

# 12月前半 献立表 介護老人保健施設あつべつ

	朝	1日 ご飯 揚げの味噌汁 甘酢だれチキン 蓮根と昆布の煮物 ふりかけ 牛乳 529kcal 塩分2.5g	2日 ご飯 里芋の味噌汁 キャベツ炒め煮 温泉たまご きゅうり漬物 牛乳 557kcal 塩分2.0g	3日 ご飯 おくらの味噌汁 厚揚げひじき煮 もやしなめ茸和え 高菜漬け 牛乳 500kcal 塩分2.3g	4日 ご飯 茄子の味噌汁 ウインナー炒め ほうれん草の白和え 練り梅 牛乳 516kcal 塩分2.0g	5日 ご飯 白菜の味噌汁 チンゲン菜の煮浸し 納豆 しば漬け 牛乳 512kcal 塩分1.9g	<p><b>12月 行事食</b></p> <p>7日:冬のスイーツデー 19日:ご当地メニュー 京都 22日:冬至 25日:クリスマス 31日:大晦日</p>
	昼	ご飯 たまごの味噌汁 とろアジの香味焼き がんもの五目煮 黄桃缶 608kcal 塩分2.0g	ポークカレー 玉ねぎスープ 盛り合わせサラダ バナナ 614kcal 塩分2.5g	ご飯 豆腐のすまし汁 サバの味噌煮 ビーフソテー りんご缶 563kcal 塩分1.7g	中華丼 春雨となめこのスープ 肉団子 洋梨缶 566kcal 塩分2.2g	ご飯 小松菜の味噌汁 さつま揚げ 筑前煮 みかん 524kcal 塩分2.2g	
	夕	ご飯 大根の味噌汁 豆腐の南蛮漬け ブロッコリーの蟹あんかけ チンゲン菜のナムル 447kcal 塩分2.3g	ご飯 ほうれん草の味噌汁 海老風味蒸し 五目豆 揚げ茄子ポン酢 436kcal 塩分2.4g	ご飯 かぼちゃの味噌汁 ミートローフ風 大根あさり煮 かまぼこのおくら和え 479kcal 塩分2.2g	ご飯 とろろ昆布の味噌汁 めぬきの生姜焼き にらの玉子とじ きゅうりの酢の物 454kcal 塩分2.0g	ご飯 さつまいもの味噌汁 ジンギスカン風 蟹と錦糸の真薯 大根サラダ 503kcal 塩分1.8g	

	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
朝	ご飯 わかめの味噌汁 魚豆腐煮 焼き茄子のおかか和え つぼ漬け 牛乳 533kcal 塩分2.5g	ご飯 にらの味噌汁 だし巻き玉子 もやしとちくわの和え物 きゅうり漬物 牛乳 500kcal 塩分2.1g	ご飯 豆腐の味噌汁 豚肉と野菜の味噌炒め ほうれん草のしらす和え ふりかけ 牛乳 540kcal 塩分2.1g	ご飯 チンゲン菜の味噌汁 はんぺんの煮物 もやしの海苔和え しば漬け 牛乳 463kcal 塩分2.0g	ご飯 おくらの味噌汁 ホッケの照り焼き 五目炒め 沢庵漬け 牛乳 497kcal 塩分1.9g	ご飯 さつまいもの味噌汁 豚バラ大根煮 納豆 赤カッパ 牛乳 611kcal 塩分2.1g	ご飯 キャベツの味噌汁 サバの塩焼き 長芋おろし 桜大根 牛乳 547kcal 塩分1.5g	ご飯 にらの味噌汁 がんもときのこの煮物 たまごサラダ つぼ漬け 牛乳 541kcal 塩分2.2g	ご飯 玉ねぎの味噌汁 肉豆腐 おくらのなめこ和え しば漬け 牛乳 534kcal 塩分2.6g	ご飯 小松菜の味噌汁 えびのふんわり蒸し 白菜のわさび和え 沢庵漬け 牛乳 507kcal 塩分1.7g
昼	ご飯 春菊の味噌汁 ホッケの塩焼き 人参と豚肉の金平 黄桃缶 509kcal 塩分1.4g	ご飯 玉ねぎの味噌汁 豚肉の辛子醤油焼き ごぼうの旨煮 冬のスイーツデー 471kcal 塩分1.4g	チキンライス マッシュルームスープ コールスローサラダ バナナ 511kcal 塩分2.2g	ご飯 たまごの味噌汁 サンマの山椒煮 じゃがいも金平 マンゴー缶 634kcal 塩分2.5g	ご飯 大根の味噌汁 和風玉子焼き つくねの塩煮 りんご缶 533kcal 塩分2.3g	ご飯 にらの味噌汁 カレーの煮つけ 玉子のけんちん寄せ みかん 460kcal 塩分2.3g	ご飯 もやしの味噌汁 煮込みハンバーグ かぼちゃの含め煮 洋梨缶 533kcal 塩分2.3g	鶏めし 春菊の味噌汁 じゃがいもの含め煮 黄桃缶 476kcal 塩分2.7g	ご飯 ほうれん草の味噌汁 紅しょうが入りすりみ焼き ふろふき大根 パイナップル缶 490kcal 塩分1.8g	担々麺 やわらかシューマイ ヨーグルト和え 546kcal 塩分3.0g
夕	ご飯 もやしの味噌汁 鶏のから揚げ じゃがいもの田舎煮 アスパラのツナ和え 533kcal 塩分2.7g	ご飯 茄子の味噌汁 サワラの照り焼き 厚揚げいり豆腐 長芋の酢の物 565kcal 塩分2.1g	ご飯 なめこの味噌汁 スズキの和風ムニエル 大根と豚肉の煮物 リンゴとブロッコリーサラダ 514kcal 塩分2.3g	ご飯 白菜のすまし汁 鶏肉のちゃんちゃん焼き 茄子のきのこあんかけ マカロニサラダ 473kcal 塩分2.1g	ご飯 いんげんの味噌汁 とろアジの塩焼き 麻婆春雨 チンゲン菜のわさび和え 478kcal 塩分1.9g	ご飯 小松菜の味噌汁 チキンカツ 里芋のゴマだれがけ 茄子のポン酢和え 487kcal 塩分1.8g	ご飯 あさりの味噌汁 鶏肉と玉子の親子蒸し おでん 白菜の海苔和え 462kcal 塩分2.7g	ご飯 ふのりの味噌汁 マスの漬け焼き 大根金平 きゅうりの塩麴和え 487kcal 塩分1.9g	ご飯 えのきの味噌汁 鶏肉のにんにく醤油焼き 八宝菜 スパゲティサラダ 498kcal 塩分2.1g	ご飯 にらの味噌汁 赤魚の照り焼き 高野豆腐そぼろ煮 さつまいもサラダ 467kcal 塩分2.2g



