



12月の献立表 (常食)



ケアタウン成増


	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
朝	ごはん コンソメスープ 豚肉と青梗菜の炒め ふりかけ 牛乳	白菜とねぎの雑炊 オムレツ オクラの湯葉和え 牛乳	キャベツの中華風粥 若鶏のクリーム煮込み 小松菜と人参のお浸し 牛乳	ごはん コンソメスープ グラタン ふりかけ 牛乳	野菜ときこのこの雑炊 ミートボール(柚子おろし) タマゴサラダ 牛乳	卵雑炊 チキンピカタ 青梗菜のお浸し 牛乳	ごはん コンソメスープ ほうれん草ベーコンソテー ふりかけ 牛乳
(パン)	食パン コンソメスープ 豚肉と青梗菜の炒め ゼリー ジャム 牛乳	食パン クリームポタージュ オムレツ オクラの湯葉和え ジャム 牛乳	黒糖ロール コーンポタージュ 若鶏のクリーム煮込み 小松菜と人参のお浸し ジャム 牛乳	食パン コンソメスープ グラタン ゼリー ジャム 牛乳	食パン クリームポタージュ ミートボール(柚子おろし) タマゴサラダ ジャム 牛乳	食パン コーンポタージュ チキンピカタ 青梗菜のお浸し ジャム 牛乳	食パン コンソメスープ ほうれん草ベーコンソテー ゼリー ジャム 牛乳
昼	塩野菜ラーメン じゃが芋の中華煮 	赤飯 味噌汁 さばの有馬焼き かぶの煮物 キャベツとツナのサラダ	ごはん 味噌汁 豚肉とピーマンの炒め物 ブロッコリーのマヨ焼き 洋梨缶	ごはん すまし汁 鶏肉の香味だれかけ 田舎煮 いんげんの胡麻和え	ポークカレー コンソメスープ ブロッコリーのソテー 福神漬 	ごはん 味噌汁 コロケ&メンチカツ つみれの旨煮 もやしの辛子和え	ごはん 中華スープ 蒸し魚の薬味のせ 野菜の中華煮 切干大根の中華和え
3時	★おやつバイキング★	チョコババロア	ラムネゼリー	キャラメルプリン	いちごフルーチェ	ヨーグルトムース	★喫茶の日★ 
夕	ごはん 味噌汁 ますの利休焼き 金平大根 白桃缶	ごはん 味噌汁 肉団子の野菜あんかけ 青菜の炒め煮 マッシュ南瓜 	ごはん コンソメスープ たらのピカタ さつまいものレモン煮 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 ぎせい豆腐 大根の田楽 のり佃煮 	ごはん 味噌汁 鶏肉と野菜の煮物 里芋煮っころがし りんご缶	ごはん すまし汁 赤魚の西京漬け ひじきの煮物 さつま芋きんとん 	ごはん 味噌汁 鶏肉の旨煮 茄子とピーマンの炒め物 冷奴
日計	エネルギー 1459kcal 蛋白質 58.0g 脂質 41.0g 食塩 9.6g	エネルギー 1554kcal 蛋白質 55.8g 脂質 51.8g 食塩 9.0g	エネルギー 1481kcal 蛋白質 55.9g 脂質 39.6g 食塩 5.7g	エネルギー 1391kcal 蛋白質 54.0g 脂質 34.9g 食塩 6.4g	エネルギー 1541kcal 蛋白質 59.4g 脂質 46.4g 食塩 7.5g	エネルギー 1497kcal 蛋白質 52.2g 脂質 40.8g 食塩 6.7g	エネルギー 1348kcal 蛋白質 52.5g 脂質 34.4g 食塩 6.9g
パン	エネルギー 1460kcal 蛋白質 58.9g 脂質 42.8g 食塩 10.0g	エネルギー 1606kcal 蛋白質 59.4g 脂質 55.6g 食塩 10.5g	エネルギー 1491kcal 蛋白質 56.6g 脂質 44.1g 食塩 6.5g	エネルギー 1420kcal 蛋白質 55.4g 脂質 36.7g 食塩 6.9g	エネルギー 1591kcal 蛋白質 62.6g 脂質 50.2g 食塩 9.0g	エネルギー 1526kcal 蛋白質 53.3g 脂質 43.0g 食塩 7.8g	エネルギー 1376kcal 蛋白質 53.9g 脂質 36.2g 食塩 7.4g



