

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



SHIP HEALTHCARE FOOD

	12月 日 日	12月 日 月	12月 1 日 火	12月 2 日 水	12月 3 日 木	12月 4 日 金	12月 5 日 土
朝食			ご飯 味噌汁・梅びしお 目玉焼き キャベツとツナのサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ふりかけ 鶏肉の味噌じゃが煮 オクラ湯葉の磯風味 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・のり佃煮 厚揚げのそぼろあんかけ 茄子の浸し 牛乳 フルーツ	ご飯 コンスープ オムレツ たらもサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ふりかけ 豚肉と玉子の中華炒め カニカマサラダ 牛乳 フルーツ
昼食			ご飯 かき揚げ丼 ぜんまいの煮物 湯葉の酢味噌和え 味噌汁 フルーツ	ご飯 きつねうどん 五目玉子焼 キャベツのマヨ和え 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 メバルの煮付け いんげんのそぼろあん 白菜のお浸し 清汁 フルーツ	ご飯 ポークカレー 漬物 野菜サラダ スープ バナナヨーグルト
間食			ゴゴアワッフル	レアチーズムース	抹茶のオムレツ	プリン	あんドーナツ
夕食			クリームシチュー 青梗菜のソテー リーフサラダ ピーチゼリー	焼肉 里芋の煮物 春菊のボン酢和え ピーチゼリー	アジの香味醤油漬け ひじき煮 胡瓜と海老の酢の物 清汁	豚肉の和風ソテー 大豆煮 なめ茸和え 味噌汁 漬物	ご飯 鮭の竜田揚げ 煮炊 ほうれん草の佃煮和え 味噌汁 漬物
熱量			1683 kcal	1754 kcal	1651 kcal	1727 kcal	1676 kcal
蛋白			54 g	65 g	63.8 g	72.7 g	63.8 g
塩分			7.5 g	7.5 g	7.5 g	8.1 g	8.4 g
	12月 6 日 日	12月 7 日 月	12月 8 日 火	12月 9 日 水	12月 10 日 木	12月 11 日 金	12月 12 日 土
朝食	ご飯 味噌汁・納豆 厚焼き玉子 わさび昆布 ジョア フルーツ	ご飯 味噌汁・鯛みそ ポイルウインナー 大根のそぼろ煮 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・のり佃煮 ミートボールチャリアピン スパゲティサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ふりかけ 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	ご飯 パン 野菜スープ スクランブルエッグ マカロニサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ふりかけ 海老団子と野菜の炒め煮 小松菜と焼き椎茸和え 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ド和え 味噌汁 フルーツ	生薑ご飯 タラの甘酢あん 茄子と菜 梅おかか和え 豚汁 フルーツ	ご飯 鶏の治部煮 金平ごぼう 野沢菜大根 味噌汁 フルーツ	ご飯 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】 鮭めし イカシューマイ じゃがバター 味噌汁 メロンゼリー	ご飯 麻婆豆腐 ビーフンソテー 中華和え 味噌汁 フルーツ	ご飯 ミックスフライ 白滝たらこ炒め いんげんごま味噌和え 清汁 フルーツ
間食	蒸しパン	杏仁豆腐	安納芋のパウンドケーキ	マンゴープリン	桃まん	シューエクレア	グレープゼリー
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 茄子と菜 温泉卵 清汁 漬物	ご飯 豚肉の塩麴焼き 切昆布煮 菜 清汁 煮豆	ご飯 鶏の山椒味噌焼き 舞茸と油麴の含め煮 青菜のマヨネーズ和え 清汁 漬物	ご飯 豚肉の柳川焼 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	ご飯 赤魚のみりん漬け焼き 南瓜の含め煮 カニ酢 味噌汁 漬物	ご飯 おでん 酢の物 味噌汁 枝豆そぼろ
熱量	1654 kcal	1671 kcal	1782 kcal	1671 kcal	1737 kcal	1708 kcal	1769 kcal
蛋白	61.9 g	69.3 g	66.7 g	59.5 g	66.2 g	64.1 g	65.3 g
塩分	8.6 g	8.7 g	8.4 g	8.1 g	8.6 g	8.5 g	8.1 g
	12月 13 日 日	12月 14 日 月	12月 15 日 火	12月 16 日 水	12月 17 日 木	12月 18 日 金	12月 19 日 土
朝食	ご飯 味噌汁・納豆 切干大根煮 菜の花とカニカマのみぞれ和え ジョア フルーツ	ご飯 味噌汁・ふりかけ 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・鯛みそ グリーミーポテ コールスローサラダ 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 つくね煮 ごまグ्रेसラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 パン コンスープ チーズオムレツ パンキンサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・のり佃煮 さつま揚げの煮物 ほうれん草の白和え 牛乳 フルーツ
