

献立表

2024年12月献立表★くにたち苑★

	日	1	2	3	4	5	金	土
朝		鮭雑炊 じゃが芋とハムの炒め物 オクラの和え物	チョコスティック&黒糖パン ウインナーソテー コンソメスープ ヨーグルト	中華雑炊 はんぺん煮 大根サラダ	チョコスティック&黒糖パン カリフラワーソテー 野菜スープ ヨーグルト	卵雑炊 高野豆腐の煮物 ゴマドレ和え	クリームパン&黒糖ロール ツナと野菜のソテー コンソメスープ ヨーグルト	ゆかり雑炊 肉団子のコンソメ煮 おかか和え
昼		赤飯 五目卵焼き 菜の花のゴマ炒め 味噌汁 洋梨缶	御飯 ホキのおろしあん 里芋の味噌煮 すまし汁 カクテル缶	御飯 豚肉と茄子の炒め物 ポテトサラダ 中華スープ りんご缶	御飯 カレーの味醂焼き かぼちゃの甘煮 味噌汁 洋梨缶	ミートソーススパゲティ 花野菜サラダ ベジタブルスープ みかん缶	御飯 肉じゃが 和風マヨ和え 味噌汁 白桃缶	わかめ御飯 白身魚の梅焼き 茄子の味噌炒め すまし汁 パイ缶
夕		御飯 チンジャオロース 春雨の炒め物 中華スープ 漬物	御飯 鶏肉の中華蒸し 青菜の炒め物 味噌汁 ふりかけ	御飯 擬製豆腐 ひじきの煮物 すまし汁 たいみそ	御飯 回鍋肉 白菜の煮浸し 味噌汁 ふりかけ	御飯 サバの生姜煮 青菜の炒め物 味噌汁 ふりかけ	御飯 鶏肉のさっぱり煮 青梗菜のそぼろ炒め すまし汁 漬物	御飯 肉野菜炒め ひじきのサラダ 味噌汁 漬物
10時		いちご牛乳	コーヒー牛乳	りんごジュース	牛乳	いちご牛乳	コーヒー牛乳	フルーツMixジュース
3時		パインムース ほうじ茶	黒糖蒸しケーキ 【刻み・ミサ】麦茶 青りんごゼリー	抹茶パウム 【刻み・ミサ】緑茶 抹茶ようかん	ドーナツ 【刻み・ミサ】紅茶 プリン	スイスパウム 【刻み・ミサ】麦茶 バナナババロア	黒糖まんじゅう 【刻み・ミサ】緑茶 ようかん	杏仁豆腐 ほうじ茶
		1562kcal 参考蛋白 57.6g 参考脂質 47.2g 食塩 8g	1510kcal 参考蛋白 58.4g 参考脂質 48.5g 食塩 7.2g	1498kcal 参考蛋白 51.7g 参考脂質 44.6g 食塩 7.8g	1425kcal 参考蛋白 56.4g 参考脂質 41.8g 食塩 7.1g	1518kcal 参考蛋白 57.3g 参考脂質 55.5g 食塩 6g	1452kcal 参考蛋白 55.3g 参考脂質 45.7g 食塩 6.5g	1409kcal 参考蛋白 53.2g 参考脂質 42.1g 食塩 7.6g
朝		8 鶏雑炊 さつま揚げの煮物 大根サラダ	9 チョコスティック&黒糖パン ウインナーのケチャップ炒め コンソメスープ ヨーグルト	10 青菜雑炊 竹輪の煮物 和風マヨ和え	11 チョコスティック&黒糖パン 豚と野菜ソテー コンソメスープ ヨーグルト	12 カニ風味雑炊 大根の煮物 生姜和え	13 鮭雑炊 野菜つみれの煮物 胡麻和え	14 わかめ雑炊 高野豆腐の煮物 小松菜サラダ
昼		御飯 八宝菜 春雨サラダ 味噌汁 漬物	御飯 たぬきうどん 筑前煮 青菜の香りしめ 黄桃缶	御飯 洋風ハンバーグ キャベツサラダ コンソメスープ フルーツカクテル缶	*寿司の日* 海鮮丼 がんもの炊き合わせ 茶碗蒸し すまし汁 みかん缶	御飯 鶏と野菜の旨煮 五目きんぴら 味噌汁 りんご缶	サンドイッチ グラタン風 コンソメスープ 白桃缶	カレーライス 花野菜サラダ コンソメスープ 洋梨缶
夕		御飯 タラのガーリックバターニエル コンソメスープ 味噌汁 パイ缶	御飯 千草焼き 豆腐サラダ 味噌汁 漬物	御飯 揚げ魚のおろしあん おかか和え 味噌汁 漬物	御飯 鶏のピザ焼き 香味和え コンソメスープ ふりかけ	御飯 豆腐の甘辛炒め カリフラワーサラダ 味噌汁 漬物	御飯 カレーの照焼き 里芋のそぼろがけ 味噌汁 梅干し	御飯 豚肉の柔らかか蒸し カニカマ和え 味噌汁 漬物
