





# 2023年12月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭


※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

| 曜日<br>日にち  |  | 12/22は冬至です  | 金<br>1                                    | 土<br>2  | 日<br>3  |
|--|--|---|---|---|---|
|  朝食    | <p>冬至には「ん」のつくものを食べると、幸運に繋がると言い伝えがあります。『かぼちゃ=南瓜(なんきん)』がその一つです。</p> <p>施設では、夕食に冬瓜をご準備します。『ん』のつくものと言えば、『大根』『人参』『きんかん』『れんこん』など、冬が旬の食材がたくさんあります。これらの食材はビタミンも豊富で、風邪予防に最適です。</p> <p>しっかり『運』を取り込んで、良い年を迎えましょう。</p>  |   | ご飯<br>たいみそ<br>野菜炒め<br>みそ汁<br>フルーツカクテル     | ご飯<br>のり佃煮<br>しろなの和え物<br>みそ汁<br>洋梨缶                   | 焼きたてパン<br>炒り豆腐<br>マンゴー缶<br>牛乳                           |
|  |  |   | 昼食  | ご飯<br>🌿鶏のケチャップ煮<br>または<br>🌿あじの竜田揚げ<br>さつま芋サラダ<br>すまし汁 | ご飯<br>🌿豚肉の生姜焼き<br>または<br>🌿さわらの塩焼き<br>かぶのカニ風味あんかけ<br>みそ汁 |
| 間食   |  |   | フルーチェ<br>牛乳                               | 炭酸饅頭<br>牛乳  | 小豆ムース   |
| 夕食  |  |   | ご飯<br>白身魚のオイマヨ焼き<br>土佐煮奴<br>みそ汁           | ご飯<br>他人煮<br>ひじきの煮物<br>すまし汁                           | ミニ焼豚丼<br>オクラの和え物<br>すまし汁<br>抹茶ムース                       |
| 一日当たりの<br>栄養価  |  |   | エネルギー(Kcal)<br>タンパク質(g)<br>脂質(g)<br>塩分(g) | 1351<br>55.2<br>36.6<br>7.2                           | 1352<br>57.3<br>29.8<br>7.5                             |

# 2023年12月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭




※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

| 曜日   | 月   | 火  | 水  | 木   | 金  | 土   | 日   |      |
|--|---|--|--|---|--|---|---|------|
| 日にち  | 4   | 5  | 6  | 7   | 8  | 9   | 10  |      |
|  <b>朝食</b> | ご飯<br>梅びしお<br><small>キャベツのドレッシング和え</small><br>みそ汁<br>バナナ  | 菜飯<br>だし巻き卵<br>みそ汁<br>みかん缶   | ご飯<br>のり佃煮<br>白菜のくず煮<br>みそ汁<br>白桃缶   | ご飯<br>ふりかけ<br>小松菜の炒め煮<br>みそ汁<br>ヨーグルトムース  | ご飯<br>たいみそ<br>スクランブルエッグ<br>みそ汁<br>フルーツカクテル   | ご飯<br>のり佃煮<br>五目豆<br>みそ汁<br>洋梨缶   | 焼きたてパン<br>野菜ソテー<br>みかん缶<br>牛乳   |      |
|  | ご飯<br>おでん<br>菜の花の胡桃和え<br>みそ汁<br> | ご飯<br><small>🌿鶏肉のはちみつレモン焼き</small><br>または<br><small>🌿たららのポテト焼き</small><br>ほうれん草のツナサラダ<br>コンソメスープ | ご飯<br><small>🌿豚肉と根菜の煮物</small><br>または<br><small>🌿さばの梅煮</small><br>青梗菜のお浸し<br>みそ汁 | ご飯<br><small>🌿ハンバーグデミソースかけ</small><br>または<br><small>🌿白身魚のケチャップ焼き</small><br>ブロッコリーのツナサラダ<br>コンソメスープ | ご飯<br><small>🌿鶏の照り煮</small><br>または<br><small>🌿たららの香味焼き</small><br>冬瓜のコンソメ煮<br>パンプキンスープ | ご飯<br><small>🌿麻婆茄子</small><br>または<br><small>🌿あじの焼浸し</small><br>菜の花の信田和え<br>すまし汁 | 🌿クリスマス会メニュー<br>きのこご飯<br>クリスマスプレート<br>南瓜のすり流し<br>フルーツ<br> |      |
| <b>間食</b>  | おはぎ<br>牛乳   | 🌿バラエティ<br>牛乳   | ドーナツ<br>牛乳   | カップケーキ<br>牛乳  | 酒饅頭<br>牛乳  | どら焼き<br>牛乳  | 🌿クリスマスケーキ   |      |
|  | ご飯<br>鶏肉のきのこあんかけ<br>茄子の生姜和え<br>すまし汁   | ご飯<br>えびのチリソース<br>大根のごま酢和え<br>中華スープ  | ご飯<br>鶏肉のもろみ焼き<br>かぶとあげの煮物<br>すまし汁   | ご飯<br>さわらの南部焼き<br>高野の煮物<br>すまし汁   | ご飯<br>深川煮<br>白菜の和え物<br>みそ汁   | ご飯<br>牛肉のスタミナ炒め<br>湯豆腐<br>みそ汁   | ご飯<br>鶏肉の野菜あんかけ<br>大根のゆず味噌かけ<br>すまし汁  |      |
| 一日当たりの<br>栄養価  | エネルギー(Kcal)   | 1332   | 1350   | 1289  | 1301   | 1323  | 1403  | 1678 |
|  | タンパク質(g)  | 58.9   | 50   | 56.1  | 59.7   | 52.5  | 59.8  | 62.5 |
|  | 脂質(g)   | 29   | 39.2   | 32.9  | 36   | 31.9  | 37  | 69.1 |
|  | 塩分(g)   | 7.5  | 7.7  | 7.3   | 6.6  | 7.9   | 8   | 7.7  |

