

特別養護老人ホーム ケアカレッジ 12月献立表

月	火	水	木	金	土	日
						1
朝食						ご飯 味噌汁 はんぺんの含め煮 なすのポン酢和え ジョア 漬物
昼食						ご飯 すまし汁 厚揚げの味噌炒め かぶの煮物 りんごムース
夕食						ご飯 味噌汁 鶏の照り焼き キャベツのオイスター炒め
3時						クリームコンフェ
						1473kcal 蛋白質 56.3g 脂質 27.1g 食塩 9.3g
2	3	4	5	6	7	8
朝食	ご飯 味噌汁 魚肉ソーセージの炒め物 もやしのおかか煮 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 鶏肉と茄子の煮物 アスパラの梅和え 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 ツナ野菜炒め オクラ納豆 牛乳 漬物	ご飯 すまし汁 竹輪の味噌炒め ほうれん草の胡麻煮 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 海老とキャベツの煮物 わさび醤油和え 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 高野豆腐とさつま芋の煮物 切干大根の和え物 牛乳 漬物
昼食	わかめご飯 味噌汁 ニラの卵とじ 白菜としらすの炒め オレンジゼリー	ご飯 コンソメスープ 鮭のカレーマヨ焼き 胡瓜とかにかまのサラダ コーヒゼリー	ご飯 中華スープ 揚げ魚のチリソースがけ 青梗菜の中華煮 レモンゼリー	ご飯 味噌汁 じゃが芋のマスタードマヨ和え バナナプリン	ご飯 味噌汁 ミートボールカレー コンソメスープ 小松菜のイタリアンサラダ 薬味 ブルーベリーヨーグルト	ご飯 味噌汁 鯖の和風あんかけ 大根と油揚げの炒め物 ピーチゼリー
夕食	ご飯 すまし汁 ぶりの粕漬焼き ほうれん草の和え物	ご飯 味噌汁 肉団子と野菜の炒め さつま揚げの煮物	ご飯 味噌汁 とうもろこしのスープ チキンのレモンペッパー焼き 小松菜のガリバター炒め	ご飯 味噌汁 焼き豆腐の煮物 ツナの和風炒め	ご飯 味噌汁 鯖のネギ塩焼き 大豆の煮物	ご飯 味噌汁 豚肉の青のりソース炒め ほうれん草の煮物
3時	和風パフェ	カステラ	どら焼き	プッセ	おかき(うす塩)	煮りんご
	142kcal 蛋白質 56.3g 脂質 26.8g 食塩 8.7g	1528kcal 蛋白質 56.7g 脂質 32.8g 食塩 8.8g	1511kcal 蛋白質 56.7g 脂質 39g 食塩 9.2g	1564kcal 蛋白質 58.3g 脂質 34.4g 食塩 9.5g	1577kcal 蛋白質 57g 脂質 32.3g 食塩 10.9g	1466kcal 蛋白質 57.6g 脂質 24.8g 食塩 9.7g

