（献立）

当施設では、栄養士の作成した献立に基づき施設内の厨房で調理しています。
毎日、できたてのおいしく安全な食事が提供できるよう心掛けています。

（内容）

毎日の食事とおやつの情報と1日当たりのカロリー数・たんぱく質・脂質・塩分を掲載しています。

常食



予定献立表



R8年度

日付		12月1日（火）	12月2日（水）	12月3日（木）	12月4日（金）	12月5日（土）	12月6日（日）
朝食		バタースティック カリフラワーのコンソメ煮 桃缶 牛乳	ごはん みそ汁（南瓜） 半平の煮付 昆布豆 たくあん漬	黒糖パン ウインナー炒め フルーツカクテル 牛乳	ごはん みそ汁（里芋） 海老団子の煮物 金時豆 しば漬	ごはん みそ汁（白菜） 肉詰め稲荷の煮付け 黒豆 さくら漬	ごはん みそ汁（えのき） 野菜つみれの煮付 白花豆 しその実漬
10時			ヤクルト		牛乳	ヤクルト	牛乳
昼食		ごはん 鶏肉のクリーム煮 ブロッコリーのソテー もやしのドレッシング和え ミネストローネ	焼きそば 鶏肉の甘酢漬け フルーツヨーグルト 麺禁：野菜炒め	ごはん メバルの幽庵焼き 切り干し大根の煮物 わかめと玉葱の和え物 みそ汁（もやし）	麻婆丼 餃子 わかめスープ	ごはん 鶏肉の柚子胡椒焼き ひじきの煮付 もやしのゆかり和え すまし汁（豆腐）	味ごはん 赤魚の粕漬け焼き 根菜汁
おやつ（DM）		上用饅頭（おかき）	カスタードケーキ（バナナ）	プチケーキ（〃）	ドームケーキ（煎餅）	イチゴクレープ（〃）	今川焼（きな粉煎餅）
夕食		ごはん 擬製豆腐 里芋の煮物 オレンジ	ごはん 白身魚の生姜煮 じゃが芋のきんぴら すまし汁（しめじ）	ごはん 卵の千種焼き さつま芋のいとこ煮 みそ汁（なめこ）	ごはん サバの味噌煮 かぶの酢のもの パイン缶	ごはん カレイの西京焼き 肉じゃが フルーチェ	ごはん 牛肉の時雨煮 小松菜のおかか和え キウイ
職員		擬製豆腐	野菜炒め	卵の千種焼き	南瓜コロッケ	カレイの西京焼き	杏仁豆腐

エネルギー	kcal	1,416kcal	1,364kcal	1,405kcal	1,419kcal	1,383kcal	1,399kcal
たんぱく質		53.9ｇ	62.6ｇ	48.6ｇ	53.6ｇ	58.5ｇ	53.8ｇ
脂質		47.5ｇ	32.8ｇ	50.5ｇ	44.2ｇ	43.4ｇ	43.2ｇ
食塩		7.5ｇ	6.8ｇ	6.8ｇ	7.7ｇ	7.6ｇ	6.9ｇ

常食



予定献立表



R8年度

日付	12月7日（月）	12月8日（火）	12月9日（水）	12月10日（木）	12月11日（金）	12月12日（土）	12月13日（日）
朝食	ごはん みそ汁（茄子） 厚揚げの煮物 黒豆 べったら漬	バタースティック ブロッコリーのコンソメ煮 洋梨缶 牛乳	ごはん みそ汁（キャベツ） 海老団子の煮物 金時豆 梅干し	黒糖パン ミートボール パイン缶 牛乳	ごはん みそ汁（油揚げ） 白半平の煮付 昆布豆 のり佃煮	ごはん みそ汁（えのき） 野菜つみれの煮付 白花豆 胡瓜漬	ごはん みそ汁（なめこ） がんもの煮付 黒豆 しそ昆布佃煮
10時	ヤクルト		ヤクルト		牛乳	ヤクルト	牛乳
昼食	みそ煮込み風うどん 麺禁：つくね 白身魚の天ぷら プリン	ごはん 豚肉のオイスター炒め 人参しりしり 春雨の中華サラダ 中華スープ	誕生日献立 五平餅 チンゲン菜の炒め物 すまし汁（豆腐）	牛丼 菜花の和え物 みそ汁（もやし）	ごはん 煮込みハンバーグ ブロッコリーのソテー ポテトサラダ コンソメスープ	ごはん 白身魚の葱みそ焼き かぶのくず煮 ほうれん草の白和え けんちん汁	ごはん メバルの竜田揚げ 蒸かし芋 菜花のお浸し みそ汁（なす）
おやつ（DM）	Caウエハース（〃）	黒棒名門（スナック）	抹茶ケーキ（〃）	もみじ饅頭（オレンジ）	プチケーキ（〃）	どら焼き（バナナ）	カステラ（おかき）
夕食	ごはん 鶏肉の南部焼 里芋の炒め煮 すまし汁（豆腐）	ごはん カレイの照り焼き 小松菜のベーコン炒め バナナ	ごはん 赤魚の塩麹焼き 南瓜の煮物 桃缶	ごはん オムレツ（カニあん） 茄子のピリ辛煮 キウイフルーツ	ごはん カレイの煮付 きんぴらごぼう ストロベリーゼリー	ごはん 鶏肉のトマトソース チンゲン菜のソテー フルーチェ	ごはん 豚肉の柳川風 大根サラダ みかん缶
職員	鶏肉の南部焼	カレイの照り焼き	抹茶ケーキ	魚天	カレイの煮付	鶏肉のトマトソース	抹茶ゼリー

