２０２３年１２月　月間献立表
（常食（ケア））

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
						１日	２日
朝						米飯 味噌汁(しめじ) 金平ごぼう 昆布佃煮 パック牛乳	米飯 味噌汁(もやし) ほうれん草のソテー 納豆 パック牛乳
昼						赤飯 白身魚の幽庵焼き 付）玉葱のソテー なすの炒め煮 ｷｬﾍﾞﾂの塩昆布和え かき玉汁 フルーツ（バナナ）	米飯 豚肉のゴマ風味炒め 高野豆腐の含め煮 かっぱ漬 味噌汁（そうめん） フルーツ（オレンジ）
夕						米飯 豚肉のオイスター炒め ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｶﾆあんかけ 白菜のシラス和え コンソメスープ ゆずゼリー	米飯 魚の照焼き 付）オクラ 里芋のゆず味噌かけ 春菊のなめ茸和え 味噌汁（あおさ） バニラババロア
	３日	４日	５日	６日	７日	８日	９日
朝	米飯 味噌汁(大根葉) 大根の金平風 ふりかけ（おかか） パック牛乳	米飯 味噌汁(ﾅｽ) スクランブルエッグ 明太子 パック牛乳	米飯 味噌汁(おつゆ麩) 五目玉子焼 鮭フレーク パック牛乳	米飯 味噌汁(切り干し大根) 塩鮭（朝） 納豆 パック牛乳	米飯 味噌汁(厚揚げ) 高菜オムレツ 昆布佃煮 パック牛乳	米飯 味噌汁（巻き麩） さつま揚げの煮物 ふりかけ（鮭） パック牛乳	米飯 味噌汁(大根) 枝豆と豆腐のﾌﾝﾜﾘ天 梅干し パック牛乳
昼	米飯 魚の梅煮 付）花人参 もやしのソテー トマトのサラダ 赤だし汁（なめこ） 野菜たっぷりゼリー	ハムサンド(ｹｱ) クロワッサン（ケア） 鶏肉のトマトソース煮 ブロッコリー炒め キャベツのﾄﾞﾚ和え パンプキンポタージュ フルーツ（パイン缶）	米飯 魚のおろし煮 アスパラのﾍﾞｰｺﾝｿﾃｰ もやしとｻｻﾐの酢の物 味噌汁(豆腐) 水ようかん	おにぎり（わかめ） 肉うどん 白菜のゆかり和え フルーツ（みかん缶）	米飯 鶏肉のタンドール焼き 付）ｸﾞﾘﾙ野菜ﾐｯｸｽ カブの薄くず煮 キャベツのｱｰﾓﾝﾄﾞ和え 中華スープ フルーツ（白桃缶）	柚子と青菜のごはん 天ぷら盛り合わせ(ｹｱ) ケア）弁当① ケア）弁当② ケア）弁当③ ケア）弁当④ ケア）弁当⑤ ケア）弁当⑥ >>	米飯 魚のみそ焼き 付）アスパラのソテー ﾋｼﾞｷとｺﾞﾎﾞｳの炒め煮 たくあん漬 吸い物（かまぼこ） 大学芋
夕	麦ご飯170ｇ 牛肉の柳川風 しそ昆布 白菜の辛子和え 吸い物（はんぺん） フルーツ（黄桃缶）	米飯 魚の塩こうじ焼き 付）いんげん 切干大根の煮物 ｶﾘﾌﾗﾜｰのマヨサラダ 味噌汁(刻み揚げ) メロンゼリー	米飯 豚肉の生姜焼き 付）ピーマンのソテー しば漬け 和風スパサラ 吸い物（てまり麩） フルーツ（洋梨缶）	米飯 白身魚の甘酢あんかけ ｻﾂﾏ芋と昆布の煮物 パンプキンサラダ 山菜汁 ぶどうゼリー	米飯 魚のバター醤油焼き 付）きのこのソテー 青梗菜の炒め ﾚﾀｽとﾁｸﾜの甘酢和え コンソメスープ チーズヨーグルト	米飯 魚の塩焼き 付)大根・レモン しゅうまい インゲンのおかか和 味噌汁(玉ねぎ) パイン缶	五穀ご飯170ｇ 豚肉のごま醤油煮 付）花人参 しそ昆布 青梗菜のﾋﾟｰﾅｯﾂ和え 味噌汁（かぼちゃ） フルーチェ（ピーチ）
	１０日	１１日	１２日	１３日	１４日	１５日	１６日
朝	米飯 味噌汁(エノキ) 厚焼き玉子 ふりかけ（たらこ） パック牛乳	米飯 味噌汁(さつま芋) ｳｲﾝﾅｰｿﾃｰ もろみ パック牛乳	米飯 味噌汁(豆腐) 塩さば（朝） 切昆布大豆 パック牛乳	米飯 味噌汁(人参) 小松菜のｿﾃｰ 鮭フレーク パック牛乳	米飯 味噌汁(茄子) 細切り昆布の煮物 梅干し パック牛乳	米飯 味噌汁(しめじ) スクランブルエッグ 昆布佃煮 パック牛乳	米飯 味噌汁(豆腐) いわしの梅煮 もろみ パック牛乳