昼食	【長月膳】 鶏糸和え 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	ご飯 しぐれ煮 茄子ネギだれ なめ茸和え 味噌汁 フルーツ	ご飯 あんかけ焼きそば カニシューマイ スープ フルーツ	ご飯 アジの南蛮漬け 大根と揚げの含め煮 青梗菜とツナサラダ 清汁 フルーツ	ご飯 五日豆腐 切干の山椒風味 まぐろの山かけ 味噌汁 フルーツ	いなり寿司 筑前煮 茶碗蒸し オクラの和え物 清汁 フルーツ
間食	黒糖饅頭	フルーチェ	水ようかん	ホットケーキ	抹茶パンバロア	グレープ	牛乳寒天
夕食	ご飯 鯖の生姜焼き 蓮根のごま炒め 土佐酢和え 味噌汁 漬物	ご飯 豚つくね焼き 車麩の煮物 白菜のすだち和え 味噌汁 漬物	ご飯 鯖の西京焼き 肉じゃが 舞茸のゆかり和え 清汁 漬物	ご飯 タラのムニエル ハム野菜炒め ポテトサラダ ポタージュ ビクルス	ご飯 豚肉のわ焼き フキ炒め 柚子和え 味噌汁 煮豆	ご飯 豚肉の甘酢あん 揚げ浸し キャベツのゆかり和え 味噌汁 漬物	ご飯 ぶりの生姜煮 鶏ごぼう 卵の花 味噌汁 漬物
熱量	1653 kcal	1639 kcal	1767 kcal	1682 kcal	1753 kcal	1787 kcal	1696 kcal
蛋白	68.4 g	67.3 g	66.6 g	60.7 g	66.8 g	65.2 g	65.2 g
塩分	7 g	7.9 g	8.2 g	11 g	7.7 g	8.6 g	8.3 g
	12月 20 日 日	12月 21 日 月	12月 22 日 火	12月 23 日 水	12月 24 日 木	12月 25 日 金	12月 26 日 土
朝食	ご飯 味噌汁・納豆 高野卵とじ 大根とゆず皮の甘酢和え ジョア フルーツ	ご飯 味噌汁・ふりかけ 肉団子煮 ふきと湯葉の含め煮 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・梅びしお 目玉焼き キャベツとツナのサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ふりかけ 鶏肉の味噌じゃが煮 オクラ湯葉の磯風味 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・のり佃煮 厚揚げのそぼろあんかけ 茄子の浸し 牛乳 フルーツ	ご飯 パン スープ オムレツ たらもサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ふりかけ 豚肉と卵の中華炒め カニカマサラダ 牛乳 フルーツ
昼食	菜飯 鶏肉の葱味噌焼き かぶと油麴の煮物 胡瓜のあっさり和え けんちん汁 フルーツ	【敬老の日御膳】 煮込みハンバーグ 蓮根のたらこ炒め ポテトサラダ スープ 漬物	ご飯 ほっけの幽庵焼き ごぼうの煮物 春菊のしらす和え 味噌汁 漬物	ご飯 醤油ラーメン 餃子 刻み昆布の煮物 フルーツ	炊き込みご飯 鮭の粕漬け焼き さつま芋のレモン煮 漬物 清汁 フルーツ	【クリスマスメニュー】 白身魚の野菜あんかけ りんごとさつま芋の煮物 蒸し鶏の和え物 清汁 フルーツ	彩り野菜の塩麴炒め 鶏五目豆 清汁 フルーツ
間食	ドーナツ	和のパンケーキ	キャラメルプリン	今川焼き	カステラ	ケーキ	ヨーグルトムース
夕食	ご飯 鯖の塩焼き 里芋の煮ころかし ほうれん草と湯葉のお浸し 味噌汁 佃煮	煮込みハンバーグ 蓮根のたらこ炒め ポテトサラダ スープ 漬物	ご飯 ボークチップ アスパラのガーリックソテー ピーマンのマリネ スープ 漬物	ご飯 鶏天 里芋の煮物 海藻和え 清汁 漬物	鶏肉ときこのクリーム煮 コーンソテー ミモザサラダ オニオンスープ パンバロア	ご飯 タラの酒蒸し れんこんの甘辛炒め オクラ和え 味噌汁 煮豆	ご飯 肉豆腐 焼き茄子 山菜おろし 味噌汁 漬物
熱量	1652 kcal	1658 kcal	1673 kcal	1651 kcal	1787 kcal	1723 kcal	1624 kcal
蛋白	66.7 g	65.5 g	65.2 g	59.1 g	74.5 g	64.4 g	65.1 g
塩分	9.9 g	7.6 g	7.7 g	9 g	10.8 g	9.8 g	9.1 g
	12月 27 日 日	12月 28 日 月	12月 29 日 火	12月 30 日 水	12月 31 日 木	12月 日 金	12月 日 土
朝食	ご飯 味噌汁・納豆 厚焼き玉子 わさび昆布 ジョア フルーツ	ご飯 味噌汁・鯛みそ ポイルウインナー 大根のそぼろ煮 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・のり佃煮 ミートボールチャリアピン スパゲティサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ふりかけ 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 鶏肉の玉葱ソース 竹輪の味噌和え めかぶボン酢 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	焼きうどん 水餃子 冬野菜サラダ 清汁 フルーツ	ご飯 豚肉と舞茸の甘辛焼き 煮炊 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	コーヒゼリー	ドームケーキ	人形焼き		
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	豚肉の味噌炒め 焼き野菜のだしびたし 小松菜としめじのサラダ スープ 漬物	ご飯 鶏肉のマヨネーズ焼き ごぼうの甘辛炒め ピーナツ和え 味噌汁 漬物	年越しそば 天ぷら・かき揚げ 冬瓜の枝豆あんかけ 漬物 フルーツ		
熱量	1699 kcal	1759 kcal	1674 kcal	1649 kcal	1674 kcal	kcal	kcal
蛋白	63.3 g	71.3 g	58.7 g	59.6 g	67 g	g	g
塩分	8.2 g	9.3 g	9 g	7.7 g	7.5 g	g	g