

12月前半 献立表 介護老人保健施設あつべつ

12月

行事食

**9日:ご当地メニュー
【横浜】**

15日:パンメニュー

22日:冬至

25日:クリスマス

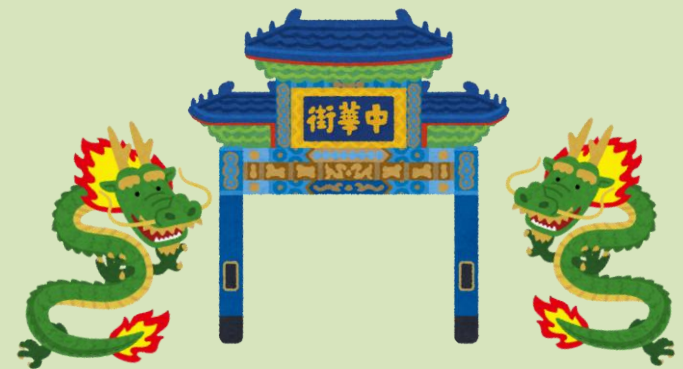
31日:大晦日

	1日	2日	3日	4日	5日
朝	ご飯 春菊の味噌汁 豚バラ大根煮 ほうれん草のおかか和え	ご飯 小松菜の味噌汁 魚豆腐煮 ブロッコリーのハム和え	ご飯 いんげんの味噌汁 醤油チキン 厚揚げの味噌炒め	ご飯 キャベツの味噌汁 鶏そぼろれんこん煮 納豆 しば漬け 牛乳	ご飯 もやしの味噌汁 ウインナー炒め 白菜のなめ茸和え 赤かっぱ 牛乳
食	煮豆 牛乳 535kcal 塩分2.1g	ふりかけ 牛乳 552kcal 塩分2.9g	のり佃煮 牛乳 552kcal 塩分1.8g	500kcal 塩分1.8g	475kcal 塩分2.6g
昼	ご飯 卵の味噌汁 かに風味蒸し おから みかん缶	ご飯 里芋の味噌汁 鶏のごま醤油焼き 玉子とじ りんご缶	ご飯 ほうれん草の味噌汁 あじの漬け焼き 大根金平 キウイ	舞茸とひじきの炊き込みご飯 南瓜の味噌汁 卵のけんちんよせ蒸し 洋梨缶	中華丼 中華スープ しゅうまい きゅうりの塩麹和え バナナ
食	514kcal 塩分2.7g	567kcal 塩分1.9g	445kcal 塩分2.0g	517kcal 塩分2.5g	494kcal 塩分1.8g
夕	ご飯 わかめの味噌汁 ほっけの照り焼き じゃが芋の田舎煮 キャベツのツナ和え	ご飯 おぐらの味噌汁 カレイの唐揚げ ふきの五目煮 白菜のゆかり和え	ご飯 玉ねぎの味噌汁 ごぼう天 白菜の炒め煮 焼きなすの生姜和え	ご飯 里芋の味噌汁 サバの煮付け ビーフンソテー チンゲン菜のごま和え	ご飯 あさりの味噌汁 和風卵焼きあんかけ さつま芋金平 ほうれん草のツナ和え
食	455kcal 塩分2.1g	411kcal 塩分1.8g	503kcal 塩分2.6g	488kcal 塩分2.6g	533kcal 塩分2.5g

12月前半のメニュー紹介

9日:ご当地メニュー【横浜】

サンマーメンは神奈川県横浜市のご当地ラーメンです。とろみのあるスープと豚肉やもやしなどの野菜を炒めてあんかけにした具が特徴のラーメンです。広東語の「生馬麺」に由来しているという説があります。



