２０２２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	３日
朝					米飯 味噌汁(もやし) 鳴門煮 梅干し パック牛乳	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(さつま芋) ｷｬﾍﾞﾂのソテー もろみ パック牛乳
昼					赤飯 豆腐ハンバーグ アスパラの炒め ﾁﾝｹﾞﾝ菜のﾋﾟｰﾅｯﾂ和え 味噌汁（たまねぎ） ふかし芋	米飯 白身魚の幽庵焼き 付）オクラ 里芋とイカの煮物 ｷｬﾍﾞﾂのﾄﾞﾚ和え わかめスープ フルーツ（バナナ）	麦ご飯170ｇ 牛肉の柳川風 大根のゆず味噌かけ かっぱ漬 吸い物（はんぺん） フルーツ（オレンジ）
夕					米飯 魚の蒲焼き 付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ 南瓜のそぼろ煮 エビと胡瓜の酢の物 吸い物（花麩） フルーツ（いちご）	米飯 牛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 白身魚の甘酢あんかけ もやしのソテー 春菊のなめ茸和え 味噌汁（あおさ） マロンケーキ
	４日	５日	６日	７日	８日	９日	１０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（さつま芋） さつま揚げの煮物 ふりかけ（鮭） パック牛乳	米飯 味噌汁(里芋) 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 キャベツのコンソメ煮 トマトのサラダ 赤だし汁（なめこ） 黒蜜ゼリー	米飯 鶏肉の照焼き 付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ カブの薄くず煮 和風スパサラ 中華スープ フルーツ（甘夏缶）	米飯 魚の照焼き 付）オクラ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｶﾆあんかけ もやしとｻｻﾐの酢の物 味噌汁(しめじ) 水ようかん	おにぎり 肉うどん ｷｬﾍﾞﾂのゆず和え フルーツ（みかん）	エビカツサンド(ｹｱ) ハムサンド(ｹｱ) チョコパン(ｹｱ) トマトのサラダ パンプキンポタージュ フルーツ（パイン缶）	カニクリームコロッケ 茶碗蒸し 吸い物(華つつみ) フルーツ（いちご）	米飯 魚のみそ焼き 付）オクラ 白菜の煮物 たくあん漬 吸い物（かまぼこ） 大学芋
夕	五穀ご飯170ｇ 豚肉のゴマ風味炒め 射込み高野の煮物 白菜の辛子和え 味噌汁（そうめん） フルーツ（黄桃缶）	米飯 魚のレモン焼き 付）いんげん 明石焼き 小松菜のｱｰﾓﾝﾄﾞ和え 味噌汁(かぼちゃ) ストロベリーババロア	米飯 豚肉の生姜焼き 付）絹さや ｴﾋﾞとｱｽﾊﾟﾗの香り炒め パンプキンサラダ 吸い物（てまり麩） フルーツ（洋梨缶）	米飯 魚のおろし煮 ｻﾂﾏ芋と昆布の煮物 ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾅﾑﾙ 山菜汁 ブルーベリージュレ	米飯 鶏肉のトマトソース煮 付）ブロッコリー ほうれん草の炒め 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 牛肉のごま醤油煮 しゅうまい ｷｬﾍﾞﾂのごま和え 味噌汁(しめじ) 野菜たっぷりゼリー	五穀ご飯170ｇ 牛肉のごま醤油煮 付）花人参 じゃが芋の金平 小松菜のシラス和え 味噌汁（かぼちゃ） フルーチェ（ピーチ）
	１１日	１２日	１３日	１４日	１５日	１６日	１７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(もやし) 塩さば（朝） 切昆布大豆 パック牛乳	米飯 味噌汁(人参) ほうれん草のｿﾃｰ 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 牛肉と里芋の煮物 付）絹さや ｲｶとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾏﾖ炒め 味噌汁（厚揚げ） フルーツ（オレンジ） 桜大根漬	カレーライス コールスローサラダ らっきょう漬 ヨーグルト	魚の煮付 付）いんげん チキンボールの酢豚風 山芋おろし 味噌汁（そうめん） フルーツ（バナナ）	米飯 寄せ鍋 カブの酢の物 しば漬け フルーツ（黄桃缶）	米飯 豚肉と里芋のｺﾞﾏ味噌 ゆばひろうす 白菜の山吹和え 清まし汁（ﾄﾛﾛ昆布） 煮豆（金時豆）	高菜ライス 福神漬(ｹｱ・ﾃﾞｲ) なすの炒め煮 ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾄﾞﾚ和え 豚汁 ﾛｰﾙｹｰｷ(ｷｬﾗﾒﾙ)	五穀ご飯170ｇ チキンソテー 付）花人参 大根とちくわの煮物 もずく酢 中華春雨スープ フルーツ（りんご）