エネルギー	1,407kcal	1,414kcal	1,469kcal	1,444kcal	1,395kcal	1,363kcal	1,454kcal
たんぱく質	56.8ｇ	51.7ｇ	45.2ｇ	49.1ｇ	53.0ｇ	56.9ｇ	63.1ｇ
脂質	46.0ｇ	49.8ｇ	36.2ｇ	54.4ｇ	44.2ｇ	29.1ｇ	38.2ｇ
食塩	8.2ｇ	6.1ｇ	7.9ｇ	6.3ｇ	7.9ｇ	8.6ｇ	7.0ｇ

常食



予定献立表



R8年度

日付	12月14日（月）	12月15日（火）	12月16日（水）	12月17日（木）	12月18日（金）	12月19日（土）	12月20日（日）
朝食	ごはん みそ汁（じゃが芋） ごぼう半平の煮付 梅干し 金時豆	バタースティック ウインナー炒め パイン缶 牛乳	ごはん みそ汁（茄子） 野菜つみれの煮付 ピーマン漬 金時豆	黒糖パン チキンボールの煮物 桃缶 牛乳	ごはん みそ汁（なめこ） 厚揚げの煮物 昆布豆 しば漬	ごはん みそ汁（油揚げ） 白半平の煮付 味付けなめ茸 白花豆	ごはん みそ汁（しめじ） 切り干し大根の煮物 しその実漬 黒豆
10時	ヤクルト		ヤクルト		牛乳	ヤクルト	牛乳
昼食	親子丼 チンゲン菜の和え物 みそ汁（大根）	ごはん カレイのマヨ焼き 南瓜の甘辛炒め もやしのゆかり和え すまし汁（花麩）	ごはん タンドリーチキン こふき芋 ブロッコリーサラダ コーンスープ	さつま芋ごはん 白身魚の照り焼き 豚汁	醤油ラーメン カリフラワーサラダ ヨーグルト エビ焼売	ごはん 赤魚の生姜煮 肉じゃが 小松菜の和え物 みそ汁（根菜）	ごはん 白身魚の西京焼き かぶのくず煮 春雨の酢の物 すまし汁（豆腐）
おやつ（DM）	レモンケーキ（キウイ）	Caウエハース（〃）	おやつバイキング（〃）	芋ようかん（手作り芋ようかん）	バウムクーヘン（〃）	最中（スナック）	バナナカステラ（バナナ）
夕食	ごはん 鯖の煮付 小松菜のソテー バナナ	ごはん 豚肉の和風ソテー 長芋の含め煮 みそ汁（えのき）	ごはん 豆腐のチゲ鍋風 ほうれん草のナムル オレンジ	ごはん 卵の千種焼き きんぴらごぼう みそ汁（キャベツ）	ごはん メバルのネギ塩焼き 炒り豆腐 キウイ	ごはん 八宝菜 南瓜の煮物 フルーチェ	ごはん 牛肉の辛み炒め 白菜の煮浸し パイン缶
職員	鯖の煮付	豚肉の和風ソテー	豆腐のチゲ鍋風	チョコババロア	エビ焼売	八宝菜	だし巻き卵

エネルギー	1,361kcal	1,421kcal	1,412kcal	1,379kcal	1,457kcal	1,409kcal	1,355kcal
たんぱく質	52.4ｇ	53.8ｇ	53.0ｇ	60.3ｇ	70.6ｇ	62.5ｇ	50.0ｇ
脂質	38.0ｇ	56.1ｇ	44.6ｇ	42.9ｇ	42.3ｇ	22.7ｇ	35.0ｇ
食塩	8.0ｇ	5.9ｇ	8.0ｇ	6.2ｇ	7.4ｇ	8.8ｇ	5.8ｇ