	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
朝	ご飯 大根の味噌汁 いわしの生姜煮 なすの味噌炒め つぼ漬け 牛乳	ご飯 チンゲン菜の味噌汁 だし巻き卵 はんぺんの五目煮 きゅうりの漬物 牛乳	ご飯 ふのりの味噌汁 かにと錦糸のしんじょ 厚揚げの煮物 桜大根 牛乳	ご飯 白菜の味噌汁 サバの塩焼き ほうれん草の白和え 煮豆 牛乳	ご飯 春菊の味噌汁 ふんわり蒸し 白菜の煮びたし ねり梅 牛乳	ご飯 大根の味噌汁 車麩の煮物 納豆 きゅうりの漬物 牛乳	ご飯 キャベツの味噌汁 ごぼうの旨煮 たまご豆腐 つぼ漬け 牛乳	ご飯 わかめの味噌汁 かれいの生姜醤油煮 ほうれん草の山かけ ふりかけ 牛乳	ご飯 豆腐の味噌汁 スクランブルエッグ 青菜の煮びたし 赤かっぱ 牛乳	ご飯 春菊の味噌汁 焼き豆腐の味噌炒め 白菜のかに和え 桜大根 牛乳
食	533kcal 塩分2.2g	506kcal 塩分2.4g	514kcal 塩分2.0g	509kcal 塩分1.4g	474kcal 塩分2.5g	467kcal 塩分1.4g	463kcal 塩分2.4g	456kcal 塩分2.0g	497kcal 塩分2.1g	477kcal 塩分1.5g
昼	ご飯 白菜の味噌汁 赤魚の香味焼き 野菜炒め 黄桃缶	ご飯 おぐらの味噌汁 鶏の南蛮漬け ツナとじゃが芋の煮物 みかん	ご飯 あさりの味噌汁 ほっけの山椒焼き みそおでん パイン缶	横浜サンマー麺 バンバンジーサラダ 杏仁豆腐	ハヤシライス わかめスープ 盛り合わせサラダ りんご缶	ご飯 南瓜の味噌汁 鶏と玉子の親子蒸し 野菜炒め 黄桃缶	ご飯 なすの味噌汁 さわらの煮付け 肉じゃが フルーツポンチ	ご飯 チンゲン菜の味噌汁 麻婆豆腐 大根と鮭の煮物 洋梨缶	ご飯 もやしの味噌汁 ほっけの香味焼き ちくわの炒め煮 りんご缶	バターロール・あんぱん 野菜スープ 鶏のカレー照り焼き マカロニグラタン マンゴー缶
食	490kcal 塩分2.1g	520kcal 塩分2.0g	547kcal 塩分2.1g	459kcal 塩分3.4g	604kcal 塩分2.8g	498kcal 塩分1.9g	511kcal 塩分2.3g	545kcal 塩分2.2g	508kcal 塩分2.1g	472kcal 塩分3.0g
夕	ご飯 春菊の味噌汁 豚のおろし炒め いり豆腐 長芋柚子和え	ご飯 小松菜の味噌汁 ホキの照り焼き もやしの麻婆炒め ごぼうサラダ	ご飯 豆腐の味噌汁 きのこハンバーグ れんこんと昆布の煮物 ブロッコリーのごま和え	ご飯 卵のすまし汁 豚の味噌漬け焼き 芋金平 大根のゆかり和え	ご飯 玉ねぎの味噌汁 鶏の塩麹漬け焼き おから もやしのわさび和え	ご飯 小松菜の味噌汁 かにメンチカツ 筑前煮 マカロニサラダ	ご飯 さつま芋の味噌汁 鶏の唐揚げ 白滝の炒り煮 白菜ののり和え	ご飯 舞茸の味噌汁 豚の生姜焼き じゃが芋の煮物 キャベツの梅おかか和え	ご飯 小松菜の味噌汁 ミートローフ風 切干大根 さつまいもサラダ	ご飯 なすの味噌汁 たらのフライタルタルソース ふき煮 かぼちゃサラダ
食	482kcal 塩分2.4g	475kcal 塩分2.2g	458kcal 塩分2.6g	539kcal 塩分2.1g	435kcal 塩分1.6g	568kcal 塩分3.6g	530kcal 塩分2.2g	503kcal 塩分2.2g	531kcal 塩分2.5g	555kcal 塩分2.4g