夕	米飯 魚の香味焼き 付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ れんこんのおかか煮 ふきのお浸し 吸い物（ﾊﾅｶﾞﾀﾄｳﾌ） ゆずゼリー	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（ゆば風筍） フルーツ（白桃缶）	米飯 和風おろしハンバーグ こんにゃくの炒り煮 青梗菜のシラス和え わかめスープ チーズヨーグルト	麦ご飯170ｇ 鶏肉の照り煮 付）ｸﾞﾘﾙ野菜ﾐｯｸｽ 切干大根の煮物 小松菜の塩昆布和え 吸い物（花麩） いちごゼリー	赤飯 魚のごま醤油煮 付）オクラ ジャーマンポテト ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｴﾋﾞﾏﾖ和え 味噌汁(えのき) キャラメルプリン	米飯 魚の生姜煮 付）いんげん スパゲティー炒め ｷｬﾍﾞﾂの辛子和え 味噌汁(さつま芋) マスカットゼリー	米飯 肉じゃが もやしのラー油炒め 中華サラダ 吸い物（てまり麩） 抹茶ババロア
	１８日	１９日	２０日	２１日	２２日	２３日	２４日
朝	米飯 味噌汁(なす) 野菜入り厚揚げの煮物 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) こんにゃくの炒り煮 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 煮込みﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ じゃが芋のﾊﾞﾀｰ醤油炒 小松菜のおかか和え コンソメスープ フルーツ（洋梨缶）	麦ご飯170ｇ 魚のきのこあんかけ ｷｬﾍﾞﾂの甘辛味噌炒め つぼ漬 吸い物（かまぼこ） フルーツ（オレンジ）	おにぎり 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 ブロッコリー炒め もやしのナムル 団子汁 フルーツ（みかん缶）	米飯 鶏肉の生姜焼き 付）玉葱のソテー 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 牛肉と春雨の中華炒め 白菜のゆかり和え 吸い物（はんぺん） ふかし芋（ケア）	米飯 ローストカットチキン 付）ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ、人参 コンソメスープ クリーミーﾍﾞｰｺﾝﾎﾟﾃﾄ 野菜サラダ ベリーケーキ
夕	米飯 魚のマヨネーズ焼き 付）オクラ けんちん煮 胡瓜とｻｻﾐの酢の物 吸い物（ゆば風筍） 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 ﾋｼﾞｷとｺﾞﾎﾞｳの炒め煮 ほうれん草のｿﾃ和え 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 春菊のくるみ和え 山菜汁 梅ゼリー	米飯 牛肉の焼肉風 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 高野豆腐の含め煮(ｹｱ) かっぱ漬 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 里芋の煮物 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）
	２５日	２６日	２７日	２８日	２９日	３０日	３１日
朝	米飯 味噌汁(おつゆ麩) ほうれん草のｿﾃﾅｿﾃｰ 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) 塩さば（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(もやし) じゃが芋の金平 梅干し パック牛乳	米飯 味噌汁(しめじ) 厚焼き玉子 昆布佃煮 パック牛乳	米飯 味噌汁(さつま芋) ｷｬﾍﾞﾂのソテー もろみ パック牛乳
昼	米飯 豚肉の味噌漬け焼き 付）絹さや かぶの煮物 ほうれん草のゆず和え かき玉汁 煮豆（うずら豆）	米飯 魚の蒲焼き 付）ｸﾞﾘﾙ野菜ﾐｯｸｽ ﾋﾟｰﾝｽﾞのトマト煮 桜大根漬 味噌汁(玉葱) フルーツ（オレンジ）	五目御飯 れんこんの炒め煮 白菜の塩昆布和え 味噌汁（葉大根） フルーツ（黄桃缶）	ツナサンド あんぱん 玉子ロールパン(ｹｱ) 豆腐とトマトのサラダ コーンポタージュ フルーツ（バナナ）	麦ご飯170ｇ 肉豆腐 アスパラの炒め 青梗菜のﾋﾟｰﾅｯﾂ和え わかめスープ ふかし芋	米飯 魚の生姜煮 付）いんげん イカ団子の甘辛煮 ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾄﾞﾚ和え 味噌汁（キャベツ） フルーツ（いちご）	米飯 豚肉のソース煮 付）絹さや 射込み高野の煮物 白菜サラダ あおさ汁 パインゼリー
夕	米飯 魚の煮付 付）花人参 小松菜のしらす炒め ｶﾘﾌﾗﾜｰのｴﾋﾞﾏﾖ和え けんちん汁 フルーツ（パイン缶）	米飯 牛肉の塩だれ炒め 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 魚の味噌煮 付）いんげん レバニラ炒め ﾁﾝｹﾞﾝ菜のくるみ和え 吸い物（ゆば風筍） ストロベリーババロア	米飯 豚肉のしぐれ煮 付）オクラ 小松菜のしらす炒め 柚子白菜 清まし汁（ﾄﾛﾛ昆布）ｹ メロンゼリー	米飯 魚のバター醤油焼き 付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ ビーフン炒め エビと胡瓜の酢の物 吸い物（花麩） ﾛｰﾙｹｰｷ(ﾁｮｺ)	米飯 鶏肉のネギソースかけ 付）アスパラ・コーン 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 いわしの梅煮 春菊の白和え しば漬け 年越しそば(ｹｱ) フルーツ（みかん缶）

朝		朝	
昼		昼	
夕		夕	

メモ