



福祉A 月間献立カレンダー



	日	月	火	水	木	金	土
	12月1日	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日	12月7日
朝食	お魚ソーセージのソテー ほうれん草のさっぱり和え のり佃煮 みそ汁	黄金カレーの和風焼き かぶの煮物 たいひぞ みそ汁	豆腐よせ 7ブロックのなめ茸和え Ca&Mgふりかけ みそ汁	いわし入りハンバーグ 大根と水菜のサラダ あさひ高菜 みそ汁	目玉焼き 白菜の中華和え 梅干し みそ汁	鮭寄せ インゲンのゆずみそ和え 納豆 みそ汁	野菜入り丸揚げ焼き ほうれん草の煮もの ねぎみそふりかけ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 122/7.4/4.8/14.2/2.4	kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 111/8.1/1.9/16.0/1.4	kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 112/6.4/6.0/9.8/1.5	kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 114/7.4/5.9/8.4/1.3	kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 135/7.2/10.1/5.0/1.7	kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 176/10.4/9.9/12.5/1.3	kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 117/6.5/4.8/13.7/1.8
昼食	季節野菜のえび天丼 大根の甘辛炒め つけもの みそ汁 りんごゼリー	鶏肉のたれがらめ 小松菜のコーン炒め オクラのドレッシング和え みそ汁	白金タラの竜田焼き 花たんとレンコンの煮物 じゃが芋の粒マスタードマヨ和え みそ汁	ささみフライ&野菜コロッケ きんぴらごぼろ キャベツとワカメの和え物 みそ汁	キーマ風カレー さつまいもの甘煮 きゅうりのドレッシング和え フルーツ(キウイフルーツ)	千キンゾテーカクテルソース 冬瓜のどろみ煮 人参のさっぱりサラダ みそ汁	豚肉と春菊のあったかほうめん 香味シューマイ キャベツと人参のマヨ和え フルーツ(黄桃缶)
栄養価	kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 379/10.4/14.5/54.7/2.5	kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 236/13.3/15.5/13.9/2.0	kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 288/13.9/13.8/30.1/2.2	kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 279/9.8/12.8/33.3/2.0	kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 350/10.7/15.9/45.1/3.5	kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 243/13.9/13.9/17.2/1.8	kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 537/16.6/13.6/84.2/3.2
夕食	豆腐のふわふわ煮 鶏しほり炒め トマトの和え物 みそ汁	シルバーのみそ焼き 水餃子のスープ煮 きゅうりのピーナッツ和え すまし汁	木の葉丼 つけもの チンゲン菜の和え物 みそ汁 マンゴー杏仁	ピリ辛厚揚げ豆腐煮 竹輪とほうれん草の炒め物 マカロニサラダ みそ汁	ハガツオのたれがらめ 切干大根煮 カリフラワーのごま和え すまし汁	ニラ玉チャーハン 焼キョウサ チンゲン菜の彩り和え 春雨スープ	鶏肉の生巻炒め かぼちゃのレーズン煮 7ブロックと枝豆の和え物 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 249/16.9/12.4/18.6/2.0	kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 253/17.4/11.5/19.1/2.0	kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 226/11.1/9.4/24.9/2.9	kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 374/18.2/22.4/26.6/2.3	kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 260/17.3/15.6/14.7/1.8	kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 291/11.0/16.4/25.0/3.7	kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 275/16.4/11.8/29.3/1.5
	12月8日	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日	12月14日
朝食	赤魚の甘辛焼き なすの和え物 金山寺みそ みそ汁	スクランブルエッグ 冬瓜の含め煮 のり佃煮 みそ汁	小松菜とあさひの煮物 ふわふわ焼き 花けずり みそ汁	玉子焼き 菜の花の和え物 たいひぞ みそ汁	アジの漬け焼き かぼちゃの甘煮 ちいめん昆布 みそ汁	つくね大葉巻き カリフラワーのわさび和え たまご風味ソース みそ汁	お魚ソーセージのソテー キャベツの辛子和え えびみそ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 145/7.3/8.2/10.4/1.3	kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 146/8.0/8.2/10.9/2.1	kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 121/7.4/5.0/11.9/1.6	kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 163/10.5/8.6/12.9/1.5	kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 152/9.3/3.6/20.0/1.8	kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 179/8.0/10.8/13.6/1.9	kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 127/5.9/4.1/18.1/2.3
