

12月 度 月 間 献 立 表

※献立は、施設により内容が異なりますので、詳しくはお問合せください。 SHIP HEALTHCARE FOOD



12月1日	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日
朝食	ご飯 味噌汁・梅びしお 目玉焼き キャベツソースのサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・りの佃煮 鶏肉の味噌しゃが煮 オクラ湯葉の磯風味 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・りの佃煮 厚揚げのそぼろあんかけ 茄子の漬物 牛乳 フルーツ	パン コーンスープ オムレツ たらもサラダ 牛乳 フルーツ
昼食	かき揚げ丼 せんまの煮物 湯葉の酢味噌和え 味噌汁 フルーツ	きつねどん 五目玉子焼き キャベツのとじ和え 味噌汁 フルーツ	ご飯 チキンカツ もやしのソテー いんげんのピーナツ和え 味噌汁 フルーツ	ご飯 メバチの煮付け いんげんのそぼろあん 白菜のお浸し 清汁 フルーツ
間食	ココアワッフル	レイチーズムース	抹茶のオムレット	パン ご飯 野菜スープ マカロニソラダ 牛乳 フルーツ
夕食	ご飯 クリームシチュー 青梗菜のソース リーフサラダ ピーチゼリー	ご飯 焼肉 里芋の煮物 春菊のポン酢和え ヒーチゼリー	アヒの香味醤油漬け ひじき 胡瓜と海老の酢の物 清汁 漬物	ご飯 豚肉の和風ソテー 大根煮 なめ茸和え 味噌汁 浅漬け
熱量	1683 kcal	1754 kcal	1661 kcal	1727 kcal
蛋白質	64.2 g	65.2 g	63.8 g	63.8 g
塩分	8.7 g	7.9 g	9.7 g	8.1 g
12月6日	12月7日	12月8日	12月9日	12月10日
朝食	ご飯 味噌汁・納豆 厚焼き玉子 わさび昆布 ショア フルーツ	ご飯 味噌汁・りの佃煮 ミートボールシャリヤビン 大根のそぼろ煮 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ぶりかけ 肉じゃが 刻み白菜 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・梅びしお がんもと野菜の含め煮 蒸し鶏の和え物 牛乳 フルーツ
昼食	ご飯 鯖の白醤油漬け焼き 吉野煮 小松菜の粒マスター和え 味噌汁 フルーツ	ご飯 生姜ご飯 タラの甘酢あん ふさの煮物 梅おかか和え 豚汁 フルーツ	スパゲティナポリタン 盛り合わせサラダ スープ フルーツヨーグルト	【北海道ご当地メニュー】 鰯めし イカジュウマイ じゃがバター 味噌汁 メロンゼリー
間食	蒸しパン	杏仁豆腐	安納芋のパウンドケーキ	桃まん
夕食	ご飯 八宝菜 海老海鮮餃子 ナムル 中華スープ 漬物	ご飯 すき焼き風煮 茄子田楽 温泉卵 清汁 漬物	ご飯 豚肉の塩麹焼き 切昆布煮 とろろ 清汁 煮豆	ご飯 豚肉の柳川麩 小松菜としめじのソテー オクラと油揚げの辛子醤油 清汁 佃煮
熱量	1654 kcal	1671 kcal	1782 kcal	1671 kcal
蛋白質	61.9 g	69.3 g	66.7 g	59.5 g
塩分	8.6 g	8.7 g	8.4 g	8.1 g
12月13日	12月14日	12月15日	12月16日	12月17日
朝食	ご飯 味噌汁・納豆 切干大根煮 菜の花とキャベツのわさびマヨ ショア フルーツ	ご飯 味噌汁・ぶりかけ 炒り豆腐 菜の花とキャベツのわさびマヨ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・味付海苔 肉詰めいなり 白菜のお浸し 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・梅びしお つね煮 ごまダレサラダ 牛乳 フルーツ
