

2020年12月度 献立表(常食)

	1kcal - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)	炭水化物 (g)
平均	1454	54.2	33.8	5.6	220.1

		日					月					火 1日					水 2日					木 3日					金 4日					土 5日				
		1kcal -	たんぱく質	脂質	食塩	炭水化物	1kcal -	たんぱく質	脂質	食塩	炭水化物	1kcal -	たんぱく質	脂質	食塩	炭水化物	1kcal -	たんぱく質	脂質	食塩	炭水化物	1kcal -	たんぱく質	脂質	食塩	炭水化物	1kcal -	たんぱく質	脂質	食塩	炭水化物	1kcal -	たんぱく質	脂質	食塩	炭水化物
朝食	基本食						ご飯 にらとベーコンのスクランブル ほうれん草のゆず和え					ご飯 煮菜 えのきの酢の物					ご飯 マカロニのカレーソテー ナムル					ご飯 ごぼうのすき煮 アスパラガスのごまマヨ和え					ご飯 大根の炒め煮 キャベツとツナのバスタサラダ									
	昼食						海鮮塩焼きそば ポークチャップ 豆乳シチュー					ご飯 温豚しゃぶしゃぶ かぶの煮物 卵とじ煮					ご飯 オムレツきのこソース 大豆と鶏の煮物 大根とあさりの煮浸し					ご飯 あじの磯辺焼き 青菜とじゃこの煮びたし 高菜ビーフン					ご飯 親子丼 きのこの炒め煮 バナナ									
	夕食						ご飯 牛肉となすの炒め物 大根の照り煮 カリフラワーと卵のサラダ					ご飯 焼き魚の中華風あんかけ れんこんのそぼろ煮 酢の物					ご飯 鶏肉ケチャップ煮 かぼちゃのマーボー風 キャベツの甘酢					ご飯 厚揚げとごぼうの煮物 玉子焼き なすの味噌和え					ご飯 かれのい幽庵焼き インゲンと豚の味噌炒め 大根葉と竹輪の玉子とじ									
		6日					7日					8日					9日					10日					11日					12日				
		1kcal -	たんぱく質	脂質	食塩	炭水化物	1kcal -	たんぱく質	脂質	食塩	炭水化物	1kcal -	たんぱく質	脂質	食塩	炭水化物	1kcal -	たんぱく質	脂質	食塩	炭水化物	1kcal -	たんぱく質	脂質	食塩	炭水化物	1kcal -	たんぱく質	脂質	食塩	炭水化物	1kcal -	たんぱく質	脂質	食塩	炭水化物
		1426	51.5	28.6	5.3	227.2	1553	61.2	42.6	7.1	221.4	1437	49.1	41.0	4.2	208.4	1496	55.1	34.5	6.0	220.9	1410	48.2	38.7	5.1	207.6	1446	51.5	34.1	5.9	218.2	1444	54.0	23.9	6.1	238.0
朝食	基本食	ご飯 きのこほうれん草の和風スパゲッティ ピーマンのコンソメ炒め					ご飯 アスパラとベーコンにんにく炒め 人参と鶏ミンチの卵とじ					ご飯 青菜の煮浸し だし巻き卵					ご飯 キャベツとじゃが芋の炒め物 ひじきの白和え					ご飯 青菜とベークンスープ煮浸し 白菜梅おほか和え					ご飯 なすのひき肉炒め 明太炒り豆腐					ご飯 かぼちゃのレーズン煮 人参ひじきカレー炒め				
	昼食	ご飯 さわらの漬け焼き もやしとさつま揚げのみぞれ和え 春雨の生姜炒め					ご飯 ビビンバ丼 煮合わせ オレンジ					ご飯 太刀魚から揚げ ほっくりかぼちゃ ほうれん草ときのこのソテー					ご飯 鶏肉の韓国風玉子とじ 海鮮シュウマイ 切干大根のおかず炒め					ご飯 ぶりの柚子こしょうマヨ焼き 小松菜としらすのゴマ炒め きのこマリネ					ご飯 大根葉と油揚げの混ぜご飯 おでん 白菜とウインナーの中華煮 ごぼうサラダ					ご飯 ほっけの香味焼き 厚揚げとしらたきの煮もの 鶏肉のピーナッツ炒め				
	夕食	ご飯 回鍋肉 さつま芋と昆布の煮付け きゅうりとオクラおほか和え					ご飯 さばの味噌焼き かぼちゃのいとこ煮 きゅうりとちくわのおほか和え					ご飯 鶏肉のカレー焼き かにとチンゲン菜の玉子とじ おぐらのわさび和え					ご飯 たらのバター醤油焼き スパ卵サラダ わかめとあさりの煮物					ご飯 豚肉とかぼちゃの煮物 巾着煮 大葉の酢の物					ご飯 ほきの梅ごま焼き いんげんとしめじの塩麹炒め 酢の物					ご飯 つくね炊き合わせ ごぼうとツナの炒め煮 ふきの金平				