12月の献立表 (常食)



ケアタウン成増

	日	月	火	水	木	金	土
	8	9	10	11	12	13	14
朝	ごはん コンソメスープ スペイン風オムレツ ふりかけ 牛乳	青菜の雑炊 ベーコンエッグ 豆サラダ 牛乳	白菜の中華風粥 あんかけ五目卵焼き 菜の花の湯葉和え 牛乳	ごはん コンソメスープ 豚肉と青梗菜の炒め ふりかけ 牛乳	野菜雑炊 スクランブルエッグ ポテトサラダ 牛乳	わかめ雑炊 つくね甘辛焼き ごぼうサラダ 牛乳	ごはん コンソメスープ ミートボール(黒酢) ふりかけ 牛乳
(パン)	食パン コンソメスープ スペイン風オムレツ ゼリー ジャム 牛乳	バターロール パン ^o キノ ^o タージュ ベーコンエッグ 豆サラダ ジャム 牛乳	食パン クリームポタージュ あんかけ五目卵焼き 菜の花の湯葉和え ジャム 牛乳	食パン コンソメスープ 豚肉と青梗菜の炒め ゼリー ジャム 牛乳	食パン コーンポタージュ スクランブルエッグ ポテトサラダ ジャム 牛乳	食パン パン ^o キノ ^o タージュ つくね甘辛焼き ごぼうサラダ ジャム 牛乳	食パン コンソメスープ ミートボール(黒酢) ゼリー ジャム 牛乳
昼	二色丼 厚揚げと野菜の煮物	ごはん コンソメスープ 煮込みハンバーグ カリフラワーのカレーソテー 黄桃缶	わかめごはん 味噌汁 茹で豚の胡麻だれ さつま揚げと野菜の煮物 小松菜のポン酢和え	ほうとう風味噌うどん かぶの蟹あんかけ 若芽と胡瓜の酢物	★駅弁の日 焼売弁当★ ごはん、漬物 肉焼売、筍の煮物 から揚げと魚の照り焼き 卵焼きと蒲鉾 味噌汁	ごはん 味噌汁 豚肉のおろし煮 けんちん炒め 白菜の和え物	ごはん すまし汁 豚肉の味噌煮 金平ごぼう おろし和え
3時	★おやつバイキング★	黒ごまプリン	水ようかん(芋)	ミカンフルーチェ	青りんごゼリー	マンゴープリン	★イクトス★ オレンジゼリー 
夕	ごはん 味噌汁 鯖の甘酢あん 車麩の煮物 洋梨缶	ごはん 味噌汁 鶏肉の辛味炒め 五目豆 とろろ芋	ごはん コンソメスープ タラのムニエル マカロニソテー ヨーグルト	ごはん すまし汁 厚揚げと玉葱のピリ辛炒め 茄子とちくわの甘辛煮 のり佃煮	ごはん すまし汁 赤魚の更紗蒸し 白菜の土佐煮 冷奴	ごはん コンソメスープ タンドリーチキン ポテトソテー りんご缶	ごはん コーンポタージュ 白身魚のトマトソース 野菜のコンソメ煮 マッシュ南瓜
日計	エネルギー 1527kcal 蛋白質 62.5g 脂質 46.0g 食塩 6.3g	エネルギー 1536kcal 蛋白質 54.8g 脂質 47.8g 食塩 6.6g	エネルギー 1443kcal 蛋白質 57.4g 脂質 38.2g 食塩 6.3g	エネルギー 1419kcal 蛋白質 56.8g 脂質 36.6g 食塩 7.0g	エネルギー 1525kcal 蛋白質 61.4g 脂質 42.6g 食塩 9.3g	エネルギー 1600kcal 蛋白質 57.7g 脂質 53.1g 食塩 6.0g	エネルギー 1417kcal 蛋白質 56.1g 脂質 35.8g 食塩 6.5g
パン	エネルギー 1562kcal 蛋白質 64.1g 脂質 47.8g 食塩 6.8g	エネルギー 1524kcal 蛋白質 55.2g 脂質 51.8g 食塩 7.3g	エネルギー 1493kcal 蛋白質 60.4g 脂質 42.0g 食塩 7.8g	エネルギー 1448kcal 蛋白質 58.0g 脂質 38.3g 食塩 7.3g	エネルギー 1573kcal 蛋白質 64.2g 脂質 46.3g 食塩 10.5g	エネルギー 1649kcal 蛋白質 60.2g 脂質 56.3g 食塩 6.9g	エネルギー 1475kcal 蛋白質 57.8g 脂質 39.8g 食塩 8.8g