🎅🧊🎄🦌🎅 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月後半のメニュー紹介				
朝食	ご飯 里芋の味噌汁 ハムの炒め物 納豆 しば漬け 牛乳 509kcal 塩分1.9g	ご飯 にらの味噌汁 はんぺんの煮物 オクラのなめこ和え ふりかけ 牛乳 437kcal 塩分2.4g	ご飯 豆腐の味噌汁 甘酢チキン なすの味噌炒め ねり梅 牛乳 534kcal 塩分2.3g	ご飯 南瓜の味噌汁 プレーンオムレツ キャベツの炒め煮 煮豆 牛乳 549kcal 塩分1.9g	ご飯 ほうれん草の味噌汁 しゅうまい ふきの五目煮 たくあん漬け 牛乳 526kcal 塩分2.9g	ご飯 もやしの味噌汁 だし巻き卵 白菜とかにの煮びたし つぼ漬け 牛乳 499kcal 塩分2.3g	<div>22日:冬至</div> <div>一年で最も昼が短く、夜が長い日が冬至です。</div> <div>冬至には「ん」のつく食材を食べて無病息災を祈る風習があります。今回はうどんと南瓜を提供します。</div> <div>25日:クリスマス</div> <div>チキンライス、シチュー、ババロア等、クリスマスらしい洋風メニューです。</div> <div>31日:大晦日</div> <div>昼食にお椀で年越しそば、夕食は鱈、かぼちゃ等の天ぷら盛り合わせを提供します。</div> <div></div> <div></div>				
昼食	ご飯 白菜の味噌汁 カレイの煮付け 大根金平 黄桃缶 469kcal 塩分2.6g	ご飯 玉ねぎの味噌汁 さんまの柚子胡椒焼き 人参と豚肉の炒め物 みかん缶 574kcal 塩分1.5g	ご飯 小松菜の味噌汁 豚のプルコギ風 大根の含め煮 マンゴー缶 495kcal 塩分2.0g	ご飯 きんぴら混ぜ寿司 石狩汁 ほうれん草の白和え キウイ 485kcal 塩分2.2g	ご飯 白菜の味噌汁 鶏のごま醤油焼き にらの玉子とじ 黄桃缶 548kcal 塩分1.8g	ご飯 玉ねぎの味噌汁 赤魚の煮付け 芋金平 洋梨缶 480kcal 塩分2.4g					
夕食	ご飯 ほうれん草のすまし汁 鶏の味噌漬け焼き 深川煮 コールスローサラダ 523kcal 塩分2.4g	ご飯 キャベツの味噌汁 海鮮卵焼き さつま芋の含め煮 ほうれん草のごま和え 496kcal 塩分2.7g	ご飯 卵の味噌汁 ホキの和風ムニエル 肉じゃが チンゲン菜のナムル 475kcal 塩分2.6g	ご飯 春菊の味噌汁 さつま揚げ 五目中華炒め スパゲティサラダ 499kcal 塩分2.8g	ご飯 チンゲン菜の味噌汁 さわらの照り焼き 里芋の煮物 きゅうりと大根の柚子和え 440kcal 塩分2.1g	ご飯 春菊のすまし汁 松風焼き 五目豆 ひじきサラダ 534kcal 塩分2.2g					
