

現場：えびな北高齢者施設
 献立種類：常食（個別献立 / A）
 期間：2018/12/1～2018/12/31



	日	月	火	水	木	金	土
朝食 10時 3時							1
							米飯120g 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ) 温泉卵(既) じゃが芋と麩の煮物 味付海苔
							米飯120g すまし汁 赤魚の煮付け 野菜サラダ とろろ
							米飯120g ワカメスープ 酢鶏 かまぼこと胡瓜の7分和え うぐいす豆
							りんご乳酸菌飲料 おいしいCaヨーグルト エネルギー 1367kcal 蛋白質 50.6g 脂質 26.7g 食塩 6.9g
	2	3	4	5	6	7	8
朝食	食パン コンソメスープ チーズオムレツ ベジタブルソテー	米飯120g 味噌汁(さつまいも+ネギ) だし巻き卵 たらこ炒め 野沢菜漬け	米飯120g 味噌汁(もやし、小松菜) がんもと大根のあっさり煮 きゃべつとえびの煮びたし 味付海苔	米飯120g 味噌汁(いんげん+なす) 納豆 切り干し大根煮 白菜のごま和え	米飯120g 味噌汁(大根、しめじ) 温泉卵(既) じゃが芋の生姜煮 しば漬け	米飯120g 味噌汁(かぼちゃ、ネギ) 卵の花 菜の花とコーンの7分 梅干し	食パン コンソメスープ プレーンオムレツ ジャーマンポテト
昼食	米飯120g 味噌汁(油あげ、ネギ) 鮭の西京焼き さつまいものミルク煮 いんげんとたまねぎの煮物	カレーライス 漬物(福神漬) 盛り合わせサラダ フルーツポンチ	わかめごはん 味噌汁(じゃがいも+人参) ふわふわつくねの煮物 ほうれん草の生姜醤油和え みかん缶	米飯120g すまし汁(パン・ねぎ) サバ塩焼き さつまいもの甘煮 フルーツヨーグルト	米飯120g 味噌汁(小松菜+油揚げ) アジフライ 白和えサラダ風 黄桃缶	チャーハン 水餃子 きゃべつの中華和え 杏仁豆腐	米飯120g 味噌汁(玉ねぎ+里芋) 鮭の照り焼き はんぺんの煮物 ほうれん草なめ茸あえ
夕食	米飯120g 味噌汁(白菜+大根) 干草焼き 湯豆腐 キャベツのゆかり和え	米飯120g 味噌汁(大根、小松菜) 豚肉トマト煮 ほうれん草のお浸し 白インゲン豆煮	米飯120g ポトフ かじきのムニエル(タルタルソースか) ナスの味噌炒め	米飯120g 味噌汁(小松菜+里芋) 豚肉のしぐれ煮 いんげんと人参のピナツ和え 漬物(はくさい)	米飯120g 味噌汁(人参、もやし) 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ 大根とささ身の梅干し和え オレンジ	米飯120g 味噌汁(豆腐・わかめ) カレイの生姜煮 里芋の煮物 オクラのおろし和え	米飯120g すまし汁(えのきたけ・花麩) 生あげの味噌炒め 白菜と春菊の生姜和え 冬瓜とカニカマのくず煮
10時 3時	オレンジジュース	飲むヨーグルト(5分フェリソ入り)	カフェオレ	ピルクル	飲むヨーグルト(5分フェリソ入り)	牛乳	オレンジジュース
	もみじまんじゅう(こしあん)	黒糖ケーキ	厚切りカットバウム	マイケーキハッピーバニラ	薄皮まんじゅう カルシウム入り	あんどーなつ	黒棒