昼食	肉団子のオイスターあん ジャーマンポテト インゲンのサラダ すまし汁	フリの煮付け キャベツの小海老炒め チンゲン菜のごま油和え みそ汁	カニトマトクリームスパゲッティ チキンピカタ スープ フルーツ(ネーブル)	かやくご飯 京都名物! 助宗タラの西京焼き風 しろ菜とお揚げの炊いたん 湯葉あんかけ すまし汁	豚肉とキャベツの旨煮丼 ほうれん草とわかめの和え物 つけもの みそ汁 ヨーグルト	五穀ご飯 ホキのバター焼き 豆腐と野菜の出汁煮 オクラのサラダ みそ汁	鶏肉と野菜の焼き浸し さつまいもの煮物 大根の塩こんぶ和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 265/11.5/12.7/30.3/3.1	kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 200/17.9/8.0/14.6/2.2	kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 532/18.3/16.0/79.4/3.9	kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 235/18.2/10.1/19.4/3.6	kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 241/16.8/10.5/21.7/2.2	kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 214/17.5/9.4/16.2/2.2	kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 298/14.4/13.8/32.0/1.8
夕食	マクロキャベツ&イタダインフライ 高野豆腐の煮もの 菜の花とコーンのサラダ みそ汁	鶏肉のレモン焼き さつまいもとれんこんのみじん焼き トマトと枝豆のサラダ みそ汁	サワラの山椒焼き ふきと竹輪の煮物 インゲンのさっぱり和え みそ汁	ていりやきハンバーグ マカロニチキンスープ きゅうりとコーンのサラダ みそ汁	白身フライ 大根のおかか煮 ひじきとお豆のマヨ和え みそ汁	豚肉とナスのみそ炒め チンゲン菜の花かんも煮 トマトのごま和え すまし汁	かに玉風甘酢あんかけ 焼き春巻 7ブロックのゆかり和え 中華スープ
栄養価	kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 293/14.1/15.6/25.7/2.0	kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 325/14.3/19.6/26.1/1.7	kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 244/15.8/12.4/16.4/2.2	kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 265/11.5/10.3/33.9/2.5	kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 309/13.4/18.7/24.8/2.3	kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 302/14.3/18.2/20.6/1.7	kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 264/14.5/15.3/19.1/2.6
	12月15日	12月16日	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日	12月21日
朝食	ベーコンポテトバーグ カリフラワーとインゲンのマヨ和え 鉄ふりかけ みそ汁	炒り玉子 きゅうりのゆず塩和え おさかなどぼろ みそ汁	豆腐よせ 冬瓜の煮物 Ca&Mgふりかけ みそ汁	あじさんか焼き なすの煮物 金山寺みそ みそ汁	野菜入り丸揚げ焼き 7ブロックのドレッシング和え のり佃煮 みそ汁	豆腐のひき肉包み 小松菜の中華サラダ 納豆 みそ汁	玉子焼き オクラのさっぱり和え ビタミンふりかけ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 160/6.1/10.0/12.9/1.4	kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 121/7.9/7.1/7.2/1.8	kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 130/4.8/6.0/10.4/1.4	kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 177/6.3/9.8/15.7/1.6	kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 122/6.2/5.2/14.6/2.0	kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 219/10.6/15.7/10.1/1.5	kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 160/8.6/9.7/10.1/1.5
昼食	サバの南蛮焼き 冬瓜と竹輪煮 春雨サラダ みそ汁	すき焼き風コロッケ ほうれん草とささみのソテー オクラの土佐和え みそ汁	いかハンバーグ 切干大根煮 パスタサラダ みそ汁	そぼろチャーハン 小松菜とハムのマヨ和え ワンダンスープ フルーツ(みかん)	赤魚の和風焼き 高野豆腐煮 きゅうりの梅和え みそ汁	みそ野菜ラーメン 蒸シューマイ 大根とインゲンの和え物 フルーツ(バナナ)	さわらの袖庵焼き 冬至かぼちゃ ほうれん草のピーナッツ和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 379/14.6/23.3/25.3/2.5	kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 292/12.7/13.0/33.0/2.1	kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 228/13.7/9.4/22.4/1.9	kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 255/10.9/15.6/18.8/2.5	kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 222/16.2/9.2/16.9/1.7	kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 569/21.5/13.6/97.9/9.5	kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 287/18.8/11.7/28.1/1.7
夕食	和風ピラフ かぼちゃと豚肉の煮物 小松菜のサラダ 肉団子スープ	キタメヌケの生巻煮 ピーマンのハム炒め キャベツのチーズサラダ みそ汁	タンポポチキン風 里芋の煮ころかし インゲンのカニマ和え みそ汁	ホッケの唐揚げ えび団子とキャベツの煮物 大根の和え物 みそ汁	ポークビーンズ 焼いて食べる肉詰めいなり 白菜とパプリカのサラダ オニオンスープ	シシトウのごま焼き ピーマンのさっぱり炒め もやしの色とりどり すまし汁	春雨入り冬のあったか肉団子煮 ちびっ子お好み焼き なすのおかか和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 253/10.7/12.7/25.2/3.3	kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 213/16.2/8.6/18.0/2.3	kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 295/16.1/17.2/21.5/1.9	kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 227/16.2/11.0/17.4/1.6	kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 285/13.6/18.3/22.2/2.3	kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 281/17.7/17.0/14.1/2.1	kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 279/9.6/11.5/34.7/2.9
