



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
朝食		サワラの漬け焼き 冬瓜の煮物 おさかなどぼろ みそ汁	豆腐よせ フロッコリーの粒マスタード和え Ca&Mgふりかけ みそ汁	大豆煮 青のり天 梅干し みそ汁	助宗タラの甘辛焼き ほうれん草のドレッシング和え 昆布佃煮 みそ汁	玉子焼き 小松菜のサラダ 納豆 みそ汁	鮭寄せ れんこんの含め煮 えびみそ みそ汁
栄養価		kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 144/9.4/6.3/13.2/1.8	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 158/5.7/12.2/8.4/1.4	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 147/6.9/7.9/13.0/1.5	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 118/8.5/6.1/8.9/1.8	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 230/11.9/16.7/10.4/1.8	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 172/7.8/6.5/20.8/1.6
昼食		豚玉あなかけ丼 つけもの きゅうりのサラダ みそ汁 フルーツ(みかん缶)	サバの塩焼き 大根の煮物 チンゲン菜の彩り和え みそ汁	鶏肉のたらこマヨ焼き ごぼうの煮物 もやしのごま和え みそ汁	メンチカツ 高野豆腐の含め煮 大根のわさび和え みそ汁	豆腐と豚肉のどろみ煮 チキンナゲット フロッコリーの小海老和え みそ汁	スパゲッティミートソース コーンビーズオムレツ スープ フルーツ(白桃缶)
栄養価		kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 348/14.1/21.9/24.8/2.1	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 254/17.6/16.4/13.2/2.8	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 355/16.7/26.2/16.7/1.7	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 281/12.0/15.7/23.5/2.2	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 320/18.8/19.1/19.7/2.2	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 509/16.6/11.8/86.9/4.2
夕食		黄金カレイのポワレ 鶏レバーオイスターソース炒め ごぼうのサラダ みそ汁	肉団子の甘酢炒め ひじき煮 インゲンのなめ茸和え みそ汁	赤魚の煮付け ピーマン炒め カリフラワーとツナの和え物 中華スープ	豚丼 つけもの マカロニサラダ みそ汁 フルーツ(キウイフルーツ)	アジの山椒焼き 切干大根煮 スナツのさっぱり和え みそ汁	とんかつ インゲンとささみの煮物 菜の花のゆかり和え みそ汁
栄養価		kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 206/16.7/8.3/17.5/2.4	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 245/10.6/10.2/30.3/3.0	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 229/15.3/8.7/20.7/2.2	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 281/11.4/15.9/25.6/2.4	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 235/16.3/10.9/20.0/1.9	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 262/13.0/11.9/26.6/2.7
朝食		12月7日 ソーセージステーキ フロッコリーと人参のサラダ Ca&Mgふりかけ みそ汁	12月8日 野菜入り丸揚げ焼き キャベツのゆず塩和え うに風味ソース みそ汁	12月9日 ホッケの塩焼き インゲンのピーナッツ和え 金山寺みそ みそ汁	12月10日 目玉焼き スナツのだし和え ビタミンふりかけ みそ汁	12月11日 いわし入りハンバーグ オクラのわさび和え だいひそ みそ汁	12月12日 豆腐よせ キャベツの抹茶塩和え のり佃 みそ汁
栄養価		kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 128/6.6/7.7/8.6/1.6	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 136/4.5/8.1/12.1/1.7	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 142/9.1/8.3/8.9/1.4	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 142/8.5/9.5/7.3/1.4	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 118/6.2/3.7/15.6/1.3	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 102/4.8/5.6/9.2/1.7
昼食		鶏肉と長ねぎの味噌煮込み 小松菜とさつま揚げの炒め物 スナツと海藻のサラダ すまし汁	サワラのムニエル レバーのしくれ煮 カリフラワーのサラダ みそ汁	鶏肉とフロッコリーのガリパタ丼 つけもの 大根と枝豆の和え物 みそ汁 フルーツ(みかん缶)	焼きそば もやしの土佐和え 中華スープ フルーツ(パイン缶)	かやくご飯 京都名物! 助宗タラの西京焼き風 しろう菜とお揚げの炊いたん 湯葉あんかけ すまし汁	肉団子と大豆のトマト煮 チンゲン菜のベーコン炒め スパゲティサラダ フルーツミックス
栄養価		kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 257/16.4/15.9/14.2/2.2	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 265/20.3/13.5/14.7/2.4	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 245/14.5/14.9/15.9/2.2	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 443/15.5/8.8/83.0/4.2	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 240/18.2/10.1/21.0/3.6	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 312/13.1/13.9/36.1/2.6