# 12月後半 献立表 介護老人保健施設あつべつ

	16日	17日	18日	19日	20日	21日	12月19日 ご当地メニュー 京都			
朝	ご飯 もやしの味噌汁 カレイの生姜醤油煮 焼き茄子 ふりかけ 牛乳 457kcal 塩分1.9g	ご飯 さつまいもの味噌汁 切り干し大根 納豆 しば漬け 牛乳 525kcal 塩分2.6g	ご飯 玉ねぎの味噌汁 甘酢だれチキン 豆腐と蟹の塩煮 ふりかけ 牛乳 531kcal 塩分2.3g	ご飯 春菊の味噌汁 だし巻き玉子 白菜の梅和え 海苔和え 牛乳 529kcal 塩分1.9g	ご飯 ほうれん草の味噌汁 とろアジの一味焼き 大豆煮 桜大根 牛乳 535kcal 塩分1.6g	ご飯 小松菜の味噌汁 オムレツ 大根炒め煮 煮豆 牛乳 553kcal 塩分1.9g	<p><b>12月19日 ご当地メニュー 京都</b></p> <p>京都は「山椒」を食べる文化があり、中でも「ちいめん山椒」が人気です！今回はしらすと山椒をご飯と合わせた「ちいめん山椒ご飯」</p> <p>京都名物の「湯豆腐」、白みそを使用した「西京焼き」、京都といえば抹茶！ということでデザートには「抹茶羹」を♡</p> <p>京都で親しまれている美味しいお料理を 沢山ご用意致しました！</p> 			
昼	ご飯 しめじの味噌汁 豚肉のネギ塩焼き 厚揚げのオイスターソース炒め バナナ 552kcal 塩分1.6g	ご飯 あさりのすまし汁 鶏肉の味噌漬け焼き 白滝の炒り煮 洋梨缶 548kcal 塩分2.2g	ご飯 茄子の味噌汁 豚肉の生姜焼き じゃがいもとコーンの炒め物 キウイフルーツ 543kcal 塩分1.8g	ご飯 ちりめん山椒ご飯 はんぺんのすまし汁 サワラの西京焼き 湯豆腐 抹茶羹 480kcal 塩分2.5g	ご飯 里芋の味噌汁 豚肉のもやし炒め 玉子の袋煮 パイナップル缶 485kcal 塩分1.7g	ご飯 とろろ昆布のすまし汁 鶏肉のちゃんちゃん焼き 蓮根と昆布の煮物 バナナ 499kcal 塩分2.1g				
夕	ご飯 里芋の味噌汁 しらす入り玉子焼き 金平ごぼう ほうれん草のごま和え 501kcal 塩分2.3g	ご飯 大根の味噌汁 ホッケの煮つけ じゃがいもコロケ もやしの生姜和え 431kcal 塩分2.5g	ご飯 ほうれん草の味噌汁 マスのムニエル おでん キャベツの塩昆布和え 473kcal 塩分2.5g	ご飯 なめこの味噌汁 鶏肉の南蛮漬け ひじき煮 ブロッコリーの和え物 502kcal 塩分2.2g	ご飯 わかめの味噌汁 海老メンチカツ 焼き茄子の蟹あんかけ チンゲン菜のツナ和え 497kcal 塩分3.0g	ご飯 豆腐の味噌汁 チンジャオロース がんものおろし煮 トマトとおくらの和え物 515kcal 塩分2.3g				
	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