	エネルギー 1328kcal 蛋白質 49.1g 脂質 28.1g 食塩 6.8g	エネルギー 1322kcal 蛋白質 41.7g 脂質 28.9g 食塩 6.9g	エネルギー 1469kcal 蛋白質 53.8g 脂質 49.5g 食塩 7.1g	エネルギー 1304kcal 蛋白質 44.8g 脂質 28.4g 食塩 6.3g	エネルギー 1370kcal 蛋白質 50.8g 脂質 28.8g 食塩 6.8g	エネルギー 1294kcal 蛋白質 48.2g 脂質 29.3g 食塩 6.8g	エネルギー 1221kcal 蛋白質 50.2g 脂質 23.4g 食塩 7.3g

	9	10	11	12	13	14	15
朝食	米飯120g 味噌汁(インゲン+玉ねぎ) 大根.人参.里芋.鶏挽肉の煮物 白菜としめじの煮びたし たいみそ	米飯120g 味噌汁(大根+油揚げ) 炒り豆腐 いんげんとさつまあげの煮物 梅干し	米飯120g 味噌汁(白菜・しめじ) 納豆 ふきと厚揚げの煮物 べったら漬	米飯120g 味噌汁(小松菜+ネギ) ふわふわつくねの煮物 うぐいす豆 しば漬	食パン コンソメスープ チーズオムレツ インゲンとコーンのソテー	米飯120g 味噌汁(玉ねぎ、しめじ) 豆腐チキンボール ほうれん草の煮びたし しその実漬	米飯120g 味噌汁(キャベツ・人参) 大豆つくねと大根の煮物 きのこのおろし和え 梅干し
昼食	中華丼 すまし汁(はんぺん・白ねぎ) やさしい豆 フルーツポンチ(キウイ入り)	米飯120g 味噌汁(なめこ+青ネギ) かじきのごまだれ煮 大学いも 菜の花とゆばの和えもの	米飯120g すまし汁(麩・みつば) 鶏唐揚げ(ネギポン酢かけ) ポテトサラダ りんごのコンポート	米飯120g 味噌汁(キャベツ、もやし) 肉じゃが 菜種和え 黄桃缶	米飯120g 味噌汁(ほうれん草+人参) サバ竜田揚げ じゃが芋と麩の煮物 バナナ	けんちんそば 豆腐シウマイ2個 菜の花のお浸し	米飯120g ワカメスープ カニ玉あんかけ 里芋きんぴら風 オレンジ
夕食	米飯120g 味噌汁(杓苳草+人参) 牛肉コロッケ 大豆と昆布の煮もの たくあん	カレーライス(挽肉) 福神漬 盛り合わせサラダ パイナップル缶	米飯120g 味噌汁(かぼちゃ、ほうれん草) サワラの西京焼き 大根そぼろあん オレンジ	米飯120g 味噌汁(大根+なす) 鶏挽肉と人参の卵焼き 高野豆腐の煮物 白菜漬	米飯120g 中華スープ 麻婆豆腐 ハムともやしの和えもの 杏仁豆腐	米飯120g 吸物 サバの味噌煮 白和え ゆず大根	米飯120g すまし汁(はんぺん・糸みつば) サワラみりん漬焼き 大根の田楽 野菜炒め(挽肉)
10時 3時	レモンティ 人形焼き(緑茶あん)	飲むヨーグルト(ラクトフェリン入り) プリン	牛乳 ミルク&キャラメルパウム	カフェオレ 厚切りチョコパウム	ヤクルト おいしいCaヨーグルト	オレンジジュース メープルドーナツ	飲むヨーグルト(ラクトフェリン入り) ココアワッフル
	エネルギー 1439kcal 蛋白質 50.2g 脂質 37.8g 食塩 6.9g	エネルギー 1361kcal 蛋白質 50.4g 脂質 30.6g 食塩 6.8g	エネルギー 1435kcal 蛋白質 54.3g 脂質 44g 食塩 6.1g	エネルギー 1342kcal 蛋白質 46.9g 脂質 33.1g 食塩 6.8g	エネルギー 1404kcal 蛋白質 48.3g 脂質 42.3g 食塩 7.6g	エネルギー 1322kcal 蛋白質 53.3g 脂質 35g 食塩 6.4g	エネルギー 1202kcal 蛋白質 44.3g 脂質 22.9g 食塩 7.1g
	16	17	18	19	20	21	22