夕食		手作り干草焼き 大根とアスパラの煮物 かぼちゃのマヨ和え みそ汁	豚肉の中華炒め イワシつみれと冬瓜の炊き合わせ ほうれん草の塩こんぶ和え みそ汁	発芽玄米ご飯 イカよせフライ&コーン&グリーンミックス アスパラとベーコンの炒め物 じゃが芋のサラダ みそ汁	千辛ステーキ 筍の煮物 白菜のごま和え みそ汁	フィッシュソーセージのニラ玉丼 つけもの きゅうりのさっぱり和え みそ汁 フルーツ(りんご缶)	エビと舞茸のフリッター 冬瓜の炒め煮 白菜の甘酢サラダ みそ汁
栄養価		kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 320/13.6/20.4/22.5/1.8	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 270/15.7/13.8/22.6/2.4	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 376/10.5/20.1/43.0/2.0	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 218/15.5/13.7/10.6/1.7	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 263/13.1/10.8/29.0/2.7	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 411/15.3/23.2/40.4/1.6
朝食		12月14日 ナスのハム炒め 彩り焼き えびみそ みそ汁	12月15日 ソーセージステーキ フロッコリーの梅和え ねぎみそふりかけ みそ汁	12月16日 おしさんが焼き キャベツの和え物 おさかなどぼろ みそ汁	12月17日 玉子焼き カリフラワーの土佐和え 鉄ふりかけ みそ汁	12月18日 しろう菜のどぼろ煮 青のり天 金山寺みそ みそ汁	12月19日 鮭寄せ 大根とベーコンの和え物 梅干し みそ汁
栄養価		kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 162/7.1/8.8/11.7/1.9	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 116/7.0/5.9/9.3/1.8	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 124/6.4/5.0/10.4/1.5	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 147/9.9/8.7/8.5/1.4	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 117/5.5/4.9/13.2/1.6	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 126/8.0/7.0/8.7/1.5
昼食		鶏の唐揚げ 水餃子のスープ煮 切干大根のサラダ かきたま汁	和風ハンバーグ ひじきと大豆の炒り煮 オクラのマヨ和え みそ汁	豚肉とかぶの甘辛煮 スナツエンドウのノード グリーンサラダ みそ汁	鶏肉の生巻みそ丼 つけもの もやしとコーンのサラダ すまし汁 バナナヨーグルト	シルバーの焼き浸し 車ふの煮物 キャベツの塩昆布和え みそ汁	豆腐のふわふわ煮 ウインナーの炒め物 きゅうりのゆず塩和え みそ汁
栄養価		kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 349/17.1/20.4/26.0/3.1	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 276/12.5/17.5/21.2/2.3	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 257/14.6/16.5/14.9/2.1	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 329/14.5/20.5/24.4/2.8	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 296/15.6/15.0/23.2/1.7	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 204/13.0/11.1/14.7/1.7
夕食		豆腐と小松菜のどろみ煮 さつま芋のバター風味 キャベツとわかめの中華和え みそ汁	玉子のせ千辛ライス チンゲン菜のサラダ スープ フルーツ(ネーフル)	キタメヌケの竜田焼き じゃが芋の花がんと煮 きゅうりのゆかり和え みそ汁	豚肉の山椒炒め 蒸シューマイ インゲンのとささみのわさび和え みそ汁	肉じゃがコロッケ 高野豆腐の含め煮 フロッコリーとささみのわさび和え みそ汁	照り焼きチキン さつま芋の煮物 菜の花のドレッシング和え みそ汁
栄養価		kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 294/12.0/11.2/38.8/2.3	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 310/13.9/20.4/20.6/2.9	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 231/16.4/9.7/21.2/2.2	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 260/15.4/13.3/21.0/1.8	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 277/11.9/11.5/33.0/2.0	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 305/15.3/15.2/29.9/2.3
朝食		12月21日 お魚ソーセージのソテー ほうれん草の甘酢サラダ のり佃 みそ汁	12月22日 あさいと玉ねぎの炒め煮 だいひそ みそ汁	12月23日 豆腐よせ インゲンとコーンの和え物 Ca&Mgふりかけ みそ汁	12月24日 いわし入りハンバーグ 白菜と枝豆のサラダ たまご風味ソース みそ汁	12月25日 目玉焼き カリフラワーのごま和え 納豆 みそ汁	12月26日 豆腐のひき肉包み 人参ときゅうりの和え物 梅干し みそ汁
