.7g<br>脂質 41.2g 食塩 7g   | エネルギー 975kcal 蛋白質 36.5g<br>脂質 8.6g 食塩 7.8g   | エネルギー 1187kcal 蛋白質 48.4g<br>脂質 36.5g 食塩 8.2g |
|    | 13   | 14   | 15   | 16  | 17   | 18   | 19   |
| 朝食 | 五目粥<br>たくあん                                  | 味噌おじや<br>大青花豆                                | 白粥<br>白菜煮浸し(朝)<br>刻きゆうり漬                     | ホワイトミルク<br>ヨーグルト<br>ミロ  | 白粥<br>里芋の煮物(朝)<br>かつおでんぶ                     | 白粥<br>大根煮つけ(朝)<br>しその実漬け                     | 玉子粥<br>きやらぶき                                 |
| 昼食 | サンドイッチ<br>ジャーマンポテト<br>コーヒー牛乳                 | ハヤシライス<br>大豆サラダ<br>デザートムース                   | ご飯<br>白身魚の野菜のせ<br>さつま芋サラダ<br>コーンスープ          | 赤飯<br>鶏の唐揚げ<br>ブロッコリーのサラダ<br>中華風コーンスープ  | ご飯<br>鶏のピカタ<br>キャベツのスープ煮<br>人参スープ            | シーフードピラフ<br>ポテトサラダ<br>春雨スープ                  | ご飯<br>ハンバーグ<br>エビとセロリのサラダ<br>グリーンピースのスープ     |
| 夕食 | ご飯<br>鯖の南部焼き<br>切干大根<br>みかん缶                 | ご飯<br>赤魚の野菜あんかけ<br>キャベツのかつお和え<br>味噌汁         | ご飯<br>鶏のみぞれ煮<br>青梗菜のピーナツ和え<br>オレンジ           | [ A ]<br>焼きそば<br>[ B ]<br>お好み焼き<br>[ 共通料理 ]<br>かぼちゃサラダ<br>いちご 3個                                    | ご飯<br>あじの塩焼き<br>高野豆腐の卵とじ<br>フルーツカクテル缶        | ご飯<br>鯖の味噌煮<br>ほうれん草の浸し<br>りんご               | ご飯<br>ぶりの照り焼き<br>五目豆<br>みかん                  |
|    | エネルギー 1151kcal 蛋白質 44g<br>脂質 37.1g 食塩 6g     | エネルギー 1214kcal 蛋白質 46.7g<br>脂質 26.5g 食塩 6.4g | エネルギー 1199kcal 蛋白質 48g<br>脂質 20.5g 食塩 6.7g   | エネルギー 1422kcal 蛋白質 45.1g<br>脂質 56.5g 食塩 6g<br>[ B ]<br>エネルギー 1575kcal 蛋白質 50.8g<br>脂質 61.5g 食塩 5.8g | エネルギー 1200kcal 蛋白質 56g<br>脂質 26.2g 食塩 5.9g   | エネルギー 1102kcal 蛋白質 43.8g<br>脂質 22.5g 食塩 7.1g | エネルギー 1350kcal 蛋白質 56.4g<br>脂質 37.1g 食塩 6g   |

|    | 20  | 21   | 22   | 23   | 24  | 25   | 26   |
|----|---|--|--|--|---|--|--|
| 朝食 | 梅粥<br>野沢菜漬                                    | 五目粥<br>べったら漬                                 | 白粥<br>麩の卵とじ<br>のり佃煮                          | 豆乳クリームパン<br>ヨーグルト<br>ココア                     | 芋粥<br>がんと煮つけ(朝)<br>桜漬け                      | 白粥<br>きゃべつの煮びたし(朝)<br>梅びしお                   | 味噌おじや<br>金時豆                                 |
