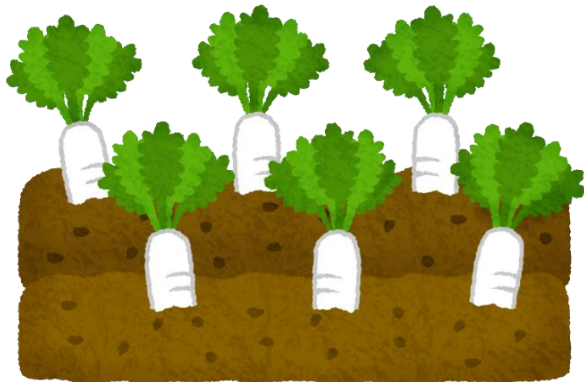




2022年12月度献立

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		<h2 style="color: green;">葉</h2> も美味しく頂きましょう <p>大根の美味しい季節となりました。今回、オススメしたい食材は「大根の葉」です。</p> <p>大根の葉は、ビタミン類だけでなくカルシウム・鉄分などのミネラルも豊富です。</p> <p>我が家では、さっと下茹でし、刻んだものをじゃこ等とごま油で炒め、醤油等で味付けしたものが人気です。</p> <p>これからの時期、風邪予防に是非お召し上がりください。</p> 	木	金	土	日
日にち			1	2	3	4
 <h3>朝食</h3>			ご飯 梅びしお 青梗菜和え物 みそ汁 黄桃缶	ご飯 のり佃煮 しろなのツナマヨ和え みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 たいみそ 野菜ソテー みそ汁 洋梨缶	焼きたてパン 里芋の含め煮 マンゴー缶 牛乳
	<h3>昼食</h3>			ご飯 豚肉と野菜の中華炒め または ぶりの照り焼き キャバツの辛子和え みそ汁	ご飯 鶏団子のケチャップ煮 または たらの竜田揚げ さつま芋の田舎煮 すまし汁	ご飯 豚肉の生姜焼き または さわらの塩焼き かぶのカニ風味あんかけ すまし汁
<h3>間食</h3>			カステラ饅頭 牛乳	フルーチェ 牛乳	吹雪饅頭 牛乳	おはぎ
<h3>夕食</h3> 		ご飯 鶏肉の南蛮焼き 白菜の炒め煮 すまし汁	ご飯 白身魚のオイマヨ焼き 土佐煮奴 みそ汁	ご飯 オムレツ マカロニサラダ コンソメスープ	うなぎごはん オクラの和え物 すまし汁 抹茶ムース	
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1299	1343	1400	1528	
	タンパク質(g)	57.5	54	52.5	53.4	
	脂質(g)	32.5	38.7	39.9	51.5	
	塩分(g)	7.5	6.8	6.9	7.1	

2022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	5	6	7	8	9	10	11	
 朝食	ご飯 梅びしお <small>キャベツのドレッシング和え</small> みそ汁 バナナ	菜飯 だし巻き卵 みそ汁 みかん缶	ご飯 のり佃煮 白菜のくず煮 みそ汁 白桃缶	ご飯 ふりかけ 菜の花の炒め物 みそ汁 ヨーグルトムース	ご飯 のり佃煮 スクランブルエッグ みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 たいみそ 切干大根の煮物 みそ汁 洋梨缶	焼きたてパン 野菜ソテー みかん缶 牛乳	
	昼食 わかめご飯 おでん 菜の花の胡桃和え みそ汁 	ご飯 <small>鶏肉のおろしソースかけ</small> または <small>たらのポテト焼き</small> ほうれん草サラダ コンソメスープ	ご飯 <small>豚肉と根菜の煮物</small> または <small>さばの梅煮</small> 青梗菜のお浸し みそ汁	ご飯 <small>ハンバーグデミソースかけ</small> または <small>白身魚のケチャップ焼き</small> ブロッコリーの胡麻サラダ コンソメスープ	ご飯 <small>鶏の照り煮</small> または <small>たらの香味焼き</small> 冬瓜のコンソメ煮 パンプキンスープ	ご飯 <small>麻婆豆腐</small> または <small>メルルーサの焼浸し</small> 菜の花の錦糸和え 中華スープ	クリスマス会メニュー エビピラフ 前菜盛り合わせ さわらのサラダ焼き クリームシチュー 	
間食	小豆ムース 牛乳	バラエティ 牛乳	焼きドーナツ 牛乳	カップケーキ 牛乳	酒饅頭 牛乳	どら焼き 牛乳	クリスマスケーキ	
夕食 	ご飯 豚肉のきのこあんかけ 茄子の生姜和え すまし汁	ご飯 えびのチリソース キャベツの甘酢和え 中華スープ	ご飯 鶏肉のもろみ焼き 茄子の揚げ煮 すまし汁	ご飯 ぶりの南部焼き 五目豆煮 すまし汁	ご飯 和風卵焼き 白菜の和え物 みそ汁	ご飯 豚肉と春雨の炒め物 湯豆腐 みそ汁	ご飯 鶏肉の野菜あんかけ 茄子の田楽 すまし汁	
	一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	1319 56.5 33.1 7.8	1369 50.1 44.1 6.2	1336 50.5 39.8 6.3	1316 59.6 40.4 6	1252 48.8 30.5 7.3	1249 53.4 27.2 5.7