2020年12月度 献立表(常食)

	1kcal - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)	炭水化物 (g)
平均	1454	54.2	33.8	5.6	220.1

		日 13日					月 14日					火 15日					水 16日					木 17日					金 18日					土 19日																																																																																																																																				
		1kcal -	たんぱく質	脂質	食塩	炭水化物	1kcal -	たんぱく質	脂質	食塩	炭水化物	1kcal -	たんぱく質	脂質	食塩	炭水化物	1kcal -	たんぱく質	脂質	食塩	炭水化物	1kcal -	たんぱく質	脂質	食塩	炭水化物	1kcal -	たんぱく質	脂質	食塩	炭水化物	1kcal -	たんぱく質	脂質	食塩	炭水化物																																																																																																																																
朝食	基本食	1387	54.7	27.5	4.3	223.0	1413	52.3	34.6	4.4	211.8	1504	53.7	25.1	4.9	241.1	1343	47.0	25.3	4.5	223.3	1363	50.8	24.6	5.1	224.0	1588	54.1	35.7	5.7	244.5	1513	61.3	38.8	6.8	216.6																																																																																																																																
		ご飯 カスレ(フランス煮込み料理) きのこ絹さや炒め	ご飯 なすとわかめのペペロンチーノ風 カレーソテー	ご飯 里芋のかにあんかけ いんげんのくるみ和え	ご飯 絹さやの卵とじ 人参としめじの甘辛煮	ご飯 大根とウインナーの甘辛炒め 小松菜の塩昆布和え	ご飯 厚揚げ甜麺醬炒め あさりとにらの炒め物	ご飯 スクランブルエッグ ひじきと野菜のゴマ炒め	昼食	基本食	ご飯 豚肉ときのこのさつと煮 さつま芋の塩麹煮 もやしと鶏のさっぱり和え	ご飯 メルルーサのトマトソース 大根とじゃこの煮浸し 華風春雨炒め	ご飯 鶏肉マスタードソテー さつま芋のレモン煮 和風ごぼうサラダ	ご飯 カレイのゴマ焼き かぼちゃと玉ねぎのカレー炒め煮 チャプチェ風	ご飯 豚肉のおろし煮 塩麹かぼちゃの煮物 キャベツと豆のトマト煮	ご飯 クリームシチュー きゃべつの和風サラダ バナナ	ご飯 擬製豆腐 ごぼうと豚の煮物 クリームパスタ	夕食	基本食	ご飯 めばるのねぎ焼き 薄切りポテトグラタン風 おくらと大豆のおかか和え	ご飯 豚の生姜焼き 深川煮 カリフラワーとツナのサワー漬け	ご飯 赤魚の幽庵焼き 炒り豆腐 きゅうりと油あげのなます	ご飯 高野の和風麻婆 根菜のごま煮 コールスロー	ご飯 あじの西京焼き 麩チャンプルー 水菜と大根のサラダ	ご飯 豚のカレー炒め じゃが芋のそぼろ煮 白菜の生姜和え	ご飯 さわらの照り焼き 大豆とカリフラワーコンソメ煮 モロヘイヤソテー			20日					21日					22日					23日					24日					25日					26日							1kcal -	たんぱく質	脂質	食塩	炭水化物	1kcal -	たんぱく質	脂質	食塩	炭水化物	1kcal -	たんぱく質	脂質	食塩	炭水化物	1kcal -	たんぱく質	脂質	食塩	炭水化物	1kcal -	たんぱく質	脂質	食塩	炭水化物	1kcal -	たんぱく質	脂質	食塩	炭水化物	1kcal -	たんぱく質	脂質	食塩	炭水化物	朝食	基本食	1553	49.6	40.0	5.2	237.7	1400	56.4	31.6	4.9	215.0	1491	57.9	36.6	5.0	217.0	1398	46.8	28.4	5.8	224.6	1611	65.7	48.1	8.3	216.3	1421	54.3	24.3	5.0	211.4	1529	53.5	43.4	4.4	213.7			ご飯 里芋の味噌かけ ピーマンの三色金平	ご飯 エリンギと卵のバター醤油炒め ほうれん草のお浸し	ご飯 野菜炒め めかぶの酢の物	ご飯 華風炒め モロヘイヤとオクラの中華和え	ご飯 けんちん煮 菜果なます	