

12月前半 献立表 介護老人保健施設あつべつ



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
朝食	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 煮豆 牛乳 535kcal 塩分2.1g	ご飯 小松菜の味噌汁 魚豆腐煮 ブロッコリーのハム和え ふりかけ 牛乳 552kcal 塩分2.9g	ご飯 いんげんの味噌汁 醤油チキン 厚揚げの味噌炒め のり佃煮 牛乳 552kcal 塩分1.8g	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 500kcal 塩分1.8g	ご飯 もやしの味噌汁 ワインナー炒め 白菜のなめ茸和え 赤かつぱ 牛乳 475kcal 塩分2.6g
昼食	ご飯 卵の味噌汁 かに風味蒸し おから みかん缶 514kcal 塩分2.7g	ご飯 里芋の味噌汁 鶏のごま醤油焼き 玉子とじ りんご缶 567kcal 塩分1.9g	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 445kcal 塩分2.0g	ご飯 南瓜の味噌汁 卵のけんちんよせ蒸し 洋梨缶 517kcal 塩分2.5g	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 494kcal 塩分1.8g
夕食	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 455kcal 塩分2.1g	ご飯 おくらの味噌汁 カレイの唐揚げ ふきの五目煮 白菜のゆかり和え 411kcal 塩分1.8g	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 503kcal 塩分2.6g	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 488kcal 塩分2.6g	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 533kcal 塩分2.5g

	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
朝食	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 533kcal 塩分2.2g	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 506kcal 塩分2.4g	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 514kcal 塩分2.0g	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 509kcal 塩分1.4g	ご飯 春菊の味噌汁 サバの塩焼き 白菜の煮びたし ねり梅 牛乳 474kcal 塩分2.5g	ご飯 大根の味噌汁 車麩の煮物 納豆 きゅうりの漬物 牛乳 467kcal 塩分1.4g	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 463kcal 塩分2.4g	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 456kcal 塩分2.0g	ご飯 豆腐の味噌汁 スクランブルエッグ 青菜の煮びたし 赤かつぱ 牛乳 497kcal 塩分2.1g	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 477kcal 塩分1.5g
昼食	ご飯 白菜の味噌汁 赤魚の香味焼き 野菜炒め 黄桃缶 490kcal 塩分2.1g	ご飯 おくらの味噌汁 鶏の南蛮漬け ツナとじゃが芋の煮物 みかん 520kcal 塩分2.0g	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 547kcal 塩分2.1g	横浜サンマー麺 バンバンジーサラダ 杏仁豆腐 りんご缶 549kcal 塩分3.4g	ハヤシライス わかめスープ 盛り合わせサラダ りんご缶 604kcal 塩分2.8g	ご飯 南瓜の味噌汁 鶏と玉子の親子蒸し 野菜炒め 黄桃缶 498kcal 塩分1.9g	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 511kcal 塩分2.3g	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 545kcal 塩分2.2g	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 508kcal 塩分2.1g	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 472kcal 塩分3.0g
夕食	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 482kcal 塩分2.4g	ご飯 小松菜の味噌汁 豆腐の味噌汁 ホキの照り焼き もやしの麻婆炒め ごぼうサラダ 475kcal 塩分2.2g	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 大根のゆかり和え プロッコリーのごま和え 458kcal 塩分2.6g	ご飯 卵のすまし汁 豚の味噌漬け焼き 芋金平 おから 435kcal 塩分1.6g	ご飯 玉ねぎの味噌汁 鶏の塩麹漬け焼き 白菜のゆかり和え もやしのわさび和え 568kcal 塩分3.6g	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 白菜のゆかり和え 568kcal 塩分2.2g	ご飯 さつま芋の味噌汁 鶏の唐揚げ 白滝の炒り煮 じゃが芋の煮物 キャベツの梅おかか和え 530kcal 塩分2.2g	ご飯 舞茸の味噌汁 豚の生姜焼き 白滝の炒り煮 じゃが芋の煮物 キャベツの梅おかか和え 503kcal 塩分2.2g	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 かぼちゃサラダ 531kcal 塩分2.5g	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 555kcal 塩分2.4g

