



福祉A 月間献立カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
朝食	12月1日 サワラの漬け焼き 冬瓜の煮物 おさかなそぼろ みそ汁	12月2日 豆腐よせ フロッコリーの粒マスター和え Ca&Mgふりかけ みそ汁	12月3日 大豆煮 青のり天 梅干し みそ汁	12月4日 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	12月5日 玉子焼き 小松菜のサラダ 納豆 みそ汁	12月6日 鮭寄せ れんこんの含め煮 えびみそ みそ汁
栄養師	kcal/144.9/4.6/3.13/2.18 144/9.4/6.3/13.2/1.8	kcal/158.5/7.12/2.8/4.14 158/5.7/12.2/8.4/1.4	kcal/147.6/9.7/9/13.0/1.5 147/6.9/7.9/13.0/1.5	kcal/118.8/5.6/1.1/8.9/1.8 118/8.5/6.1/8.9/1.8	kcal/230.11/9/16/7/10.4/1.8 230/11.9/16.7/10.4/1.8	kcal/172.7/8/6.5/20/8/1.6 172/7.8/6.5/20.8/1.6
昼食	12月7日 豚玉あんかけ丼 つむもの きゅうりのサラダ みそ汁 フルーツ(みかん缶)	12月8日 サバの塩焼き 大根の煮物 チンゲン菜の彩り和え みそ汁	12月9日 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	12月10日 メンチカツ 高野豆腐の含め煮 大根のわさび和え みそ汁	12月11日 豆腐と豚肉のとろみ煮 チキンナゲット フロッコリーの小海老和え みそ汁	12月12日 スパゲッティミートソース コーンピースオムレツ スープ フルーツ(白桃缶)
栄養師	kcal/348.14/1.21/9.24/8.2.1 348/14.1/21.9/24.8/2.1	kcal/254.17/6/16/4/13.2/2.8 254/17.6/16.4/13.2/2.8	kcal/355.16/7/26/2/16.7/1.7 355/16.7/26.2/16.7/1.7	kcal/281.12/0/15/7/23.5/2.2 281/12.0/15.7/23.5/2.2	kcal/320.18/8/19/1/19.7/2.2 320/18.8/19.1/19.7/2.2	kcal/509.16/6/11.8/86.9/4.2 509/16.6/11.8/86.9/4.2
夕食	12月13日 黄金カレイのポワレ 鶏レバーオイスター・ソースゆめ ごぼうのサラダ みそ汁	12月14日 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	12月15日 赤魚の煮付け ビーフン炒め カリフラワーとツナの和え物 中華スープ	12月16日 豚丼 つけもの マカロニサラダ みそ汁	12月17日 アジの山椒焼き 切干大根煮 スナップのさっぱり和え みそ汁	12月18日 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
栄養師	kcal/206.16/7/8.3/17.5/2.4 206/16.7/8.3/17.5/2.4	kcal/245.10/6/10/2/30.3/3.0 245/10.6/10.2/30.3/3.0	kcal/229.15/3.8/7/20.7/2.2 229/15.3/8.7/20.7/2.2	kcal/281.11/4/15/9/25.6/2.4 281/11.4/15.9/25.6/2.4	kcal/235.16/3/10/9/20.0/1.9 235/16.3/10.9/20.0/1.9	kcal/262.13/0/11.9/26.6/2.7 262/13.0/11.9/26.6/2.7
朝食	12月19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20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21日 ホッケの塩焼き インゲンのピーナツ和え 金山寺みそ みそ汁	12月22日 目玉焼き スナップのだし和え ビタミンふりかけ みそ汁	12月23日 いわし入りハンバーグ オクラのわさび和え たいみそ みそ汁	12月24日 豆腐よせ キャベツの抹茶塩和え のり佃 みそ汁
栄養師	kcal/128.6/6/7.7/8.6/1.6 128/6.6/7.7/8.6/1.6	kcal/136.4/5.8/1/12.1/1.7 136/4.5/8.1/12.1/1.7	kcal/142.9/1/8.3/8.9/1.4 142/9.1/8.3/8.9/1.4	kcal/142.8/5/9.5/7.3/1.4 142/8.5/9.5/7.3/1.4	kcal/118.6/2/3/7/15.6/1.3 118/6.2/3.7/15.6/1.3	kcal/102.4/8/5/6/9.2/1.7 102/4.8/5.6/9.2/1.7