ご飯 ぜんまいの炒め煮 もやし炒め	ご飯 もやしのごま炒め いんげんオリーブ油煮	昼食	基本食	ご飯 チキンのマスタード焼き さつま芋のジャーマンポテト 炊き合わせ	ご飯 たらりの香り焼き いんげん炒め おから入りポテトサラダ	ご飯 豚の鉄板焼き 揚げ出し豆腐 アスパラと鶏の味噌炒め	塩昆布とツナご飯 ハンバーグステーキ 小松菜と油揚げの中華煮浸し 筑前煮	クリスマスちらし寿司 鶏の中華風照り焼き 卵豆腐	ご飯 鮭の味噌マヨ焼き かぼちゃとじゃこのバター醤油炒め 厚揚げと青菜の炒め煮	ご飯 豚肉の五目うま煮 里芋の柚子味噌煮 鶏肉のピリ辛炒め	夕食	基本食	ご飯 厚揚げの甘味噌炒め かぼちゃの南蛮煮 わかめとツナの酢の物	ご飯 鶏肉のあっさり煮 青菜の味噌炒め ブロッコリーとささみのごま和え	ご飯 ぶりの梅照り焼き 青菜とあさりの煮びたし さつま芋の白和え	ご飯 根菜とひき肉のしぐれ煮 里芋の海苔まぶし 生姜醤油和え	ご飯 オムレツハヤシソース エビとキャベツの甘味噌炒め きのこ豆苗の塩麹炒め	ご飯 親子煮 野菜のそぼろあんかけ 人参とツナの炒め物	ご飯 太刀魚のハーブ焼き おくらとなすの肉味噌炒め カリフラワーのカレー炒め
		20日					21日					22日					23日					24日					25日					26日																																																																																																																																				
		1kcal -	たんぱく質	脂質	食塩	炭水化物	1kcal -	たんぱく質	脂質	食塩	炭水化物	1kcal -	たんぱく質	脂質	食塩	炭水化物	1kcal -	たんぱく質	脂質	食塩	炭水化物	1kcal -	たんぱく質	脂質	食塩	炭水化物	1kcal -	たんぱく質	脂質	食塩	炭水化物	1kcal -	たんぱく質	脂質	食塩	炭水化物																																																																																																																																
朝食	基本食	1553	49.6	40.0	5.2	237.7	1400	56.4	31.6	4.9	215.0	1491	57.9	36.6	5.0	217.0	1398	46.8	28.4	5.8	224.6	1611	65.7	48.1	8.3	216.3	1421	54.3	24.3	5.0	211.4	1529	53.5	43.4	4.4	213.7																																																																																																																																
		ご飯 里芋の味噌かけ ピーマンの三色金平	ご飯 エリンギと卵のバター醤油炒め ほうれん草のお浸し	ご飯 野菜炒め めかぶの酢の物	ご飯 華風炒め モロヘイヤとオクラの中華和え	ご飯 けんちん煮 菜果なます	ご飯 ぜんまいの炒め煮 もやし炒め	ご飯 もやしのごま炒め いんげんオリーブ油煮	昼食	基本食	ご飯 チキンのマスタード焼き さつま芋のジャーマンポテト 炊き合わせ	ご飯 たらりの香り焼き いんげん炒め おから入りポテトサラダ	ご飯 豚の鉄板焼き 揚げ出し豆腐 アスパラと鶏の味噌炒め	塩昆布とツナご飯 ハンバーグステーキ 小松菜と油揚げの中華煮浸し 筑前煮	クリスマスちらし寿司 鶏の中華風照り焼き 卵豆腐	ご飯 鮭の味噌マヨ焼き かぼちゃとじゃこのバター醤油炒め 厚揚げと青菜の炒め煮	ご飯 豚肉の五目うま煮 里芋の柚子味噌煮 鶏肉のピリ辛炒め	夕食	基本食	ご飯 厚揚げの甘味噌炒め かぼちゃの南蛮煮 わかめとツナの酢の物	ご飯 鶏肉のあっさり煮 青菜の味噌炒め ブロッコリーとささみのごま和え	ご飯 ぶりの梅照り焼き 青菜とあさりの煮びたし さつま芋の白和え	ご飯 根菜とひき肉のしぐれ煮 里芋の海苔まぶし 生姜醤油和え	ご飯 オムレツハヤシソース エビとキャベツの甘味噌炒め きのこ豆苗の塩麹炒め	ご飯 親子煮 野菜のそぼろあんかけ 人参とツナの炒め物	ご飯 太刀魚のハーブ焼き おくらとなすの肉味噌炒め カリフラワーのカレー炒め																																																																																																																																										