当施設で使用しているお米は全て国産です。 ※仕入れの都合上、献立を変更する場合がございます。予めご了承下さい。

特別養護老人ホーム ケアカレッジ 12月献立表

月	火	水	木	金	土	日
						9
朝食						ご飯 味噌汁 がんもの煮物 ブロッコリーの梅マヨ和え 牛乳 漬物
昼食	ご飯 味噌汁 海老と茄子の塩炒め 根菜の煮物 黒ゴマプリン	ご飯 タンメン 餃子 もやしの中華煮 レモンゼリー	ご飯 味噌汁 豚肉の甘酢炒め ゆかり和え 青りんごゼリー	ご飯 味噌汁 鶏のから揚げ シーザーサラダ みかん	ご飯 味噌汁 豚肉ともやしの炒め ほうれん草の煮浸し メロンムース	ご飯 味噌汁 深川めし ホッケの塩焼き 菜花の辛子和え 抹茶ゼリー
夕食	ご飯 味噌汁 鶏と白菜の煮物 じゃが芋のカレー炒め	ご飯 味噌汁 千草焼き 牛蒡のそぼろ炒め	ご飯 味噌汁 ブリの照り焼き かぼちゃのバター醤油和え	ご飯 すまし汁 豆腐ステーキ肉みそがけ ひじきの煮物	ご飯 味噌汁 カレーの南蛮焼き わかめサラダ	ご飯 味噌汁 ツナと椎茸の卵とじ キャベツの炒め物
3時	栗饅頭	ドーナツ	おかき(のり塩)	ほうじ茶プリン	いちごババロア	ロールケーキ
	1471kcal 蛋白質 56.8g 脂質 30.1g 食塩 8.1g	1475kcal 蛋白質 58.2g 脂質 41.4g 食塩 11.7g	1507kcal 蛋白質 56.2g 脂質 36.5g 食塩 7.6g	1904kcal 蛋白質 65.5g 脂質 60.3g 食塩 12.1g	1398kcal 蛋白質 60.5g 脂質 20.7g 食塩 10.2g	1473kcal 蛋白質 58.7g 脂質 32.8g 食塩 9g
						10
朝食						ご飯 味噌汁 焼き豆腐と里芋の煮物 茄子の和え物 牛乳 漬物
昼食	ご飯 味噌汁 ポークカレー コンソメスープ アスパラサラダ 薬味 コーヒゼリー	ご飯 味噌汁 ウインナーとじゃが芋の炒め物 白菜とツナの煮物 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 鶏とほうれん草の煮物 たくあん納豆 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 さつまあげと野菜の炒め物 胡瓜のなめ茸和え ジョア 漬物	ご飯 味噌汁 ツナとキャベツのおかか炒め 大根の胡麻味噌煮 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 肉団子の炒め物 はんぺんとかぶの煮物 牛乳 漬物
夕食	ご飯 味噌汁 鰯の蒲焼き いんげんのそぼろ炒め	ご飯 味噌汁 えび団子と春雨の炒め物 さつま揚げの甘辛煮	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め さつま芋の煮物	ご飯 味噌汁 鶏の竜田揚げチリソースがけ キャベツのマヨサラダ パインムース	ご飯 味噌汁 豚肉と冬瓜の生薬煮 南瓜の和え物	ご飯 味噌汁 けんちんうどん 厚揚げと南瓜の煮物 蓮根のそぼろ炒め 抹茶プリン
3時	コーヒオムレット	たい焼き	レモンケーキ	芋ようかん	ホットケーキ	今川焼
	1530kcal 蛋白質 56.7g 脂質 32.3g 食塩 9.3g	1590kcal 蛋白質 58.7g 脂質 42.7g 食塩 10.2g	1488kcal 蛋白質 60.1g 脂質 28g 食塩 8.7g	1479kcal 蛋白質 56.3g 脂質 29.3g 食塩 8.4g	1640kcal 蛋白質 57g 脂質 39.3g 食塩 9g	1546kcal 蛋白質 59.2g 脂質 33.8g 食塩 15.5g
						11
朝食						ご飯 味噌汁 がんもの煮物 アスパラのポン酢和え 牛乳 漬物
昼食	ご飯 味噌汁 鮭のバター醤油焼き 茄子のツナ和え 青りんごゼリー	ご飯 コンソメスープ タンドライチキン ピーマンの炒め物 いちごヨーグルト	ご飯 味噌汁 中華丼 中華スープ 茄子の中華炒め オレンジゼリー	ご飯 味噌汁 鶏の竜田揚げチリソースがけ キャベツのマヨサラダ パインムース	ご飯 味噌汁 トマトスープ ハンバーグ イタリアンサラダ ピーチゼリー	ご飯 味噌汁 肉団子とキャベツの炒め物 はんぺんとかぶの煮物 牛乳 漬物
夕食	ご飯 味噌汁 厚揚げのきのこあんかけ オクラの昆布茶和え	ご飯 すまし汁 たらのみそマヨ焼き 胡瓜のとろろ和え	ご飯 味噌汁 ホキのネギ塩焼き もやしのサラダ	ご飯 中華スープ 卵ときくらげの中華炒め たけのこの甘辛煮	ご飯 味噌汁 蒸し魚のピリ辛だれ ピーナッツ和え	ご飯 すまし汁 厚揚げの味噌炒め ひじきの煮物
3時	牛乳寒天	クリスマスデザート	クリスマスケーキ	おかき(砂糖しょうゆ)	バウムクーヘン	バナナ
	1460kcal 蛋白質 56.1g 脂質 33.5g 食塩 7.9g	1586kcal 蛋白質 59.3g 脂質 50.8g 食塩 11g	1467kcal 蛋白質 55g 脂質 33.8g 食塩 7.9g	1484kcal 蛋白質 56.4g 脂質 32.7g 食塩 9.6g	1485kcal 蛋白質 56.2g 脂質 28.2g 食塩 10.1g	1467kcal 蛋白質 56g 脂質 28g 食塩 9.7g
						12
朝食						ご飯 味噌汁 ウインナーソテー キャベツの煮物 牛乳 漬物
昼食	ご飯 味噌汁 鶏のマヨネーズ焼き カリフラワーのサラダ オレンジゼリー	ご飯 味噌汁 ツナじゃが 菜花の塩昆布和え 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 ハヤシライス ミネストローネ 大豆のサラダ ブルーベリーヨーグルト	ご飯 味噌汁 パンキンスープ 鶏肉のはちみつマスタード焼き ブロッコリーのスープ煮 苺ミルクプリン	ご飯 味噌汁 三色ごはん 味噌汁 じゃが芋の煮ころがし ぶどうゼリー	ご飯 味噌汁 さばの生薬煮 胡麻炒め オレンジムース
夕食	ご飯 味噌汁 鰯のみぞれ煮 辛子醤油和え	ご飯 味噌汁 年越しそば 金時豆 ごぼうの梅マヨ和え				
3時	抹茶オムレット	カステラ				
	1520kcal 蛋白質 54.8g 脂質 40.5g 食塩 9.3g	1617kcal 蛋白質 58.8g 脂質 36.3g 食塩 14.4g				