12月の献立表 (常食)



ケアタウン成増



	日	月	火	水	木	金	土
	15	16	17	18	19	20	21
朝	ごはん コンソメスープ 豚肉と青梗菜の炒め ふりかけ 牛乳	かにかま雑炊 ほうれん草ベーコンソテー マカロニサラダ 牛乳	白菜の雑炊 グラタン モロヘイヤのお浸し 牛乳	ごはん コンソメスープ トマトオムレツ ふりかけ 牛乳	青菜としいたけの雑炊 海老入り玉子蒸し パンプキンサラダ 牛乳	卵雑炊 厚揚げの煮物 豆サラダ 牛乳	ごはん コンソメスープ チキンピカタ ふりかけ 牛乳
(パン)	食パン コンソメスープ 豚肉と青梗菜の炒め ゼリー ジャム 牛乳	食パン クリームポタージュ ほうれん草ベーコンソテー マカロニサラダ ジャム 牛乳	食パン クリームポタージュ グラタン モロヘイヤのお浸し ジャム 牛乳	バターロール コンソメスープ トマトオムレツ ゼリー ジャム 牛乳	食パン コーンポタージュ 海老入り玉子蒸し パンプキンサラダ ジャム 牛乳	食パン パンプキンポタージュ 厚揚げの煮物 豆サラダ ジャム 牛乳	バターロール コンソメスープ チキンピカタ ゼリー ジャム 牛乳
昼	キーマカレー 野菜のコンソメ煮	ひじきおこわ 味噌汁 赤魚の梅香焼き かぶの和風あんかけ 白桃缶	●セレクトメニュー● ごはん 味噌汁 A: 鶏肉のパン粉焼き B: 魚のハンバーグ 里芋の白煮 人参サラダ	ごはん 味噌汁 タラの生姜煮 高野豆腐の煮物 小松菜の辛子あえ	●セレクトメニュー● ごはん 中華スープ A: 豚肉の焼肉風炒め B: かにかま 春雨ソテー カリフラワーサラダ	ごはん 味噌汁 たらの利休焼き 白菜の煮びたし もやしのゆかり和え	★ 冬至 ★ ごはん すまし汁 さばの漬け焼き 冬至かぼちゃ 春菊の柚子醤油和え
3時	★おやつバイキング★	水ようかん(抹茶)	きな粉ムース	ほうじ茶プリン	杏仁豆腐	ぶどうゼリー	コーヒープリン
夕	ごはん 味噌汁 鶏肉の和風おろしがけ 揚げ茄子の煮びたし 胡麻ダレ冷奴	ごはん すまし汁 豚肉と大根の煮物 キャベツの胡麻味噌和え ヨーグルト	ごはん 味噌汁 白身魚のバター醤油焼き 厚揚げの炒め物 とろろ芋	ごはん 味噌汁 鶏肉のしぐれ煮 大豆とひじき煮物 洋梨缶	ごはん 味噌汁 白身魚の野菜あんかけ 蒸し茄子の酢の物 さつま芋きんとん	ごはん 味噌汁 豚肉と蓮根の胡麻煮 うの花 のり佃煮	ごはん コンソメスープ 鶏肉のコチュジャン炒め 茄子のガーリックソテー りんご缶
日計	エネルギー 1548kcal 蛋白質 56.3g 脂質 51.6g 食塩 7.2g	エネルギー 1425kcal 蛋白質 52.6g 脂質 36.0g 食塩 8.2g	エネルギー 1435kcal 蛋白質 61.2g 脂質 33.8g 食塩 7.1g	エネルギー 1355kcal 蛋白質 58.6g 脂質 28.3g 食塩 6.8g	エネルギー 1476kcal 蛋白質 56.6g 脂質 41.2g 食塩 6.8g	エネルギー 1430kcal 蛋白質 56.4g 脂質 35.9g 食塩 6.8g	エネルギー 1427kcal 蛋白質 53.8g 脂質 39.5g 食塩 5.5g
パ	エネルギー 1577kcal 蛋白質 57.6g	エネルギー 1467kcal 蛋白質 55.1g	エネルギー 1459kcal 蛋白質 54.5g	エネルギー 1324kcal 蛋白質 58.1g	エネルギー 1469kcal 蛋白質 56.7g	エネルギー 1465kcal 蛋白質 57.3g	エネルギー 1395kcal 蛋白質 53.5g