朝食	米飯120g 味噌汁(かぼちゃ、ネギ) だし巻き卵 いんげんとさつま揚げのめんつゆ しその実漬	米飯120g 味噌汁(なめこ+里芋) ちぎり揚げ(3個) 大豆と昆布の煮もの 梅干し	食パン コンソメスープ スクランブルエッグ ベジタブルソテー	米飯120g 味噌汁(なす+しめじ) 卵豆腐 がんと大根のあっさり煮 焼きたらこ	米飯120g 味噌汁(さつま芋、小松菜) 花五目卵巻2個 切り干し大根煮 桜漬	米飯120g 味噌汁(もやし、青ネギ) 納豆 ふきと厚揚げの煮物 大根のごま和え	米飯120g 味噌汁(キャベツ、なめこ) 魚河岸の煮物 紅白なます しば漬
昼食	米飯120g 味噌汁(なめこ・里芋) 鮭の塩焼き 大豆と昆布の煮もの キャベツと人参の生姜漬	米飯120g すまし汁 蒸し鱈のねぎ味噌だれ 卵の花 フルーツヨーグルト	梅しごはん 味噌汁(ほうれん草+人参) ほっけの塩焼き じゃがいも土佐煮 オレンジ	米飯120g すまし汁 豚肉のみそ煮 オクラのゆば和え パイナップル缶	米飯120g 中華スープ 八宝菜 中華サラダ フルーツ杏仁	豚丼 すまし汁(えのきたけ・花麩) キャベツとワカメの酢味噌和え フルーツポンチ(キウイ入り)	わかめごはん 味噌汁(玉ねぎ、小松菜) 三色高野しのだ煮 かぼちゃそぼろ煮 りんごのコンポート
夕食	米飯120g 味噌汁(大根+油揚げ) 牛挽肉の卵とじ 干しえびと冬瓜の煮物 黄桃缶	米飯120g コンソメスープ チーズインはんぺんフライ 白菜としらすのお浸し さつまいものオレンジ煮	米飯120g 味噌汁(餅+油揚げ) 大根と鶏ひき肉の煮物 ひじきとちくわの炒め煮 ゆずみそ	米飯120g 味噌汁(いんげん+玉ねぎ) かぼちゃコロッケ 大根旨煮 きゅうり浅漬	きつねうどん きゅうりとわかめの酢の物 黄桃缶	米飯120g 味噌汁(ねぎ、里芋) 五目卵焼き 竹輪と野菜の胡麻和え たいみそ	米飯120g 味噌汁(大根、玉ねぎ) メンチカツ キャベツの塩昆布漬 白インゲン豆煮
10時 3時	牛乳 ようかんロール	レモンティ エクレア	飲むヨーグルト(ラクトフェリン入り) コーヒーゼリー	リンゴジュース クリームコンフェ	カフェオレ 酒まんじゅう	牛乳 饅頭(黒糖)	ジョア はちみつカステラ
	エネルギー 1443kcal 蛋白質 63.5g 脂質 37.9g 食塩 6.8g	エネルギー 1490kcal 蛋白質 62.3g 脂質 35g 食塩 7g	エネルギー 1288kcal 蛋白質 52.7g 脂質 26.9g 食塩 7g	エネルギー 1411kcal 蛋白質 42.9g 脂質 39.7g 食塩 6.8g	エネルギー 1307kcal 蛋白質 46.9g 脂質 28.5g 食塩 6.8g	エネルギー 1310kcal 蛋白質 50.3g 脂質 30.7g 食塩 6.6g	エネルギー 1340kcal 蛋白質 42.8g 脂質 18.3g 食塩 7.5g

	23	24	25	26	27	28	29
朝食	食パン コンソメスープ チーズオムレツ ジャーマンポテト	米飯120g 味噌汁(ポテト、人参) 赤魚の粕漬焼き 切り干し大根煮 味付海苔	米飯120g 味噌汁(杓苳草+人参) 厚焼き卵 いんげんとたまねぎの煮物 鮭フレーク	米飯120g 味噌汁(キャベツ、油揚げ) ふわふわつくねの煮物 金時豆煮 たくあん	米飯120g 味噌汁(キャベツ、しめじ) 鮭の塩焼き さつまいもの甘煮 白菜漬	米飯120g 味噌汁(さつまいも、ネギ) 高野豆腐の鶏そぼろ 里芋の煮物 のり佃煮	米飯120g 味噌汁(玉ねぎ・しめじ) 豆腐とナスの味噌炒め 白菜のにびたし べったら漬