当施設で使用しているお米は全て国産です。 ※仕入れの都合上、献立を変更する場合がございます。予めご了承下さい。

特別養護老人ホーム ケアカレッジ 12月献立表

月	火	水	木	金	土	日
						13
朝食						ご飯 味噌汁 がんもの煮物 ブロッコリーの梅マヨ和え 牛乳 漬物
昼食	ご飯 味噌汁 海老と茄子の塩炒め 根菜の煮物 黒ゴマプリン	ご飯 タンメン 餃子 もやしの中華煮 レモンゼリー	ご飯 味噌汁 豚肉の甘酢炒め ゆかり和え 青りんごゼリー	ご飯 味噌汁 鶏のから揚げ シーザーサラダ みかん	ご飯 味噌汁 豚肉ともやしの炒め ほうれん草の煮浸し メロンムース	ご飯 味噌汁 深川めし ホッケの塩焼き 菜花の辛子和え 抹茶ゼリー
夕食	ご飯 味噌汁 鶏と白菜の煮物 じゃが芋のカレー炒め	ご飯 味噌汁 千草焼き 牛蒡のそぼろ炒め	ご飯 味噌汁 ブリの照り焼き かぼちゃのバター醤油和え	ご飯 すまし汁 豆腐ステーキ肉みそがけ ひじきの煮物	ご飯 味噌汁 カレーの南蛮焼き わかめサラダ	ご飯 味噌汁 ツナと椎茸の卵とじ キャベツの炒め物
3時	栗饅頭	ドーナツ	おかき(のり塩)	ほうじ茶プリン	いちごババロア	ロールケーキ
	1471kcal 蛋白質 56.8g 脂質 30.1g 食塩 8.1g	1475kcal 蛋白質 58.2g 脂質 41.4g 食塩 11.7g	1507kcal 蛋白質 56.2g 脂質 36.5g 食塩 7.6g	1904kcal 蛋白質 65.5g 脂質 60.3g 食塩 12.1g	1398kcal 蛋白質 60.5g 脂質 20.7g 食塩 10.2g	1473kcal 蛋白質 58.7g 脂質 32.8g 食塩 9g
						14
朝食						ご飯 味噌汁 焼豆腐と里芋の煮物 茄子の和え物 牛乳 漬物
昼食	ご飯 味噌汁 ポークカレー コンソメスープ アスパラサラダ 薬味 コーヒゼリー	ご飯 味噌汁 ウインナーとじゃが芋の炒め物 白菜とツナの煮物 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 鶏とほうれん草の煮物 たくあん納豆 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 さつまあげと野菜の炒め物 胡瓜のなめ茸和え ジョア 漬物	ご飯 味噌汁 ツナとキャベツのおかか炒め 大根の胡麻味噌煮 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 肉団子の炒め物 はんぺんとかぶの煮物 牛乳 漬物
夕食	ご飯 味噌汁 鰯の蒲焼き いんげんのそぼろ炒め	ご飯 味噌汁 えび団子と春雨の炒め物 さつま揚げの甘辛煮	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め さつま芋の煮物	ご飯 味噌汁 鶏の竜田揚げチリソースがけ キャベツのマヨサラダ パインムース	ご飯 味噌汁 豚肉と冬瓜の生薬煮 南瓜の和え物	ご飯 味噌汁 けんちんうどん 厚揚げと南瓜の煮物 蓮根のそぼろ炒め 抹茶プリン
3時	コーヒオムレット	たい焼き	レモンケーキ	芋ようかん	ホットケーキ	今川焼