# 2023年12月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

| 曜日   |   | 月   | 火                              | 水   | 木  | 金   | 土   | 日  |
|--|---|---|--------------------------------|---|--|---|---|--|
| 日にち  |   | 11  | 12                             | 13  | 14   | 15  | 16  | 17   |
|  <b>朝食</b> |   | ご飯<br>梅びしお<br>オムレツ<br>みそ汁<br>バナナ                    | ゆかりご飯<br>ポテトサラダ<br>みそ汁<br>みかん缶 | ご飯<br>のり佃煮<br>卵の花<br>みそ汁<br>白桃缶                   | ご飯<br>梅びしお<br>茄子のおかか煮<br>みそ汁<br>黄桃缶  | ご飯<br>たいみそ<br>じゃが芋のコンソメ煮<br>みそ汁<br>フルーツカクテル         | ご飯<br>のり佃煮<br>だし巻き卵<br>みそ汁<br>洋梨缶                     | 菓子パン<br>マンゴー缶<br>牛乳                        |
|  | <b>昼食</b>   | ご飯<br>🌿鶏肉の胡麻焼き<br>または<br>🍷さばの生姜煮<br>青梗菜のお浸し<br>すまし汁 | 散らし寿司<br>茶碗蒸し<br>すまし汁<br>フルーツ  | 水曜日だけどフライデー<br>ご飯<br>フライ盛り合わせ<br>ほうれん草の白和え<br>みそ汁 | 秋田県メニュー<br>菜飯<br>稲庭うどん(温)<br>かやき風煮物<br>フルーツ<br> | ご飯<br>🌿親子煮<br>または<br>🍷白身魚の胡麻醤油焼き<br>しろなのソテー<br>すまし汁 | 菜飯<br>🌿豚肉のピリ辛炒め<br>または<br>🍷さわらみりん焼き<br>がんもの煮物<br>すまし汁 | ご飯<br>🌿牛肉の和風野菜炒め<br>大根サラダ<br>みそ汁           |
| <b>間食</b>  |   | 水羊羹<br>グリーンティー                                      | チョコ饅頭<br>牛乳                    | 誕生日会<br>牛乳  | 炭酸饅頭<br>牛乳   | ロールケーキ<br>牛乳  | クレープ<br>牛乳  | ビタミンゼリー                                    |
|  | <b>夕食</b>  | ご飯<br>白身魚のコーン焼き<br>キャベツの炒め煮<br>みそ汁                  | ご飯<br>回鍋肉<br>春雨の酢の物<br>中華スープ   | わかめご飯<br>千草焼き<br>青梗菜の炒め物<br>みそ汁                   | ご飯<br>肉団子と野菜の旨煮<br>白菜のツナマヨ和え<br>みそ汁  | ご飯<br>さばの梅煮<br>青梗菜の和え物<br>みそ汁                       | ご飯<br>鶏肉の和風煮<br>キャベツの辛子和え<br>みそ汁                      | ゆかりご飯<br>スパニッシュオムレツ<br>小松菜の洋風煮<br>パンプキンスープ |
| 一日当たりの<br>栄養価  | エネルギー(Kcal)   | 1312  | 1430                           | 1483  | 1572   | 1334  | 1357  | 1424                                       |
|  | タンパク質(g)  | 48.6  | 55.6                           | 49.3  | 48.1   | 56.5  | 56.2  | 55.9                                       |
|  | 脂質(g)   | 36.9  | 35.8                           | 44.3  | 38.6   | 38.2  | 39.3  | 38.2                                       |
|  | 塩分(g)   | 7.1   | 8.9                            | 8.6   | 9.4  | 7.2   | 8.1   | 7.4  |