栄養価		kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 156/7.3/7.8/15.8/2.4	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 199/10.0/11.5/14.7/1.8	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 143/5.2/9.5/10.0/1.6	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 168/6.2/11.4/10.3/1.5	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 207/13.5/13.1/10.8/1.7	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 154/7.3/10.3/8.8/1.4
昼食		サワラの生巻煮 大根とさつま揚げの甘辛炒め オクラの和え物 みそ汁	かき揚げうどん 冬至かぼちゃ スナツのゆずみそ和え フルーツ(りんご)	シイラのあんかけ 花天とレンコンの煮物 フロッコリーのサラダ みそ汁	★クリスマス★ミートソース&イタリア風 マカロニサラダ オニオンスープ 珈琲クリームワッフル	肉団子とかぶの煮物 しろう菜とハムの炒め物 キャベツと水菜のドレ和え みそ汁	あったかにゅうめん 千辛ミ チンゲン菜のサラダ マンゴープリン
栄養価		kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 253/18.6/11.2/17.5/1.9	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 631/13.1/16.5/106.3/2.6	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 319/19.9/15.8/26.4/2.4	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 436/15.4/25.8/38.5/3.0	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 229/11.5/10.2/25.4/3.0	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 513/12.5/10.6/88.0/4.7
夕食		ハヤシライス 野菜コロッケ キャベツのハム和え フルーツ(洋なし缶)	アジの和風ソテー 小松菜とつみれの煮物 ワカメとトマトの中華和え みそ汁	木の葉丼 つけもの チンゲン菜のツナ和え お吸い物 フルーツ(みかん缶)	鶏肉の焼き浸し 信田煮 ナスの和え物 すまし汁	ハガツオのたれがらめ 切干大根の煮物 インゲンのなめ茸和え みそ汁	豚肉と冬野菜の生巻炒め さつま芋の甘煮 トマトのごま油和え みそ汁
栄養価		kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 370/10.4/20.7/37.9/3.1	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 243/16.9/11.9/18.6/2.5	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 208/12.0/9.0/19.5/4.5	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 322/16.6/20.5/18.1/1.8	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 241/16.2/13.2/15.3/2.1	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 273/12.1/12.4/30.3/1.6
朝食		12月28日 野菜入り丸揚げ焼き なすのおかか和え 金山寺みそ みそ汁	12月29日 スクランブルエッグ 菜の花の含め煮 のり佃 みそ汁	12月30日 じゃが芋と鶏肉の煮物 彩り焼き 花けずり みそ汁	12月31日 玉子焼き 菜の花の和え物 たいひそ みそ汁		
栄養価		kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 141/5.9/6.4/15.1/1.6	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 143/7.9/8.2/9.9/2.1	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 131/7.8/3.7/18.7/1.6	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 155/9.2/8.5/12.2/1.5		
昼食		オーブンオムレツ 高野豆腐の煮もの カリフラワーのサラダ みそ汁	キタメヌケの煮付け ピーマンとツナの炒め煮 チンゲン菜とハムの和え物 みそ汁	豚肉と白菜の煮物 マカロニチキヤップ インゲンの和え物 みそ汁	あさいのみそ豆乳チャウダー カリフラワーとウインナーの炒め物 大根のわさび和え 杏仁豆腐		
栄養価		kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 304/17.4/20.1/14.8/2.1	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 253/16.8/13.8/15.1/1.9	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 268/16.2/11.2/26.9/2.1	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 253/10.4/11.2/30.5/1.5		
夕食		白身フライ ジャーマンポテト 菜の花と枝豆のサラダ 中華スープ	鶏肉のスタミナ煮 キャベツの小海老炒め 大根のサラダ みそ汁	五穀ご飯 助宗タラの南部焼き 小松菜の煮物 オクラのさっぱり和え みそ汁	年越しそば チキンピカタ アスパラとコーンのサラダ いちごゼリー(あまおう)		
栄養価		kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 233/10.6/11.3/27.1/2.4	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 297/15.2/16.7/25.3/2.2	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 253/15.4/11.4/23.5/2.1	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 496/19.4/12.4/76.1/3.4		