	12月22日	12月23日	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日	12月28日
朝食	助宗タラの甘辛焼き キャベツの信田和え あさひ高菜 みそ汁	チンゲン菜とウインナーの塩煮 彩り焼き Ca&Mgふりかけ みそ汁	ソーセージステーキ キャベツのゆかり和え えびみそ みそ汁	炒り玉子 カリフラワーとツナの和え物 のり佃煮 みそ汁	サバの塩焼き インゲンの中華和え たいひぞ みそ汁	白菜と鶏肉の煮物 青のり天 鉄ふりかけ みそ汁	豆腐よせ 大根の土佐和え うに風味ソース みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 104/9.9/3.9/8.0/1.3	kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 103/5.1/5.7/8.7/1.7	kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 128/6.6/6.7/10.4/2.1	kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 138/9.8/8.8/6.0/1.8	kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 173/7.3/11.5/9.9/1.3	kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 136/8.2/7.0/10.9/1.3	kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 155/5.2/11.4/8.6/1.3
昼食	鶏肉のケチャップソテー 根菜とさつまいもの含め煮 カリフラワーの粒マスタード和え みそ汁	フリの照り焼き さつまいもの花天煮 インゲンのごま油和え みそ汁	クリスマス★煮込みハンバーグ 小松菜とパプリカのサラダ オニオンスープ カスタードワッフル	きつねうどん 水餃子 きゅうりの甘酢サラダ フルーツ(パイン缶)	メンチカツ なすの含め煮 ほうれん草のサラダ みそ汁	助宗タラの和風ムニエル ひじき煮 ポテトサラダ みそ汁	三色丼 つけもの キャベツのサラダ みそ汁 フルーツミックス
栄養価	kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 302/15.3/18.3/21.8/2.4	kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 226/15.9/5.1/29.9/2.6	kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 443/12.0/25.6/46.0/4.8	kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 487/13.1/7.7/87.2/3.4	kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 329/10.2/21.4/24.9/2.9	kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 293/16.1/15.4/27.2/2.4	kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 306/15.5/18.4/21.9/2.8
夕食	中華五目豆腐 大根のツナ炒め きゅうりのごま和え 中華スープ	豚肉と7ブロックの玉子炒め 車ふの煮物 トマトと海藻のサラダ みそ汁	アジの味噌マヨ焼き 卵の花 オクラの和え物 すまし汁	チキンステーキ 大根の煮物 白菜とハムのサラダ みそ汁	えびとかぶの豆乳煮 スレーンオムレツ 7ブロックのさっぱり和え フルーツ(りんご)	豚肉の生巻焼き 冬瓜の含め煮 小松菜のサラダ みそ汁	ホキの煮付け レバーのかいん焼き オクラのごま和え みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 209/13.1/10.8/17.3/3.5	kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 246/14.6/14.6/16.2/2.1	kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 253/16.5/13.8/17.5/1.7	kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 265/14.9/19.0/11.0/2.0	kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 224/12.8/10.0/24.2/1.5	kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 225/12.8/11.9/18.8/2.2	kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 244/20.5/9.3/18.7/1.8
	12月29日	12月30日	12月31日	<p>メリークリスマス! みんなとても楽しそうですね~。</p> <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>			
朝食	目玉焼き 7ブロックの和え物 梅干し みそ汁	甘辛肉団子 春雨中華サラダ Ca&Mgふりかけ みそ汁	つくね大葉巻き 小松菜の和え物 金山寺みそ みそ汁				
栄養価	kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 126/8.6/8.2/6.1/1.6	kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 164/7.2/7.3/17.4/2.5	kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 124/7.9/5.4/11.8/1.8				
昼食	キタメヌケのねぎしょうゆかけ かぶの煮物 きゅうりの辛子和え すまし汁	豚肉のおかか炒め 切干大根煮 ほうれん草のオーロラソースかけ みそ汁	手作り干草焼き れんこんと鶏肉の煮物 7ブロックのマヨ和え みそ汁				
栄養価	kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 210/13.8/8.9/18.7/1.9	kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 270/15.9/17.1/16.3/1.8	kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 309/16.9/18.0/23.2/1.9				
夕食	ポークカレー コーンクリームコロッケ 白菜のサラダ フルーツ(白桃缶)	豆腐とあさひのあんどう ウインナーのオニオンソテー キャベツのわさび和え お吸い物	年越しそば かき揚げ&ちくわの磯辺揚げ きゅうりのゆかり和え いちごゼリー(あまおう)				
栄養価	kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 372/10.2/19.2/45.0/3.5	kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 217/14.6/9.6/19.7/3.3	kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/g/塩分/g 680/18.6/24.2/96.0/4.3				

※都合により、献立を変更する場合がございます。