# 2023年12月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭



※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

| 曜日  | 月                                 | 火  | 水  | 木   | 金  | 土  | 日   |
|---|-----------------------------------|--|--|---|--|--|---|
| 日にち   | 18                                | 19   | 20   | 21  | 22   | 23   | 24  |
|  <b>朝食</b>    | ご飯<br>ふりかけ<br>かぶの煮物<br>みそ汁<br>バナナ | ご飯<br>のり佃煮<br>キャバツの中華サラダ<br>みそ汁<br>みそ汁<br>黄桃缶          | わかめご飯<br>野菜のトマト煮<br>みそ汁<br>白桃缶                     | ご飯<br>梅びしお<br>小松菜の中華煮<br>みそ汁<br>黄桃缶   | ご飯<br>のり佃煮<br>キャバツの中華サラダ<br>みそ汁<br>みそ汁<br>フルーツカクテル       | ご飯<br>たいみそ<br>ブロッコリーのおかか和え<br>みそ汁<br>みそ汁<br>みかん缶                         | 焼きたてパン<br>青梗菜の信田煮<br>マンゴー缶<br>牛乳                    |
|   | <b>昼食</b>                         | ご飯<br>🌿鶏肉のおろしあんかけ<br>または<br>🍣白身魚の磯辺焼き<br>炒り豆腐<br>のっぺい汁 | ご飯<br>🌿豚肉の味噌炒め<br>または<br>🍣赤魚の塩麹焼き<br>高野の煮物<br>すまし汁 | <b>ぶりの日</b><br>炊き込みご飯<br>ぶり大根<br>青梗菜の和え物<br>みそ汁<br> | ご飯<br>🌿豚肉の山椒炒め<br>または<br>🍣たらのおーロラ焼き<br>ほうれん草の信田和え<br>みそ汁 | <b>冬至メニュー</b><br>十五穀米<br>🌿肉じゃが<br>または<br>🍣さばの塩焼き<br>白菜の和え物<br>すまし汁/柚子ムース | ご飯<br>🌿味噌カツ<br>または<br>🍣さわらの幽庵焼き<br>ジャーマンポテト<br>すまし汁 |
| <b>間食</b>   | パンケーキ<br>牛乳                       | カステラ饅頭<br>牛乳   | 味噌饅頭<br>牛乳   | たこ焼き<br>牛乳  | いちごゼリー<br>牛乳   | モカロール<br>牛乳  | ドームケーキ  |
| <b>夕食</b>  | ご飯<br>たらものしそ風味焼き<br>白菜の浅漬け<br>みそ汁 | ご飯<br>鶏肉のはちみつレモン焼き<br>ゴボウサラダ<br>みそ汁                    | ご飯<br>豚肉のスタミナ炒め<br>ひじき煮物<br>すまし汁                   | ご飯<br>鶏のピザ焼き<br>キャバツのツナサラダ<br>コンソメスープ   | ご飯<br>海老と卵の炒め物<br>冬瓜の煮物<br>みそ汁                           | ご飯<br>豚肉とニラの炒め物<br>青梗菜のドレッシング和え<br>みそ汁                                   | ご飯<br>たらのもろみ焼き<br>レバーの炒め煮<br>すまし汁                   |
|   | エネルギー(Kcal)                       | 1267   | 1380   | 1275  | 1319   | 1320   | 1428  |
| タンパク質(g)  | 54.4                              | 55.4   | 50.6   | 59.6  | 52.3   | 50.2   | 60.4  |
| 脂質(g)   | 32.5                              | 38.7   | 31.9   | 38.7  | 35   | 38.6   | 34.9  |
| 塩分(g)   | 7.9                               | 7  | 8.9  | 8.3   | 7.4  | 7.5  | 6.5   |