昼	米飯 鶏肉と里芋の煮物 ｲｶとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾏﾖ炒め 桜大根漬 味噌汁（厚揚げ） フルーツ（オレンジ）	ポークカレー コールスローサラダ らっきょう漬 ヨーグルト	米飯 魚の煮付 付）いんげん もやしのラー油炒め 山芋おろし 清まし汁（ﾄﾛﾛ昆布）ｹ フルーツ（黄桃缶）	米飯 寄せ鍋 カブの酢の物 しば漬け フルーツ（バナナ）	米飯 豚肉の味噌漬け焼き かっぱ漬 白菜の辛子和え かき玉汁 煮豆（金時豆）	米飯 チキンソテー 付）ｸﾞﾘﾙ野菜ﾐｯｸｽ 大根とちくわの煮物 青梗菜の山吹和え 中華春雨スープ マスカットゼリー	米飯 魚のきのこあんかけ ｷｬﾍﾞﾂの甘辛味噌炒め つぼ漬 わかめスープ フルーツ（オレンジ）
夕	米飯 魚のレモン焼き 付）いんげんのソテー れんこんのおかか煮 ふきのお浸し 吸い物（ﾊﾅﾌ） マスカットゼリー	米飯 魚の酒蒸し 南瓜のそぼろ煮 オクラのなめ茸和え 吸い物（そうめん） フルーツ（甘夏缶）	米飯 和風おろしハンバーグ なすの磯辺煮 青梗菜のシラス和え 中華スープ チョコババロア	麦ご飯170ｇ 鶏肉の照り煮 付）花人参 切干大根の煮物 ほうれん草塩昆布和え 吸い物（花麩） いちごゼリー	米飯 魚のごま醤油煮 付）オクラ ジャーマンポテト たくあん漬 味噌汁(おつゆ麩) キャラメルプリン	赤飯 魚の生姜煮 付）いんげん ｶﾘﾌﾗﾜｰの高菜炒め もずく酢 味噌汁(さつま芋) フルーツ（りんご）	米飯 豚じゃが しそ昆布 中華サラダ 吸い物（てまり麩） 抹茶ババロア
	１７日	１８日	１９日	２０日	２１日	２２日	２３日
朝	米飯 味噌汁(里芋) ひじきの炒め煮 ふりかけ（たまご） パック牛乳	米飯 味噌汁(大根葉) 大豆の煮物 明太子 パック牛乳	米飯 味噌汁(厚揚げ) 五目玉子焼 納豆 パック牛乳	米飯 味噌汁(大根葉) 野菜入り厚揚げの煮物 鮭フレーク パック牛乳	米飯 味噌汁(じゃが芋) オムレツ もろみ パック牛乳	米飯 味噌汁(豆腐) 塩鮭（朝） 梅干し パック牛乳	米飯 味噌汁(さつま芋) アスパラのﾍﾞｰｺﾝｿﾃｰ 昆布佃煮 パック牛乳
昼	米飯 豚肉のソース煮 付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ うの花 白菜のおかか和え コンソメスープ フルーツ（洋梨缶）	米飯 高菜ライス 福神漬(ｹｱ・ﾃﾞｲ) ﾁｸﾜと小松菜の炒め ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾄﾞﾚ和え 吸い物（かまぼこ） フルーツ（バナナ）	おにぎり(花むすび) とんこつラーメン ﾁﾝｹﾞﾝ菜のﾋﾟｰﾅｯﾂ和え フルーツ（りんご缶）	米飯 魚のポン酢煮 付）花人参 かっぱ漬 もやしのナムル 豚汁 フルーツ（黄桃缶）	米飯 鶏肉の生姜焼き 付）ピーマンのソテー ｱｽﾊﾟﾗのﾊﾞﾀｰ醤油炒め わらびのお浸し 吸い物（そうめん） フルーツ（りんご）	米飯 白身魚のｶﾚｰﾑﾆｴﾙ 付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ しそ昆布 ほうれん草ゆかり和え 吸い物（はんぺん） ふかし芋（ケア）	米飯 鶏肉の塩こうじソテー 付）玉葱のソテー 高菜漬 白菜サラダ あおさ汁 パインゼリー