10時		いちご牛乳	コーヒー牛乳	りんごジュース	牛乳	いちご牛乳	コーヒー牛乳	フルーツMixジュース
3時		カフェオレムース 緑茶	チョコパウム 【刻み・ミサ】麦茶 青りんごゼリー	水ようかん 緑茶	お楽しみおやつ 【刻み・ミサ】麦茶 バナナムース	ヨーグルトケーキ 【刻み・ミサ】ほうじ茶 杏仁豆腐	甘酒&ホーロ 緑茶	黒糖まんじゅう 【刻み・ミサ】ほうじ茶 ストロベリーババロア
		1429kcal 参考蛋白 54g 参考脂質 38g 食塩 6.8g	1503kcal 参考蛋白 60.9g 参考脂質 56.6g 食塩 8.6g	1537kcal 参考蛋白 48.4g 参考脂質 31.9g 食塩 6.9g	1425kcal 参考蛋白 68.9g 参考脂質 47.4g 食塩 8g	1411kcal 参考蛋白 55.3g 参考脂質 35g 食塩 6g	1456kcal 参考蛋白 60.2g 参考脂質 35.5g 食塩 7.2g	1459kcal 参考蛋白 54.6g 参考脂質 40.6g 食塩 6.8g
朝		15 中華雑炊 はんぺん煮 もやしのナムル	16 チョコスティック&黒糖パン ウインナーケチャップ炒め かぶのスープ ヨーグルト	17 青菜雑炊 じゃが芋そぼろ煮 ピーナツ和え	18 チョコスティック&黒糖パン カラフルピーマンソテー コンソメスープ ヨーグルト	19 ゆかり雑炊 野菜つみれの煮物 おろし和え	20 あんぱん&黒糖パン ブロッコリーのツナ炒め ポテトのスープ ヨーグルト	21 カニ風味雑炊 肉団子の甘辛煮 胡麻和え
昼		御飯 豚肉の生姜炒め 青菜の香りしめ すまし汁 白桃缶	御飯 鶏肉の塩レモン焼き わかめの酢の物 味噌汁 カクテル缶	いなり寿司(3個) ホキの塩麹焼き 茶碗蒸し すまし汁 みかん缶	御飯 あんかけ焼きそば 大根サラダ 中華スープ バナナ	郷土料理・熊本県 高菜御飯 太刀蒸風 シュウマイ 黄桃缶	御飯 サワラの南部焼き 冬瓜の帆立風味あん 味噌汁 パイ缶	御飯 鶏肉の照り焼き 冬至南瓜の煮物 味噌汁 りんご缶
夕		御飯 ひじき入り玉子焼き 和風マヨ和え 味噌汁 ふりかけ	御飯 タラの山椒焼き もやしの炒め物 味噌汁 漬物	御飯 ポークチャップ キャベツサラダ コンソメスープ ふりかけ	御飯 豆腐ステーキ ビーフンの炒め物 味噌汁 漬物	御飯 鶏肉の山椒焼き 青梗菜のサラダ 中華スープ ふりかけ	御飯 柳川風煮 竹輪と野菜のソテー すまし汁 たいみそ	御飯 カレーのさっぱり蒸し 青菜の炒め物 味噌汁 りんご缶
10時		いちご牛乳	コーヒー牛乳	りんごジュース	牛乳	いちご牛乳	コーヒー牛乳	フルーツMixジュース
3時		メロンムース 麦茶	カステラ 【刻み・ミサ】緑茶 オレンジゼリー	パウムケーキ 【刻み・ミサ】麦茶 マンゴープリン	あんぱだまん 【刻み・ミサ】ほうじ茶 パインムース	レモンケーキ 【刻み・ミサ】緑茶 オレンジゼリー	たい焼き(宛おやつ) 【刻み・ミサ】麦茶 水ようかん	スイスロール 【刻み・ミサ】ほうじ茶 ピーチゼリー
		1485kcal 参考蛋白 56.5g 参考脂質 50.1g 食塩 6.6g	1437kcal 参考蛋白 58.2g 参考脂質 47.1g 食塩 7.2g	1483kcal 参考蛋白 56.3g 参考脂質 40.7g 食塩 7g	1460kcal 参考蛋白 55.7g 参考脂質 44.9g 食塩 8.6g	1479kcal 参考蛋白 52.9g 参考脂質 40.6g 食塩 9.3g	1546kcal 参考蛋白 60.7g 参考脂質 44.3g 食塩 7.2g	1374kcal 参考蛋白 54.6g 参考脂質 28.3g 食塩 6.2g