2022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		12	13	14	15	16	17	18
 朝食	ご飯 梅びしお オムレツ みそ汁 バナナ	ゆかりご飯 青梗菜の信田煮 みそ汁 みかん缶	ご飯 のり佃煮 卵の花 みそ汁 白桃缶	ご飯 梅びしお 茄子のおかか煮 みそ汁 黄桃缶	ご飯 のり佃煮 じゃが芋のコンソメ煮 みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 たいみそ だし巻き卵 みそ汁 洋梨缶	菓子パン マンゴー缶 牛乳	
	昼食	ご飯 🌿鶏肉の胡麻焼き または 🍷さばの生姜煮 春菊のシラス和え すまし汁	ご飯 🌿牛皿 または 🍷あじの南蛮漬け ほうれん草の白和え みそ汁	散らし寿司 茶碗蒸し すまし汁 フルーツ	ご飯 🌿親子煮 または 🍷白身魚の胡麻醤油焼き しろなのソテー すまし汁	秋田県メニュー ゆかりご飯 稲庭うどん(温) かやき風煮物 フルーツ 	ご飯 🌿豚肉のピリ辛炒め または 🍷さばのみりん焼き 大根の煮物 すまし汁 フルーツ	ご飯 🌿鶏肉と野菜の炒め物 金平大根 みそ汁
間食		手作り水羊羹 グリーンティー	チョコ饅頭 牛乳	誕生日会 牛乳	炭酸饅頭 牛乳	クレープ 牛乳	ロールケーキ 牛乳	ビタミンゼリー
夕食 	ご飯 白身魚のコーン焼き キャベツの炒め煮 みそ汁	ご飯 回鍋肉 春雨の酢の物 中華スープ	ご飯 千草焼き 青梗菜の炒め物 みそ汁	ご飯 肉団子と野菜の旨煮 白菜ののり和え みそ汁	ご飯 ぶりの煮付 青梗菜の和え物 みそ汁	ご飯 鶏肉の和風煮 キャベツの辛子和え みそ汁	ご飯 スパニッシュオムレツ 小松菜の洋風煮 パンプキンスープ	
	一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	1300 49.4 36.1 7.4	1332 53.9 34.1 8.6	1347 56.3 35.7 8	1227 44.6 31.9 6.9	1535 55.8 36.1 8.5	1282 55.1 34 6.5