# 2023年12月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

| 曜日  | 月  | 火  | 水  | 木   | 金   | 土                                      | 日   |
|---|--|--|--|---|---|--|---|
| 日にち   | 25   | 26   | 27   | 28  | 29  | 30                                     | 31  |
|  <b>朝食</b>    | ご飯<br>ふりかけ<br>里芋の煮物<br>みそ汁<br>バナナ                                      | ゆかりごはん<br>揚げ茄子の煮物<br>みそ汁<br>みかん缶                     | ご飯<br>のり佃煮<br>スパゲティサラダ<br>みそ汁<br>ヨーグルトムース              | ご飯<br>たいみそ<br>野菜ソテー<br>みそ汁<br>りんご缶                              | ご飯<br>ふりかけ<br>白菜の煮浸し<br>みそ汁<br>黄桃缶                                | ご飯<br>たいみそ<br>青梗菜のソテー<br>みそ汁<br>洋梨缶    | 焼きたてパン<br>小松菜の炒め煮<br>マンゴー缶                |
|   | <b>クリスマスメニュー</b><br>ケチャップライス<br>ハンバーグ<br>マカロニサラダ<br>コンソメスープ<br>プリン風ムース | ご飯<br>🌿牛肉の卵とじ<br>または<br>🌸たらきのこあんかけ<br>白菜の甘酢和え<br>みそ汁 | ご飯<br>🌿鶏団子と野菜の煮物<br>または<br>🌸白身魚のバター醤油焼き<br>湯豆腐<br>すまし汁 | ご飯<br>🌿鶏の照り焼き(あんかけ)<br>または<br>🌸メルルーサのカレー焼き<br>しろなのピーナツ和え<br>みそ汁 | ご飯<br>🌿牛肉のしぐれ煮<br>または<br>🌸たらのチリソース<br>キャバツのツナサラダ<br>すまし汁(デイはミニ蕎麦) | ご飯<br>ポークチャップ<br>冬瓜のコンソメ煮<br>コンソメスープ   | ご飯<br>ロールキャバツ<br>ブロッコリーのタラマヨ和え<br>コンソメスープ |
| <b>間食</b>   | 手作りケーキ<br>牛乳   | ぶどうゼリー<br>牛乳   | 懐かしのおやつ<br>牛乳  | 黒糖饅頭<br>牛乳  | シュークリーム<br>牛乳   | マドレーヌ<br>牛乳                            | 淡雪  |
| <b>夕食</b>  | ご飯<br>鶏肉のさっぱり煮<br>菜の花の胡桃和え<br>みそ汁                                      | ご飯<br>お好み焼き<br>ゴボウサラダ<br>すまし汁                        | わかめご飯<br>和風玉子焼き<br>青梗菜のツナサラダ<br>みそ汁                    | ご飯<br>さばの味噌煮<br>ひじきの煮物<br>すまし汁                                  | ご飯<br>鶏肉と大根の旨煮<br>しろなの湯葉和え<br>みそ汁                                 | ご飯<br>さわらのきのこあんかけ<br>ほうれん草の信田和え<br>みそ汁 | いなり寿司<br>年越しそば<br>菜の花の和え物<br>フルーツ         |
|   | エネルギー(Kcal)<br>タンパク質(g)<br>脂質(g)<br>塩分(g)                              | 1442<br>55<br>35.5<br>8.8                            | 1487<br>51.9<br>43.7<br>7.1                            | 1336<br>53.2<br>38.8<br>8.5                                     | 1337<br>57.6<br>30.1<br>7.9                                       | 1268<br>49.5<br>37.1<br>6.4            | 1299<br>54.2<br>37.7<br>7.5               |