12月の献立表 (常食)



ケアタウン成増

	日	月	火	水	木	金	土
ン	脂質 53.4g 食塩 7.7g	脂質 39.8g 食塩 9.6g	脂質 37.8g 食塩 7.3g	脂質 30.9g 食塩 7.0g	脂質 37.8g 食塩 7.6g	脂質 37.6g 食塩 7.7g	脂質 42.1g 食塩 5.7g
	22	23	24	25	26	27	28
朝	ごはん コンソメスープ グラタン ふりかけ 牛乳	わかめ雑炊 ほうれん草ベーコンソテー ごぼうサラダ 牛乳	青菜ときのご粥 ベーコンエッグ コールスローサラダ 牛乳	ごはん コンソメスープ つくね甘辛焼き ふりかけ 牛乳	青菜の雑炊 ミートボール(オニオンソース) マカロニサラダ 牛乳	かにかまの雑炊 チキンピカタ ポテトサラダ 牛乳	ごはん コンソメスープ シーフード卵焼き ふりかけ 牛乳
(パン)	食パン コンソメスープ グラタン ゼリー ジャム 牛乳	食パン クリームポタージュ ほうれん草ベーコンソテー ごぼうサラダ ジャム 牛乳	黒糖ロール コーンポタージュ ベーコンエッグ コールスローサラダ ジャム 牛乳	食パン コンソメスープ つくね甘辛焼き ゼリー ジャム 牛乳	食パン パンソフトポタージュ ミートボール(オニオンソース) マカロニサラダ ジャム 牛乳	食パン クリームポタージュ チキンピカタ ポテトサラダ ジャム 牛乳	食パン コンソメスープ シーフード卵焼き ゼリー ジャム 牛乳
昼	豚丼 フレンチサラダ	ごはん 味噌汁 赤魚の生姜煮 ブロッコリーのソテー イチゴゼリー	チキンピラフ コンソメスープ 白身魚フライ カラフルサラダ 洋梨缶	★クリスマス★ ハヤシライス ブロッコリーサラダ ポタージュスープ イチゴフルーチェ	ごはん すまし汁 豚肉のすき煮 ひじきの煮付け カリフラワーの和え物	ごはん 味噌汁 さばのみりん焼き かぶの煮物 春菊のなめ茸和え	★郷土料理～北海道～★ ごはん 空知汁 鮭のちゃんちゃん焼 じゃが芋のソテー アスパラと玉ねぎのサラダ
3時	★おやつバイキング★	りんごフルーチェ	バニラババロア	★喫茶の日★ 	水ようかん	プリン	★イクトス★  コーヒーゼリー
夕	ごはん 味噌汁 白身魚の漬け焼き さつま芋と昆布の煮物 ヨーグルト	ごはん 中華スープ 豚肉の中華旨煮 茄子の中華炒め マッシュ南瓜	ごはん 味噌汁 たらの照煮 ちくわの甘辛炒め 胡麻ダレ冷奴	ごはん 味噌汁 白身魚の辛子醤油焼き 大根炒り煮 とろろ芋	ごはん 味噌汁 かに風味入り卵焼き 里芋の煮物 洋風冷奴	ごはん 味噌汁 鶏の塩麹漬け焼き 冬瓜の煮物 黄桃缶	ごはん 味噌汁 豆腐ハンバーグのトマトソース 切干大根の煮物 のり佃煮
日計	1450kcal 蛋白質 51.6g 脂質 38.6g 食塩 6.1g	1429kcal 蛋白質 49.8g 脂質 45.5g 食塩 6.7g	1554kcal 蛋白質 57.4g 脂質 49.2g 食塩 6.4g	1581kcal 蛋白質 58.6g 脂質 44.7g 食塩 9.1g	1589kcal 蛋白質 63.4g 脂質 50.9g 食塩 6.7g	1453kcal 蛋白質 57.9g 脂質 39.1g 食塩 6.7g	1400kcal 蛋白質 52.2g 脂質 35.4g 食塩 6.9g
パ	1476kcal 蛋白質 53.0g	1477kcal 蛋白質 53.2g	1563kcal 蛋白質 57.9g	1622kcal 蛋白質 60.6g	1629kcal 蛋白質 64.5g	1497kcal 蛋白質 60.4g	1474kcal 蛋白質 56.2g