2022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	19	20	21	22	23	24	25	
 朝食	ご飯 ふりかけ かぶの煮物 みそ汁 バナナ	ご飯 のり佃煮 キャバツの中華サラダ みそ汁 みそ汁 黄桃缶	わかめご飯 野菜のトマト煮 みそ汁 白桃缶	ご飯 梅びしお 小松菜の中華煮 みそ汁 黄桃缶	ご飯 のり佃煮 キャバツの中華サラダ みそ汁 みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 たいみそ オクラの和え物 みそ汁 みかん缶	焼きたてパン 青梗菜の信田煮 マンゴー缶 牛乳	
	昼食	ご飯 🌿鶏肉のおろしあんかけ または 🍣白身魚の磯辺焼き 炒り豆腐 のっぺい汁	ぶりの日 炊き込みご飯 ぶり大根 青梗菜の和え物 赤だし 	ご飯 🌿鶏肉の味噌煮 または 🍣メバルの塩麴焼き 高野の炊き合わせ すまし汁	冬至メニュー 十五穀米 🌿肉じゃが または 🍣さばの塩焼き 白菜の和え物 すまし汁/柚子ムース	ご飯 🌿豚肉の山椒炒め または 🍣たらのオーロラ焼き 青梗菜の信田和え みそ汁	クリスマスメニュー ピラフ ハンバーグ ナポリタン コンソメスープ プリン風ムース	ご飯 鶏肉のチーズ焼き ジャーマンポテト コンソメスープ
間食	パンケーキ 牛乳	チョコレート饅頭 牛乳	味噌饅頭 牛乳	たこ焼き 牛乳	いちごゼリー 牛乳	フロア手作りケーキ 牛乳	ドームケーキ	
夕食 	ご飯 たらのしそ風味焼き 白菜の浅漬け みそ汁	ご飯 鶏肉のピザ風焼き ゴボウサラダ コンソメスープ	ご飯 豚肉の甘辛炒め キャバツのわさびマヨ和え 中華スープ	ご飯 鶏肉の山椒焼き 南瓜の煮物 みそ汁	手作り夕食予定日 ※日付変更あり	ご飯 鶏肉とニラの炒め物 ほうれん草のドレッシング和え すまし汁	ご飯 たらのもろみ焼き レバーの炒め煮 すまし汁	
	エネルギー(Kcal)	1248	1306	1275	1318		1411	1384
	タンパク質(g)	54.9	56.5	54.1	57.8		51.5	61.8
	脂質(g)	30.2	35	31.6	32		37.9	40.5
	塩分(g)	8.9	7.2	6.4	7.1		9.6	6.3

2022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	26	27	28	29	30	31	
 朝食	ご飯 ふりかけ 冬瓜の煮物 みそ汁 バナナ	ゆかりごはん 揚げ茄子の煮物 みそ汁 みかん缶	ご飯 のり佃煮 スパゲティサラダ みそ汁 ヨーグルトムース	ご飯 たいみそ 野菜ソテー みそ汁 りんご缶	ご飯 ふりかけ 小松菜の炒め煮 みそ汁 黄桃缶	ご飯 たいみそ 青梗菜のソテー みそ汁 洋梨缶	
昼食	ご飯 🌿味噌カツ または 🌸さわらの幽庵焼き 五目豆 すまし汁	ご飯 🌿牛肉の卵とじ または 🌸ぶりのきのこあんかけ キャベツの甘酢和え みそ汁	ご飯 🌿鶏団子と野菜の煮物 または 🌸白身魚のバター醤油焼き 青梗菜のカニカマ和え すまし汁	ご飯 🌿鶏肉の照り焼き または 🌸メルルーサのカレー焼き しろなのピーナツ和え すまし汁	ご飯 白身魚のチリソース キャベツサラダ 中華スープ	ご飯 ロールキャベツ ブロッコリーのタラマヨ和え コンソメスープ	
間食	あんまん 牛乳	ぶどうゼリー 牛乳	懐かしのおやつ 牛乳	スイスロール 牛乳	シュークリーム 牛乳	たい焼き 牛乳	
夕食 	ご飯 お好み焼き 菜の花の胡桃和え みそ汁	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 ゴボウサラダ すまし汁	ご飯 海老と卵の炒め物 湯豆腐 みそ汁	ご飯 さばの煮付 ひじきの煮物 みそ汁	ご飯 豚肉と大根の旨煮 ほうれん草の湯葉和え すまし汁	いなり寿司 年越しそば 菜の花の和え物 フルーツ	
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1553	1371	1280	1280	189	1393
	タンパク質(g)	50.3	52.3	51.3	54.5	50.1	47.5
	脂質(g)	39.2	38.7	35.6	32.2	29.3	34.7
	塩分(g)	6.7	6.2	7.2	6.4	6.8	7.6