朝	ご飯 大根の味噌汁 豚肉とキャベツの煮浸し 納豆 しば漬け 牛乳 532kcal 塩分1.7g	ご飯 白菜の味噌汁 赤ウイナー 車麩の煮物 赤カッパ 牛乳 534kcal 塩分2.5g	ご飯 さつまいもの味噌汁 鶏そぼろ蓮根煮 温泉たまご しば漬け 牛乳 556kcal 塩分1.9g	ご飯 しめじの味噌汁 サワラの照り焼き おから つぼ漬け 牛乳 521kcal 塩分2.0g	ご飯 茄子の味噌汁 はんぺんの五目煮 もやしのごま和え 桜大根 牛乳 486kcal 塩分1.9g	ご飯 かぼちゃの味噌汁 野菜炒め 納豆 しば漬け 牛乳 516kcal 塩分1.9g	ご飯 小松菜の味噌汁 スクランブルエッグ きのこ炒め 沢庵漬け 牛乳 516kcal 塩分1.8g	ご飯 大根の味噌汁 イワシ生姜煮 ほうれん草のやまかけ ふりかけ 牛乳 543kcal 塩分2.2g	ご飯 ほうれん草の味噌汁 ミートボール 塩昆布やつこ 練り梅 牛乳 576kcal 塩分2.4g	ご飯 小松菜の味噌汁 海老バーグ 白菜の柚子胡椒煮 きゅうり漬物 牛乳 486kcal 塩分2.0g
昼	ご飯 柚子椀 赤魚の煮つけ じゃこピーマン 冬至かぼちゃ 443kcal 塩分2.6g	三色丼 チンゲン菜の味噌汁 揚げ出し豆腐 黄桃缶 564kcal 塩分2.0g	ご飯 玉ねぎの味噌汁 豚肉のおろし炒め ブロッコリーの蟹あんかけ リンゴ 490kcal 塩分1.9g	ピラフ たまごスープ ハンバーグ かぼちゃサラダ 果物盛り合わせ 535kcal 塩分2.8g	ご飯 鶏とじそうめん 海老入りシュウマイ フルーツポンチ 508kcal 塩分2.8g	ご飯 冬野菜の和風カレー あさりスープ 白菜サラダ バナナ 603kcal 塩分2.9g	ご飯 金平ご飯 さつまいもの味噌汁 豆腐の中華炒め リンゴ 490kcal 塩分2.3g	ご飯 里芋の味噌汁 ホッケのから揚げ にらの玉子とじ キウイフルーツ 548kcal 塩分1.7g	ご飯 しめじの味噌汁 海鮮玉子焼き 切り干し大根 洋梨缶 522kcal 塩分2.0g	ご飯 年越しそば 油子の和風ムニエル 豚バラ大根煮 パイナップル缶 572kcal 塩分2.1g
夕	ご飯 ふのりの味噌汁 親子煮 アスパラ炒め りんごとブロッコリーのサラダ 536kcal 塩分2.6g	ご飯 玉ねぎの味噌汁 油子の煮つけ 茄子の味噌炒め キャベツのわさび和え 428kcal 塩分2.4g	ご飯 キャベツの味噌汁 麻婆豆腐 落とサバの煮物 ほうれん草のおかか和え 479kcal 塩分3.0g	ご飯 あさりの味噌汁 豆腐ステーキ 肉じゃが 白菜の海苔和え 527kcal 塩分2.0g	ご飯 春菊の味噌汁 豚肉のにんにく醤油焼き 炒り豆腐 トマトサラダ 512kcal 塩分2.2g	ご飯 チンゲン菜の味噌汁 松風焼き 白滝金平 なめ茸おろし 472kcal 塩分2.1g	ご飯 なめこの味噌汁 蟹メンチカツ じゃがいものそぼろ煮 キャベツの大葉和え 564kcal 塩分2.7g	ご飯 豆腐の味噌汁 鶏肉の山椒焼き 柚味噌大根 焼き茄子 417kcal 塩分1.7g	ご飯 玉ねぎの味噌汁 とろアジの塩焼き かぼちゃの含め煮 もやしの和風和え 449kcal 塩分1.8g	ご飯 ゆかりご飯 えのきの味噌汁 天ぷら盛り合わせ 玉子豆腐の蟹あんかけ 菊花和え 521kcal 塩分2.3g