昼食	12月25日 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 スナップと海藻のサラダ すまし汁	12月26日 サワラのムニエル レバーのしぐれ煮 カリフラワーのサラダ みそ汁	12月27日 鶏肉とフロッコリーのガリバタ丼 つけもの 大根と枝豆の和え物 みそ汁 フルーツ(みかん缶)	12月28日 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)	12月29日 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	12月30日 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
栄養師	kcal/257.16/4.15/14.2/2.2 257/16.4/15.9/14.2/2.2	kcal/265.20/3.13/5.14/7.2/4 265/20.3/13.5/14.7/2.4	kcal/245.14/5.14/9.5/2.2 245/14.5/14.9/15.9/2.2	kcal/443.15/5.8/8/3.0/4.2 443/15.5/8.8/3.0/4.2	kcal/240.18/2.10/1.21/0.36 240/18.2/10.1/21.0/3.6	kcal/312.13/1/13.9/36.1/2.6 312/13.1/13.9/36.1/2.6
夕食	12月31日 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	12月1日 豚肉の中華炒め イワシとみれい冬瓜の炊き合わせ ほうれん草の塩こんぶ和え みそ汁	12月2日 発芽玄米ご飯 イカよせフライ＆コンクリーミーコロッケ アスパラとベーコンの炒め物 じゃが芋のサラダ みそ汁	12月3日 チキンステーキ 筍の煮物 白菜のこま和え みそ汁	12月4日 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)	12月5日 エビと舞茸のフリッター 冬瓜のゆめ煮 白菜の甘酢サラダ みそ汁
栄養師	kcal/320.13/6/20.4/22.5/1.8 320/13.6/20.4/22.5/1.8	kcal/270.15/7/13.8/22.6/2.4 270/15.7/13.8/22.6/2.4	kcal/376.10/5/20.1/43.0/2.0 376/10.5/20.1/43.0/2.0	kcal/218.15/5.13/7/10.6/1.7 218/15.5/13.7/10.6/1.7	kcal/263.13/1/10.8/29.0/2.7 263/13.1/10.8/29.0/2.7	kcal/411.15/3/23/40.4/1.6 411/15.3/23/40.4/1.6
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 あじさんが焼き キャベツの和え物 おさかなそぼろ 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 しろ菜のそぼろ煮 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
栄養師	kcal/162.7/1/9/8/11.7/1.9 162/7.1/9.8/11.7/1.9	kcal/116.7/0/5.9/9.3/1.8 116/7.0/5.9/9.3/1.8	kcal/124.6/4/5.14/10.4/1.5 124/6.4/5.14/10.4/1.5	kcal/147.9/9.8/7.8/5/1.4 147/9.9/8.7/8.5/1.4	kcal/117.5/5.4/9/13/2/1.6 117/5.5/4.9/13/2/1.6	kcal/126.8/0/7/8/7/1.5 126/8.0/7/8/7/1.5
昼食	12月21日 鶏の唐揚げ 水餃子のスープ煮 切干大根のサラダ かさたま汁	12月22日 和風ハンバーグ ひじきと大豆の炒め煮 オクラのマヨ和え みそ汁	12月23日 豚肉とかぶの甘辛煮 スナップエンドウのソテー グリーンサラダ みそ汁	12月24日 鶏肉の生炒め 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	12月25日 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	12月26日 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
栄養師	kcal/349.17/1/20.4/26.0/3.1 349/17.1/20.4/26.0/3.1	kcal/276.12/5/17.5/21.2/3.2 276/12.5/17.5/21.2/3.2	kcal/257.14/6/16.5/14.9/2.1 257/14.6/16.5/14.9/2.1	kcal/329.14/5/20.5/24.4/2.8 329/14.5/20.5/24.4/2.8	kcal/296.15/6/15.0/23.2/1.7 296/15.6/15.0/23.2/1.7	kcal/204.13/0/11.1/14.7/1.7 204/13.0/11.1/14.7/1.7