昼食	【長月膳】 錦糸和え 清汁 フルーツ	パン マカロニグラタン 大根サラダ スープ フルーツ	あんかけ焼きそば カニジュウマイ スープ フルーツ	ご飯 アヒの南蛮漬け 大根と揚げの含め煮 青梗菜とソナサラダ 清汁 フルーツ
間食	黒糖饅頭	フルーティ	ようかん	ホットケーキ
夕食	ご飯 鯖の生姜焼き 蓮根のこま炒め 土佐酢和え 味噌汁 浅漬け	ご飯 豚づね焼き 茎葉の煮物 白菜のすだち和え 味噌汁 漬物	ご飯 鰯の西京焼き 肉じゃが 舞茸のおろし和え 清汁 漬物	ご飯 豚肉のの焼き フキ炒め 柚子和え 味噌汁 煮豆
熱量	1653 kcal	1639 kcal	1767 kcal	1682 kcal
蛋白質	68.4 g	67.3 g	66.6 g	60.7 g
塩分	7 g	7 g	11 g	7.7 g
12月20日	12月21日	12月22日	12月23日	12月24日
朝食	ご飯 味噌汁・納豆 高野卵どじ 大根とゆず皮の甘酢和え ショア フルーツ	ご飯 味噌汁・ぶりかけ 肉団子煮 ふきと湯葉の含め煮 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ぶりかけ 鶏肉の味噌しゃが煮 オクラ湯葉の磯風味 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・りの佃煮 厚揚げのそぼろあんかけ 茄子の漬物 牛乳 フルーツ
昼食	菜飯 鶏肉の葱味噌焼き かぶの油麩の煮物 胡瓜のあっさり和え けんちん汁 フルーツ	【敬老の日御膳】	ご飯 ほっけの鯛焼 ごぼうの煮物 春菊のしらす和え 味噌汁 漬物	【クリスマスメニュー】 白身魚の野菜あんかけ りんごさつま芋の煮物 蒸し鶏の和え物 清汁 フルーツ
間食	ドーナツ	和のパンケーキ	キャメルプリン	カステラ
夕食	ご飯 鯖の塩焼き 里芋の煮っこりかし ほうれん草と湯葉のお浸し 味噌汁 佃煮	ご飯 煮込みハンバーグ 蓮根のたらこ炒め ボテサラダ スープ 漬物	ご飯 鶏天 里芋の煮物 海藻和え 清汁 漬物	ご飯 鶏肉ときのこのクリーム煮 コーンソテー ^{ミモザサラダ} オニオヌープ パンパロア
熱量	1652 kcal	1658 kcal	1673 kcal	1651 kcal
蛋白質	66.7 g	65.5 g	65.2 g	59.1 g
塩分	9.9 g	7.6 g	7.7 g	9 g
12月27日	12月28日	12月29日	12月30日	12月31日
朝食	ご飯 味噌汁・納豆 厚焼き玉子 わさび昆布 ショア フルーツ	ご飯 味噌汁・りの佃煮 ミートボールシャリヤビン 大根のそぼろ煮 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ぶりかけ 肉じゃが 刻み白菜 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・梅びしお がんもと野菜の含め煮 蒸し鶏の和え物 牛乳 フルーツ
昼食	ご飯 チーズハンバーグ たらこバター炒め ビーンズサラダ スープ フルーツ	ご飯 鶏肉の玉ソース 竹輪の味噌和え めかぶポン酢 清汁 フルーツ	ご飯 海老カツ 刻み昆布の煮物 オクラの土佐和え 味噌汁 フルーツ	ご飯 豚肉と舞茸の甘辛焼き 煮奴 菜の花和え 清汁 フルーツ
間食	卵蒸しケーキ	ようかんロール	コーヒーゼリー	ドームケーキ
夕食	ご飯 赤魚の粕漬焼き 炊き合わせ 白菜梅和え 味噌汁 漬物	ご飯 ほっけの塩焼き 三色いなり 卵豆腐 味噌汁 漬物	ご飯 鶏肉の玉ネギズ焼き ごぼうの甘辛炒め 小松菜としめじのサラダ スープ 漬物	年越しそば 天ぷら・かき揚げ 冬瓜の枝豆あんかけ 浅漬け フルーツ
熱量	1699 kcal	1759 kcal	1674 kcal	1649 kcal
蛋白質	63.3 g	71.3 g	58.7 g	59.6 g
塩分	8.2 g	9.3 g	9 g	7.7 g