	1530kcal 蛋白質 56.7g 脂質 32.3g 食塩 9.3g	1590kcal 蛋白質 58.7g 脂質 42.7g 食塩 10.2g	1488kcal 蛋白質 60.1g 脂質 28g 食塩 8.7g	1479kcal 蛋白質 56.3g 脂質 29.3g 食塩 8.4g	1640kcal 蛋白質 57g 脂質 39.3g 食塩 9g	1546kcal 蛋白質 59.2g 脂質 33.8g 食塩 15.5g
						15
朝食						ご飯 味噌汁 がんもの煮物 アスパラのポン酢和え 牛乳 漬物
昼食	ご飯 味噌汁 鮭のバター醤油焼き 茄子のツナ和え 青りんごゼリー	ご飯 コンソメスープ タンドライチキン ピーマンの炒め物 いちごヨーグルト	ご飯 味噌汁 中華丼 中華スープ 茄子の中華炒め オレンジゼリー	ご飯 味噌汁 鶏の竜田揚げチリソースがけ キャベツのマヨサラダ パインムース	ご飯 味噌汁 トマトスープ ハンバーグ イタリアンサラダ ピーチゼリー	ご飯 味噌汁 肉団子とキャベツの炒め物 はんぺんとかぶの煮物 牛乳 漬物
夕食	ご飯 味噌汁 厚揚げのきのこあんかけ オクラの昆布茶和え	ご飯 すまし汁 たらのみそマヨ焼き 胡瓜のとろろ和え	ご飯 味噌汁 ホキのネギ塩焼き もやしのサラダ	ご飯 中華スープ 卵ときくらげの中華炒め たけのこの甘辛煮	ご飯 味噌汁 蒸し魚のピリ辛だれ ピーナッツ和え	ご飯 すまし汁 厚揚げの味噌炒め ひじきの煮物
3時	牛乳寒天	クリスマスデザート	クリスマスケーキ	おかき(砂糖しょうゆ)	バウムクーヘン	バナナ
	1460kcal 蛋白質 56.1g 脂質 33.5g 食塩 7.9g	1586kcal 蛋白質 59.3g 脂質 50.8g 食塩 11g	1467kcal 蛋白質 55g 脂質 33.8g 食塩 7.9g	1484kcal 蛋白質 56.4g 脂質 32.7g 食塩 9.6g	1485kcal 蛋白質 56.2g 脂質 28.2g 食塩 10.1g	1467kcal 蛋白質 56g 脂質 28g 食塩 9.7g
						16
朝食						ご飯 味噌汁 ウインナーソテー キャベツの煮物 牛乳 漬物
昼食	ご飯 味噌汁 鶏のマヨネーズ焼き カリフラワーのサラダ オレンジゼリー	ご飯 味噌汁 ツナじゃが 菜花の塩昆布和え 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 ハヤシライス ミネストローネ 大豆のサラダ ブルーベリーヨーグルト	ご飯 味噌汁 パンキンスープ 鶏肉のはちみつマスタード焼き ブロッコリーのスープ煮 苺ミルクプリン	ご飯 味噌汁 三色ごはん 味噌汁 じゃが芋の煮ころがし ぶどうゼリー	ご飯 味噌汁 さばの生薬煮 胡麻炒め オレンジムース
夕食	ご飯 味噌汁 鰯のみぞれ煮 辛子醤油和え	ご飯 味噌汁 年越しそば 金時豆 ごぼうの梅マヨ和え				
3時	抹茶オムレット	カステラ				
	1520kcal 蛋白質 54.8g 脂質 40.5g 食塩 9.3g	1617kcal 蛋白質 58.8g 脂質 36.3g 食塩 14.4g				

当施設で使用しているお米は全て国産です。 ※仕入れの都合上、献立を変更する場合がございます。予めご了承下さい。