夕	米飯 魚のマヨネーズ焼き 付）オクラ 厚揚げとｲﾝｹﾞﾝの炒め 胡瓜とｻｻﾐの酢の物 吸い物（花かまぼこ） 抹茶水ようかん	米飯 鶏肉のタンドール焼き 付）ｸﾞﾘﾙ野菜ﾐｯｸｽ じゃが芋の金平 ほうれん草のﾂﾅ和え オニオンスープ 黒ゴマプリン	米飯 魚の塩こうじ焼き 付）花人参 さつま芋の煮物 春菊のごま和え 山菜汁 梅ゼリー	米飯 牛肉と野菜の炒め ふろふき大根 拌三絲 吸い物（てまり麩） かぼちゃババロア	米飯 魚の梅煮 付）いんげん ﾁﾝｹﾞﾝ菜とｼﾗｽの炒め たくあん漬 赤だし汁（なめこ） フルーツヨーグルト	米飯 豚肉といんげんのｿﾃｰ かぶの煮物 ｷｬﾍﾞﾂの塩昆布和え わかめスープ 杏仁豆腐	五穀ご飯170ｇ 魚の味噌野菜あんかけ ﾁｸﾜとﾁﾝｹﾞﾝ菜の炒め 山芋おろし 吸い物（茶そば） フルーツ（みかん）
	２４日	２５日	２６日	２７日	２８日	２９日	３０日
朝	米飯 味噌汁(おつゆ麩) 小松菜のﾂﾅｿﾃｰ ふりかけ（鮭） パック牛乳	米飯 味噌汁(人参) 白菜のコンソメ煮 明太子 パック牛乳	米飯 味噌汁(厚揚げ) 塩鮭（朝） 切昆布大豆 パック牛乳	米飯 味噌汁(玉葱) 目玉焼き 鮭フレーク パック牛乳	米飯 味噌汁(大根) じゃが芋の金平 梅干し パック牛乳	米飯 味噌汁(さつま芋) ｵﾑﾚﾂ 昆布佃煮 パック牛乳	米飯 味噌汁(しめじ) ｷｬﾍﾞﾂのソテー もろみ パック牛乳
昼	米飯 魚の味噌煮 付）花人参 桜大根漬 ｶﾘﾌﾗﾜｰのｶﾆﾏﾖ和え けんちん汁 フルーツ（パイン缶）	ピラフ エビフライ・ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 付）レタス・パプリカ コーンポタージュ トマトのサラダ いちごショートケーキ	米飯 鶏肉のネギソースかけ 付）アスパラのソテー 大根と揚げの薄味煮 べったら漬 味噌汁（南瓜） フルーツ（みかん缶）	ツナサンド（全 クルミパン（ケ・デ 魚のムニエル 付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ アスパラの炒め ｷｬﾍﾞﾂとササミのｻﾗﾀﾞ コンソメスープ メロンゼリー	麦ご飯170ｇ 肉豆腐 しそ昆布 ほうれん草ﾋﾟｰﾅｯﾂ和え わかめスープ ふかし芋	米飯 魚の生姜煮 付）里芋 金平ごぼう ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾄﾞﾚ和え 味噌汁（玉ねぎ） フルーツ（甘夏缶）	米飯 豚肉の味噌漬け焼き かぶの煮物 つぼ漬 かき玉汁 煮豆（うずら豆）
夕	米飯 豚肉の塩だれ炒め 南瓜の煮物 刺身こんにゃく 中華コーンスープ 野菜たっぷりゼリー	米飯 魚の照焼き 付）ｸﾞﾘﾙ野菜ﾐｯｸｽ ﾋﾞｰﾝｽﾞのトマト煮 しば漬け 味噌汁(玉葱) フルーツ（オレンジ）	米飯 魚の煮付 付）いんげん レバニラ炒め 白菜のおかか和 吸い物（もずく） ストロベリーババロア	米飯 豚肉のしぐれ煮 付）オクラ もやしのｶﾚｰ風味炒め 柚子白菜 清まし汁（ﾄﾛﾛ昆布）ｹ フルーツ（バナナ）	米飯 魚のバター醤油焼き 付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ なすの炒め煮 胡瓜とｶﾆｶﾏの酢の物 吸い物（そうめん） フルーツ（白桃缶）	米飯 チキンソテー 付）玉葱のソテー 白菜の煮物 ひじきのサラダ 吸い物（てまり麩） ヨーグルト	米飯 魚の香味焼き 付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ 南瓜のそぼろ煮 もやしのごま和え 吸い物（花麩） プリン
	３１日		メモ				
朝	米飯 味噌汁(ﾅｽ) 鳴門煮 梅干し パック牛乳						
昼	米飯 豆腐ハンバーグ しば漬け ﾁﾝｹﾞﾝ菜のﾋﾟｰﾅｯﾂ和え 味噌汁（南瓜） フルーツ（パイン缶）						
夕	米飯 イワシのかつお煮（ケ 春菊の白和え 年越しそば(ｹｱ) そばの具 梅ゼリー						