昼食	米飯120g 味噌汁(なす、もやし) カジキ南蛮付け 白和え うぐいす豆	クロワッサン コンソメスープ 彩りミートローフ マカロニサラダ 黄桃缶	米飯120g ワカメスープ 酢鶏 ハムともやしの中華和え みかん缶	米飯120g 味噌汁(大根+いんげん) はんぺんのりオムレツ かぼちゃのいとこ煮 紅白なます	米飯120g すまし汁(花麩・そうめん) 炭火若鶏ねぎ塩だれ3個 ほうれん草のくるみ和え 黄桃缶	米飯120g 味噌汁(大根、小松菜) タラの塩麴焼き なすそぼろあん りんごのコンポート	三色丼 すまし汁(ねぎ・とうふ) さつまいもとリンゴの蜜煮 マカロニサラダ
夕食	米飯120g すまし汁 肉豆腐 ほうれん草の胡麻酢あえ フルーツポンチ	米飯120g すまし汁 豚しょうが焼き 大根バターソース いかとわかめの酢味噌和え	米飯120g 味噌汁(なめこ・ネギ) 鮭の西京焼き 湯豆腐 じゃが芋とベーコンの甘辛煮	米飯120g 味噌汁(ねぎ、里芋) 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ 大根とささ身の梅干し和え パイン缶	米飯120g 味噌汁(小町麩+玉ねぎ) 豚と大根の煮物 魚肉ソーセージとキャベツの炒め物 フルーツポンチ	米飯120g すまし汁 ふわふわハンバーグ(デミグラスソース) キャベツとツナのレモン和え うぐいす豆	米飯120g 味噌汁(大根、わかめ) キスの天ぷら いんげんごま味噌煮 金時豆煮
10時 3時	カフェオレ ヨーグルトケーキ	ピルクル クリスマスケーキ	牛乳 丸ぼうろ	りんごジュース 厚切りカットバウム	飲むヨーグルト 人形焼き	カフェオレ 紅茶ケーキ	りんごジュース 黒棒
	エネルギー 1405kcal 蛋白質 54.6g 脂質 31.7g 食塩 6.9g	エネルギー 1321kcal 蛋白質 50.4g 脂質 46.4g 食塩 7.1g	エネルギー 1367kcal 蛋白質 53.1g 脂質 38.6g 食塩 7g	エネルギー 1347kcal 蛋白質 45.7g 脂質 26.4g 食塩 6.8g	エネルギー 1329kcal 蛋白質 51.1g 脂質 24g 食塩 6.3g	エネルギー 1502kcal 蛋白質 59g 脂質 40.2g 食塩 6.8g	エネルギー 1426kcal 蛋白質 48.7g 脂質 32.2g 食塩 6.3g
	30	31					
朝食	米飯120g 味噌汁(ほうれん草、麩) 厚揚げと挽肉の煮物 人参・ごぼうと里芋の白和え しば漬	米飯120g 味噌汁(もやし+ねぎ) 里芋と鶏挽肉の煮もの 杓苳草・油揚げ・シラの油炒め たくあん					
昼食	食パン ふわふわミートボールクリームシチュー ほうれん草とベーコンのソテー オレンジ	米飯120g コンソメスープ(玉ねぎ・セロリ) ほうれん草オムレツ ポテトサラダ 黄桃缶					
夕食	米飯120g すまし汁 豚肉とキャベツのみそ炒め シラスおろし 漬物(きゅうり)	年越しそば さつまいもの甘辛煮 白和えサラダ風					
10時 3時	ピルクル カルシウムあられカル次郎	牛乳 マイケーキハッピーバニラ					
	エネルギー 1304kcal 蛋白質 46.9g 脂質 38g 食塩 7.2g	エネルギー 1424kcal 蛋白質 54.2g 脂質 41.4g 食塩 6.7g					