

特別養護老人ホーム ケアカレヅジ

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						白桃
						1506kcal 蛋白質 56.4g 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 豚肉のみぞれ煮 かぼちゃサラダ ぶどうムース
3時	和風パフェ	フルーツカクテル	洋梨	ぶどう	みかん	煮りんご
	1511kcal 蛋白質 58.7g 脂質 31.8g 食塩 8.7g	1558kcal 蛋白質 56.8g 脂質 32.9g 食塩 8.8g	1543kcal 蛋白質 56.7g 脂質 39g 食塩 9.2g	1597kcal 蛋白質 58.4g 脂質 34.4g 食塩 9.5g	1602kcal 蛋白質 57.2g 脂質 32.3g 食塩 10.9g	1510kcal 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 ケアカレヅジ

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 海老と茄子の塩焼き 根菜の煮物 黒ゴマプリン	ご飯 すまし汁 厚揚げの高菜炒め 大根の酢味噌和え 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 ベーコンソテー しらす納豆 ヨーグルト 漬物	ご飯 味噌汁 車麩と絹さやの卵とじ 野菜炒め 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 冬瓜とちくわの煮物 蒸し鶏と春菊の和え物 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 厚揚げと南瓜の炒め かぶの土佐煮 牛乳 漬物
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 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 ホッケの塩焼き 菜花の辛子和え 抹茶ゼリー
3時	りんご	マンゴー	白桃	ほうじ茶プリン	いちごババロア	フルーツカクテル
	1503kcal 蛋白質 56.9g 脂質 30.1g 食塩 8.1g	1502kcal 蛋白質 58.4g 脂質 41.4g 食塩 11.7g	1540kcal 蛋白質 56.3g 脂質 36.5g 食塩 7.6g	1980kcal 蛋白質 66.5g 脂質 63.9g 食塩 12.1g	1479kcal 蛋白質 62.1g 脂質 26.1g 食塩 10.2g	1503kcal 蛋白質 58.8g 脂質 32.9g 食塩 9g
16	17	18	19	20	21	22
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	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
昼食	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 コンソメスープ タンドライーチキン ピーマンの炒め物 いちごヨーグルト	ご飯 中華スープ 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 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
夕食	ご飯 味噌汁 鯉の蒲焼き 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 鰻の和風煮 ブロッコリーの青じそサラダ	ご飯 味噌汁 豚肉と冬瓜の生薬煮 南瓜の和え物	ご飯 すまし汁 ぶりのゆず味噌焼き 青菜の磯和え
3時	洋梨	ぶどう	りんご	芋ようかん	みかん	黄桃
	1562kcal 蛋白質 56.7g 脂質 32.3g 食塩 9.3g	1623kcal 蛋白質 58.8g 脂質 42.7g 食塩 10.2g	1520kcal 蛋白質 60.2g 脂質 28g 食塩 8.7g	1563kcal 蛋白質 57.5g 脂質 29.4g 食塩 8.5g	1665kcal 蛋白質 57.2g 脂質 39.3g 食塩 9g	1579kcal 蛋白質 59.4g 脂質 33.8g 食塩 15.5g

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 ケアカレヅジ

12月献立表

月	火	水	木	金	土	日	
						23	
朝食						ご飯 味噌汁 キャベツのそぼろ煮 花野菜の塩炒め 牛乳 漬物	
昼食	ご飯 味噌汁 鶏のバター醤油焼き 茄子のツナ和え 青りんごゼリー	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 がんもの煮物 しその実納豆 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 海老と冬瓜の和風煮 アスパラのポン酢和え 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 ハムと野菜のソテー 玉ねぎのしらす和え 牛乳 漬物	ご飯 味噌汁 鶏と南瓜の煮物 ゆかり和え 乳酸菌飲料 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 たけこの甘辛煮	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 蒸し魚のピリ辛だれ ピーナッツ和え	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
3時	牛乳寒天	クリスマスデザート	クリスマスケーキ	洋梨	フルーツカクテル	バナナ	
	1538kcal 蛋白質 57g 脂質 34.6g 食塩 7.9g	1677kcal 蛋白質 61.2g 脂質 56.6g 食塩 11g	1621kcal 蛋白質 57.7g 脂質 45.8g 食塩 7.9g	1516kcal 蛋白質 56.4g 脂質 32.7g 食塩 9.6g	1515kcal 蛋白質 56.3g 脂質 28.3g 食塩 10.1g	1504kcal 蛋白質 56.3g 脂質 28g 食塩 9.7g	
30	31						
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	ご飯 味噌汁 ツナじゃが 菜花の塩昆布和え 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	油麩井 味噌汁 ピーマンの炒め物 黒ゴマプリン					
夕食	ご飯 味噌汁 鯉のみぞれ煮 辛子醤油和え	年越しそば 金時豆 ごぼうの梅マヨ和え					
3時	ぶどう	りんご					
	1553kcal 蛋白質 54.9g 脂質 40.5g 食塩 9.3g	1568kcal 蛋白質 57.2g 脂質 35.2g 食塩 14.3g					

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。