| 昼食 | フレンチトースト ○<br>スクランブルエッグ<br>ジャーマンポテト<br>ミルクティー | ご飯<br>麻婆豆腐<br>春雨サラダ<br>たまごスープ                | ご飯<br>牛肉と大根の旨煮<br>白菜のかつお和え<br>味噌汁            | ご飯<br>さわらの照り焼き<br>きんぴらごぼう<br>素麺汁             | ご飯<br>白身魚のカレームニエル<br>スパゲティサラダ<br>コンソメスープ    | ご飯<br>豚肉と大葉のソテー<br>高野豆腐の卵とじ<br>きのこ汁          | ご飯<br>あじの塩焼き<br>ほうれん草の浸し<br>餅入り吸物            |
| 夕食 | ご飯<br>柳川風煮<br>チンゲン菜のなめ茸和え<br>洋梨缶              | ご飯<br>サバのマヨネーズ焼き<br>焼きビーフン<br>バナナ            | ご飯<br>鮭の塩こうじ焼<br>ひじき豆<br>甘夏缶                 |  | ご飯<br>筑前煮<br>菜の花辛子和え<br>白桃缶                 | ご飯<br>赤魚の煮つけ<br>大根そぼろ煮<br>オレンジ               | 焼きうどん<br>さつま芋とりんごの甘煮<br>パイ缶                  |
|    | エネルギー 1063kcal 蛋白質 39.9g<br>脂質 27.7g 食塩 6.6g  | エネルギー 1279kcal 蛋白質 47.3g<br>脂質 37.3g 食塩 5.4g | エネルギー 1071kcal 蛋白質 50.1g<br>脂質 14.6g 食塩 6.2g | エネルギー 930kcal 蛋白質 35.4g<br>脂質 27.7g 食塩 3.7g  | エネルギー 1071kcal 蛋白質 41.2g<br>脂質 16.4g 食塩 6g  | エネルギー 1076kcal 蛋白質 49.4g<br>脂質 18.7g 食塩 6.4g | エネルギー 1105kcal 蛋白質 39.3g<br>脂質 21.1g 食塩 6.6g |
|    | 27  | 28   | 29   | 30   | 31  |  |  |
| 朝食 | 玉子粥<br>ごま昆布                                   | 梅粥<br>白菜漬                                    | 白粥<br>里芋の煮物(朝)<br>刻きゅうり漬                     | 芋あんぱん<br>ヨーグルト<br>ミロ                         | 茶粥<br>白菜煮浸し(朝)<br>梅干し                       |  |  |
| 昼食 | アップルリング<br>クリームシチュー<br>サラダ(キャベツ・和風ドレ)<br>紅茶   | ご飯<br>焼肉<br>拌三絲<br>味噌汁                       | ご飯<br>さけのパン粉焼き<br>白菜煮浸し<br>味噌汁(豆腐)           | チャーハン<br>シュウマイ<br>わかめスープ                     | 木の葉丼<br>酢物<br>デザートムース                       |  |  |
| 夕食 | ご飯<br>鯖の塩焼き<br>ほうれん草のおかかあえ<br>黄桃缶             | ご飯<br>白身魚の照り焼き<br>セロリ酢物<br>パイナップル            | ご飯<br>豚の塩麴炒め<br>マカロニサラダ<br>りんご               | ご飯<br>さばの煮つけ<br>切干大根<br>みかん缶                 | にしんおろしそば<br>ほうれん草のごま和え ○<br>フルーツカクテル缶       |  |  |
|    | エネルギー 1105kcal 蛋白質 44.9g<br>脂質 29.2g 食塩 6.2g  | エネルギー 993kcal 蛋白質 48.4g<br>脂質 8.8g 食塩 6.4g   | エネルギー 1269kcal 蛋白質 48g<br>脂質 36.5g 食塩 6.2g   | エネルギー 1429kcal 蛋白質 48.7g<br>脂質 43.6g 食塩 6.2g | エネルギー 861kcal 蛋白質 28.1g<br>脂質 12.5g 食塩 7.9g |  |  |