朝		22 鮭雑炊 野菜つみれの煮物 ゆかり和え	23 チョコスティック&黒糖パン マカロニソテー 小松菜スープ ヨーグルト	24 わかめ雑炊 里芋と豚肉の煮物 菜の花の和え物	25 チョコスティック&黒糖パン ウインナーと野菜ソテー コンソメスープ ヨーグルト	26 洋風雑炊 スクランブルエッグ ポテトサラダ	27 ピーナツパン&黒糖パン ミルク煮込み コンソメスープ ヨーグルト	28 青菜雑炊 竹輪の煮物 わさび和え
昼		御飯 ホキの照焼き ブロッコリーの中華和え 味噌汁 りんご缶	御飯 麻婆豆腐丼 冬瓜の中華あん すまし汁 白桃缶	ゆかり御飯 タラの磯辺揚げ 白菜のそぼろ炒め 味噌汁 洋梨缶	Xmas会 ケチャップライス ゲルチキン ブロッコリーサラダ コンソメスープ クリスマスツリー	御飯 ホキ魚の酒蒸し 茄子の煮浸し 味噌汁 黄桃缶	五目ラーメン 春巻き 生姜和え パイ缶	サンドイッチ ミートボールのトマトソース キャベツサラダ みかん缶
夕		御飯 蒸し鶏の葱ソース 五目きんぴら すまし汁 ふりかけ	御飯 スペイン風オムレツ 大根サラダ コンソメスープ 漬物	御飯 鶏の治部煮 春雨の炒め物 味噌汁 漬物	御飯 カレーの煮付け 青梗菜のツナ炒め 味噌汁 漬物	御飯 豚と牛蒡の旨煮 ゴマドレ和え すまし汁 ふりかけ	御飯 豆腐の中華あん ひじきのサラダ 味噌汁 漬物	御飯 鶏肉のママレード焼き ジャーマンポテト コンソメスープ 漬物
10時		いちご牛乳	コーヒー牛乳	りんごジュース	牛乳	いちご牛乳	コーヒー牛乳	フルーツMixジュース
3時		マンゴームース 緑茶	抹茶ババロア ほうじ茶	紅茶ケーキ 【刻み・ミサ】緑茶 オレンジゼリー	プリン 紅茶	お楽しみおやつ 【刻み・ミサ】緑茶 ぶどうゼリー	誕生会(ピーチケーキ) 【刻み・ミサ】紅茶 プリン	スイスロール 【刻み・ミサ】麦茶 コーヒゼリー
		1393kcal 参考蛋白 57.9g 参考脂質 31.6g 食塩 7.7g	1486kcal 参考蛋白 53.4g 参考脂質 49.9g 食塩 7.7g	1455kcal 参考蛋白 58g 参考脂質 32.8g 食塩 7.1g	1436kcal 参考蛋白 61.2g 参考脂質 47.3g 食塩 8.2g	1422kcal 参考蛋白 50.6g 参考脂質 42.3g 食塩 7.6g	1472kcal 参考蛋白 53.9g 参考脂質 50g 食塩 9.6g	1467kcal 参考蛋白 49.2g 参考脂質 50.2g 食塩 7g
朝		29 卵雑炊 カレーソテー 生姜和え	30 チョコスティック&黒糖パン コンクリーム煮 青菜のスープ ヨーグルト	31 わかめ雑炊 里芋のそぼろがけ 白菜サラダ				
昼		御飯 松風焼き ツナ野菜のソテー 味噌汁 りんご缶	御飯 カレーの葱塩だれ 和風マヨ和え 味噌汁 洋梨缶	御飯 豚肉とニンニクの芽炒め 切干大根の煮物 味噌汁 漬物				
夕		御飯 タラの野菜あんかけ 柚子風味和え 中華スープ ふりかけ	御飯 豆腐旨煮 カニカマ和え 味噌汁 漬物	年越しそば かき揚げ ゆかり和え マンゴー				
10時		いちご牛乳	コーヒー牛乳	りんごジュース				
3時		ぶどうムース 緑茶	黒糖蒸しケーキ 【刻み・ミサ】緑茶 オレンジゼリー	ようかんロール 【刻み・ミサ】ほうじ茶 水ようかん				
		1512kcal 参考蛋白 61.8g 参考脂質 48.5g 食塩 7.5g	1418kcal 参考蛋白 58.5g 参考脂質 42.6g 食塩 7.1g	1445kcal 参考蛋白 48.5g 参考脂質 34.5g 食塩 8g				