常食



予定献立表



R8年度

日付	12月21日（月）	12月22日（火）	12月23日（水）	12月24日（木）	12月25日（金）	12月26日（土）	12月27日（日）
朝食	ごはん みそ汁（じゃが芋） 海老団子の煮物 梅干し 金時豆	バタースティック ミートボール フルーツカクテル 牛乳	ごはん みそ汁（小松菜） お好み半平の煮付 白花豆 しば漬	黒糖パン ブロッコリーのコンソメ煮 洋梨缶 牛乳	ごはん みそ汁（南瓜） 厚揚げの煮物 しそ昆布佃煮 昆布豆	ごはん みそ汁（白菜） がんもの煮物 たくあん漬 黒豆	ごはん みそ汁（さつま芋） 白半平の煮付 金時豆 胡瓜漬
10時	ヤクルト		ヤクルト		牛乳	ヤクルト	牛乳
昼食	ごはん メバルのおろし煮 ひじきの煮物 南瓜サラダ みそ汁（チンゲン菜）	ポークカレー コールスロー フルーチェ	ごはん 鰺フライ 五目煮 菜花の和え物 すまし汁（玉葱）	オムライス シーザーサラダ ヨーグルト	ごはん・納豆 赤魚の甘酢あんかけ じゃが芋の煮物 菜花の辛子和え みそ汁（キャベツ）	ナポリタン オムレツ フルーツポンチ 麺禁：白身魚のフライ	わかめご飯 みそおでん 春雨の酢の物 パイン缶 つくね
おやつ（DM）	もみじ饅頭（Caウエハース）	イチゴクレープ（〃）	ドームケーキ（キウイ）	ペアークリームワッフル（スナック）	ドーナッツ（オレンジ）	上用饅頭（おかき）	たい焼き（きな粉煎餅）
夕食	ごはん 鶏肉の香草パン粉焼き もやしの煮付 オレンジ	ごはん 厚揚げの甘辛煮 蒸し茄子の生姜和え かきたま汁	ごはん 豚肉のみそ炒め さつま芋の煮物 オレンジゼリー	ごはん 白身魚の生姜焼き ほうれん草のきのこ炒め バナナ	ごはん 鶏肉の柚子胡椒焼き 茄子の炒め煮 みそ汁（なめこ）	ごはん 牛肉のオイスター炒め ブロッコリーの和え物 ストロベリーゼリー	ごはん カレイの照り煮 ほうれん草の白和え すまし汁（かぶ）
職員	鶏肉の香草パン粉焼き	野菜コロッケ	豚肉のみそ炒め	ハッシュドポテト	鶏肉の柚子胡椒焼き	白身魚のフライ	カレイの照り煮

エネルギー	1,429kcal	1,399kcal	1,415kcal	1,405kcal	1,392kcal	1,477kcal	1,426kcal
たんぱく質	58.6ｇ	50.2ｇ	55.0ｇ	50.7ｇ	62.7ｇ	44.7ｇ	52.1ｇ
脂質	42.7ｇ	50.0ｇ	46.4ｇ	48.1ｇ	43.8ｇ	49.4ｇ	38.0ｇ
食塩	6.5ｇ	5.9ｇ	5.9ｇ	5.4ｇ	7.8ｇ	5.9ｇ	6.9ｇ

常食



予定献立表



R8年度

日付	12月28日（月）	12月29日（火）	12月30日（水）	12月31日（木）
朝食	ごはん みそ汁（茄子） 半平の煮付 黒豆 さくら漬	スナックパン チキンボール 桃缶 牛乳	ごはん みそ汁（南瓜） 半平の煮付 しば漬 白花豆	バタースティック カリフラワーのコンソメ煮 みかん缶 牛乳
10時	ヤクルト		ヤクルト	
昼食	郷土食：長野県 野沢菜チャーハン にら煎餅 竹の子汁	ごはん 豚肉の中華炒め 大根の中華煮 菜花の胡麻和え わかめスープ	ごはん 鶏肉のみそ焼き じゃが芋の煮物 いんげんのおかか和え すまし汁（花麸）	年越しそば かき揚げ ヨーグルト 麺禁：焼売
おやつ（DM）	どら焼き（Caウエハース）	カスタードケーキ（キウイ）	黒棒名門（おかき）	水ようかん（オレンジ）
夕食	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 胡瓜のマリネ バナナ	ごはん カレイの香味焼き ひじきの煮付 みそ汁（もやし）	ごはん 鯖の塩焼き チンゲン菜の和え物 フルーチェ	ごはん すき焼き風 温泉卵 なます
職員	鶏肉のマーマレード焼き	カレイの香味焼き	鯖の塩焼き	すき焼き風

エネルギー	1,357kcal	1,399kcal	1,364kcal	1,473kcal	kcal	kcal	kcal
たんぱく質	45.0ｇ	55.1ｇ	54.9ｇ	56.8ｇ			
脂質	35.1ｇ	53.3ｇ	38.6ｇ	48.7ｇ			
食塩	6.1ｇ	6.6ｇ	6.4ｇ	6.5ｇ			