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「生馬面」に由来しているという説があります。



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				
朝食	ご飯 里芋の味噌汁 ハムの炒め物 納豆 しば漬け 牛乳	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	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	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	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	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				
	509kcal 塩分1.9g	437kcal 塩分2.4g	534kcal 塩分2.3g	549kcal 塩分1.9g	526kcal 塩分2.9g	499kcal 塩分2.3g				
昼食	ご飯 白菜の味噌汁 カレイの煮付け 大根金平 黄桃缶	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	ご飯 小松菜の味噌汁 豚のブルコギ風 大根の含め煮 マンゴー缶	きんぴら混ぜ寿司 石狩汁 ほうれん草の白和え キウイ	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	ご飯 玉ねぎの味噌汁 赤魚の煮付け 芋金平 洋梨缶				
	469kcal 塩分2.6g	574kcal 塩分1.5g	495kcal 塩分2.0g	485kcal 塩分2.2g	548kcal 塩分1.8g	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	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	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	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	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	ご飯 春菊のすまし汁 松風焼き 五目豆 ひじきサラダ				
	523kcal 塩分2.4g	496kcal 塩分2.7g	475kcal 塩分2.6g	499kcal 塩分2.8g	440kcal 塩分2.1g	534kcal 塩分2.2g				
	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
朝食	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	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	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	ご飯 白菜の味噌汁 マスの塩焼き もやしの五目炒め たくあん漬け 牛乳	ご飯 ほうれん草の味噌汁 赤ワインナー 大根の山椒金平 きゅうりの漬物 牛乳	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	ご飯 小松菜の味噌汁 キャベツとハムの炒め煮 しらす昆布やっこ 赤かつぱ 牛乳	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	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	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
	479kcal 塩分1.6g	478kcal 塩分2.5g	495kcal 塩分2.2g	507kcal 塩分1.9g	521kcal 塩分2.6g	507kcal 塩分2.4g	465kcal 塩分2.2g	527kcal 塩分2.5g	547kcal 塩分2.4g	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 	ご飯 大根の味噌汁 鶏の梅じそ焼き ごぼうの旨煮 切干大根煮 バナナ	ご飯 豆腐のすまし汁 クリームシチュー ほっけのちゃんちゃん焼き スイーツティ	チキンライス フライ2種 (エビフライ・ほたて風フライ) いちごババロア	ご飯 南瓜の味噌汁 豚のねぎ塩焼き ふきの煮物 みかん	冬野菜と豚肉の和風カレー わかめスープ りんご缶	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	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	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	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
	394kcal 塩分2.9g	486kcal 塩分1.8g	425kcal 塩分2.1g	590kcal 塩分3.0g	439kcal 塩分1.6g	543kcal 塩分2.8g	523kcal 塩分2.0g	489kcal 塩分2.2g	502kcal 塩分2.0g	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	ご飯 里芋の味噌汁 すりみハンバーグ 揚げだし豆腐	ご飯 キャベツの味噌汁 チンジャオロース じやが芋の煮物 マカロニサラダ	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	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	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	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	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	ご飯 もやしの味噌汁 和風ハンバーグ 切干大根煮 スペゲティサラダ	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
	635kcal 塩分2.3g	542kcal 塩分2.6g	523kcal 塩分2.6g	448kcal 塩分2.0g	552kcal 塩分2.3g	506kcal 塩分1.7g	501kcal 塩分2.0g	496kcal 塩分1.8g	466kcal 塩分2.5g	458kcal 塩分2.5g

12月後半のメニュー紹介

22日: 冬至

一年で最も昼が短く、夜が長い日が冬至です。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。



25日: クリスマス

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。



31日: 大晦日

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。