朝食	22日 冬至 ご飯 チンゲン菜の味噌汁 ほっけの一味焼き おから 桜大根 牛乳 479kcal 塩分1.6g	23日 ご飯 ほうれん草の味噌汁 がんもの五目煮 もやしのザーサイ和え のり佃煮 牛乳 478kcal 塩分2.5g	24日 Merry Christmas! ご飯 小松菜の味噌汁 スクランブルエッグ れんこんと昆布の煮物 たくあん漬け 牛乳 495kcal 塩分2.2g	25日 ご飯 白菜の味噌汁 マスの塩焼き もやしの五目炒め 煮豆 牛乳 507kcal 塩分1.9g	26日 ご飯 ほうれん草の味噌汁 赤ウインナー 大根の山椒金平 きゅうりの漬物 牛乳 521kcal 塩分2.6g	27日 ご飯 もやしの味噌汁 だし巻き卵 はんぺんの五目煮 赤かつぱ 牛乳 507kcal 塩分2.4g	28日 ご飯 小松菜の味噌汁 キャベツとハムの炒め煮 しらす昆布やつこ たくあん漬け 牛乳 465kcal 塩分2.2g	29日 ご飯 豆腐の味噌汁 しゅうまい ほうれん草の山かけ ねり梅 牛乳 527kcal 塩分2.5g	30日 大晦日 ご飯 白菜の味噌汁 ミートボール キャベツのごま和え ふりかけ 牛乳 547kcal 塩分2.4g	31日 ご飯 キャベツの味噌汁 白菜の柚子胡椒煮 納豆 しば漬け 牛乳 495kcal 塩分1.9g	
昼食	ほうとう風うどん クリームコロッケ 冬至南瓜 394kcal 塩分2.9g	ご飯 大根の味噌汁 鶏の梅じそ焼き ごぼうの旨煮 バナナ 486kcal 塩分1.8g	ご飯 豆腐のすまし汁 ほっけのちゃんちゃん焼き 切干大根煮 スイーツデイ 425kcal 塩分2.1g	ご飯 チキンライス クリームシチュー フライ2種 (エビフライ・ほたて風フライ) いちごババロア 590kcal 塩分3.0g	ご飯 南瓜の味噌汁 豚のねぎ塩焼き ふきの煮物 みかん 439kcal 塩分1.6g	ご飯 冬野菜と豚肉の和風カレー わかめスープ ブロッコリーサラダ りんご缶 543kcal 塩分2.8g	ご飯 いんげんの味噌汁 鶏の照り焼き にらの玉子とじ 黄桃缶 523kcal 塩分2.0g	ご飯 里芋の味噌汁 ホキの唐揚げあんかけ おでん マンゴー缶 489kcal 塩分2.2g	ご飯 玉ねぎの味噌汁 スパニッシュオムレツ 南瓜の煮付け 洋梨缶 502kcal 塩分2.0g	ご飯 年越しそば 赤魚のねぎ味噌焼き 豚バラ大根煮 パイン缶 533kcal 塩分2.2g	
夕食	ご飯 豆腐の味噌汁 焼きさんまの南蛮漬け 卵と野菜の中華炒め さつまいもサラダ 635kcal 塩分2.3g	ご飯 里芋の味噌汁 すりみハンバーグ 揚げだし豆腐 ブロッコリーサラダ 542kcal 塩分2.6g	ご飯 キャベツの味噌汁 チンジャオロース じゃが芋の煮物 マカロニサラダ 523kcal 塩分2.6g	ご飯 いんげんの味噌汁 焼き餃子 里芋のごまダレかけ 春菊の白和え 448kcal 塩分2.0g	ご飯 玉ねぎの味噌汁 さばの漬け焼き 厚揚げのいり豆腐 キャベツのわかめ和え 552kcal 塩分2.3g	ご飯 チンゲン菜の味噌汁 鶏の唐揚げ なすの味噌炒め 白菜のゆかり和え 506kcal 塩分1.7g	ご飯 油揚げの味噌汁 さわらの塩焼き さつま芋のそぼろ煮 もやしと胡瓜の酢味噌和え 501kcal 塩分2.0g	ご飯 春菊の味噌汁 しらす入り卵焼き 厚揚げの味噌炒め グリーンサラダ 496kcal 塩分1.8g	ご飯 もやしの味噌汁 和風ハンバーグ 切干大根煮 スパゲティサラダ 466kcal 塩分2.5g	ゆかりご飯 とろろ昆布の味噌汁 天ぷら盛り合わせ たまご豆腐 かにあんかけ ほうれん草の菊花和え 458kcal 塩分2.5g	