12月の献立表 (常食)



ケアタウン成増

	日		月		火		水		木		金		土	
シ	脂質	40.4g 食塩 6.6g	脂質	49.3g 食塩 8.1g	脂質	53.7g 食塩 7.2g	脂質	46.7g 食塩 9.6g	脂質	50.9g 食塩 7.5g	脂質	42.9g 食塩 8.1g	脂質	40.6g 食塩 7.5g



12月の献立表（常食）



ケアタウン成増

	日	月	火	水	木	金	土
	29	30	31				
朝	ごはん コンソメスープ 豚肉と青梗菜の炒め ふりかけ 牛乳	白菜とねぎの雑炊 オムレツ オクラの湯葉和え 牛乳	キャベツの中華風粥 若鶏のクリーム煮込み 小松菜と人参のお浸し 牛乳				
(パン)	食パン コンソメスープ 豚肉と青梗菜の炒め ゼリー ジャム 牛乳	食パン クリームポタージュ オムレツ オクラの湯葉和え ジャム 牛乳	黒糖ロール コーンポタージュ 若鶏のクリーム煮込み 小松菜と人参のお浸し ジャム 牛乳				
昼	玉子炒飯 鶏肉と野菜の金平	ごはん 味噌汁 白身魚フライ ごぼうの炒り煮 ブロッコリーのおかか和え	ごはん すまし汁 鶏肉の辛味噌炒め 大根のうすくず煮 キャベツのゆかり和え				
3時	★おやつバイキング★	マンゴープリン	みかんフルーチェ				
夕	ごはん すまし汁 さばの味噌煮 きのこソテー 洋梨缶	ごはん 味噌汁 豚肉のオイスターソース炒め 切干大根の煮物 マッシュ南瓜	★年越し★ きつねそば 海老つみれのあんかけ 若芽とかぶの酢の物				
日計	1372kcal 蛋白質 53.1g 脂質 40.6g 食塩 4.4g	1498kcal 蛋白質 52.1g 脂質 45.4g 食塩 6.6g	1312kcal 蛋白質 53.2g 脂質 30.8g 食塩 6.8g				
パン	1404kcal 蛋白質 55.3g 脂質 42.6g 食塩 5.0g	1549kcal 蛋白質 55.9g 脂質 49.2g 食塩 8.1g	1324kcal 蛋白質 53.9g 脂質 35.3g 食塩 7.6g				