夕食	12月27日 豆腐と小柱のとろみ煮 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	12月28日 玉子のせチキンライス チンゲン菜のサラダ スープ フルーツ(ネーブル)	12月29日 キタ/メヌケの竜田焼き じゃが芋の花かんも煮 きゅうりのゆかり和え みそ汁	12月30日 豚肉の山椒炒め 蒸し芋マイ インゲンのさっぱり和え みそ汁	12月31日 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	12月1日 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
栄養師	kcal/294.12/0/11.2/38.8/2.3 294/12.0/11.2/38.8/2.3	kcal/310.13/9/20.4/20.6/2.9 310/13.9/20.4/20.6/2.9	kcal/231.16/4/9.7/21.2/2.2 231/16.4/9.7/21.2/2.2	kcal/260.15/4/13.3/21.0/1.8 260/15.4/13.3/21.0/1.8	kcal/277.11/9/11.5/33.0/2.0 277/11.5/11.5/33.0/2.0	kcal/305.15/3/15.2/29.9/2.3 305/15.3/15.2/29.9/2.3
朝食	12月31日 お魚ソーセージのソテー ほうれん草の甘酢サラダ のい佃 みそ汁	12月1日 炒り玉子 あさりと冬瓜の炒め煮 たいみそ みそ汁	12月2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3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4日 目玉焼き カリフラワーのこま和え 納豆 みそ汁	12月5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
栄養師	kcal/156.7/3/7/8/15.8/2.4 156/7.3/7/8/15.8/2.4	kcal/199.10/0/11.5/14.7/1.8 199/10.0/11.5/14.7/1.8	kcal/143.5/2/9.5/10.0/1.6 143/5.2/9.5/10.0/1.6	kcal/168.6/2/11.4/10.3/1.5 168/6.2/11.4/10.3/1.5	kcal/207.13/5/13.1/10/8/1.7 207/13.5/13.1/10/8/1.7	kcal/154.7/3/10/3/8.8/1.4 154/7.3/10.3/8.8/1.4
昼食	12月31日 サワラの生姜煮 大根とさつま揚げの甘辛炒め オクラの和え物 みそ汁	12月1日 かき揚げうどん 冬至かぼちゃ スナップのゆずみそ和え フルーツ(りんご)	12月2日 シラのあんかけ 花天とレンコンの煮物 フロッコリーのサラダ みそ汁	12月3日 ★クリスマス★ミートソースドリア風 マカロニサラダ オニオンスープ 珈琲クリームワッフル	12月4日 肉団子とかぶの煮物 しろ菜とハムの炒め物 キャベツと水菜のドレ和え みそ汁	12月5日 あったかにゅうめん 千ちみ チンゲン菜のサラダ マンゴーブリン
栄養師	kcal/253.18/6/11.2/17.5/1.9 253/18.6/11.2/17.5/1.9	kcal/631/13.1/16.5/106.3/2.6 631/13.1/16.5/106.3/2.6	kcal/319/19.5/15.8/26.4/2.4 319/19.5/15.8/26.4/2.4	kcal/436/15.4/25.8/38.5/3.0 436/15.4/25.8/38.5/3.0	kcal/229/11.5/10/25.4/3.0 229/11.5/10/25.4/3.0	kcal/513/12.5/10/88.0/4.7 513/12.5/10/88.0/4.7
夕食	12月31日 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)	12月1日 アジの和風ソテー 小松菜とみれいの煮物 ワカメとトマトの中華和え みそ汁	12月2日 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)	12月3日 鶏肉の焼浸し 信田煮 ナスの和え物 すまし汁	12月4日 ハガソのたれからめ 切干大根の煮物 インゲンのなめ茸和え みそ汁	12月5日 豚肉と冬野菜の生姜煮め さつま芋の甘煮 トマトのこま油和え みそ汁
栄養師	kcal/370.10/4/20.7/37.9/3.1 370/10.4/20.7/37.9/3.1	kcal/243.16/9/11.9/18.6/2.5 243/16.9/11.9/18.6/2.5	kcal/208.12/0/9.0/19.5/4.5 208/12.0/9.0/19.5/4.5	kcal/322.16/6/20.5/18.1/1.8 322/16.6/20.5/18.1/1.8	kcal/241.16/2/13.2/15.3/2.1 241/16.2/13.2/15.3/2.1	kcal/273.12/1/12.4/30.3/1.6 273/12.1/12.4/30.3/1.6
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 冬瓜の含め煮 のい佃 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 たいみそ みそ汁	12月1日 あったかにゅうめん 千ちみ チンゲン	