



## 12月の献立表(常食)

ケータウン成増

日	月	火	水	木	金	土	
11/30	1	2	3	4	5	6	
朝 ( パ ン )	鶏雑炊 炒り豆腐 牛乳	たまご雑炊 厚揚とオクラのそぼろあん 牛乳	食パン・ジャム コーンポタージュ オムレツ ヨーグルト	味噌きのこ雑炊 ほうれん草と卵の炒め物 牛乳	食パン・ジャム コンソメスープ ジャーマンポテト ヨーグルト	わかめ雑炊 はんぺんチーズ乗せ 牛乳	
	食パン・ジャム クリームポタージュ 炒り豆腐 牛乳	食パン・ジャム パソフ キンポタージュ 厚揚とオクラのそぼろあん 牛乳	食パン・ジャム コーンポタージュ オムレツ ヨーグルト	食パン・ジャム コンソメスープ ジャーマンポテト  ヨーグルト	食パン・ジャム クリームポタージュ *はんぺんチーズ乗せ 牛乳	食パン・ジャム パソフ キンポタージュ 筑前煮 牛乳	
昼	焼き鳥丼 ひじきと野菜の煮物 	赤飯 味噌汁 さばの有馬焼き かぶの煮物 キャベツとツのサラダ	ごはん 味噌汁 豚肉とピーマンの炒め物 ブロッコリーとマヨ焼き 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	ごはん 味噌汁 コロッケ&メンチカツ つみれの旨煮 もやしの辛子和え	★カレーの日★ 冬野菜カレー  コンソメスープ ブロッコリーのソテー <sup>福神漬</sup> 	ごはん 中華スープ 白身魚の薬味のせ 野菜の中華炒め 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 メバルの利休焼き 金平大根 マッシュ南瓜(カレー風味)	ごはん 味噌汁 肉団子の野菜あんかけ 青菜の炒め煮 黄桃缶	ごはん コンソメスープ タラのムニエル 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
	1413kcal 蛋白質 61.8 g 脂質 37.4 g 食塩 6.3 g	1579kcal 蛋白質 59.4 g 脂質 52.7 g 食塩 9.2 g	1469kcal 蛋白質 50.0 g 脂質 41.0 g 食塩 6.5 g	1440kcal 蛋白質 56.2 g 脂質 42.2 g 食塩 6.4 g	1401kcal 蛋白質 46.6 g 脂質 28.7 g 食塩 7.0 g	1449kcal 蛋白質 55.2 g 脂質 41.5 g 食塩 7.4 g	1394kcal 蛋白質 57.0 g 脂質 35.3 g 食塩 7.0 g
日計	1450kcal 蛋白質 61.9 g 脂質 39.9 g 食塩 7.5 g	1602kcal 蛋白質 58.7 g 脂質 52.9 g 食塩 9.9 g	1469kcal 蛋白質 50.0 g 脂質 41.0 g 食塩 6.5 g	1478kcal 蛋白質 57.3 g 脂質 45.3 g 食塩 7.2 g	1401kcal 蛋白質 46.6 g 脂質 28.7 g 食塩 7.0 g	1508kcal 蛋白質 58.5 g 脂質 44.9 g 食塩 8.6 g	1453kcal 蛋白質 59.5 g 脂質 38.1 g 食塩 7.7 g



## 12月の献立表(常食)



ケータウン成増

日	月	火	水	木	金	土
7	8	9	10	11	12	13
朝 ( パ ン )	五目雑炊 つくね甘辛焼き 牛乳	たまご雑炊 いんげんそぼろ煮 牛乳	食パン・ジャム トマトスープ グラタン ヨーグルト	ツナと青菜雑炊 がんもの煮物 牛乳	食パン・ジャム コーンポタージュ ほうれん草ベーコンソテー <sup>ヨーグルト</sup>	わかめ雑炊 あんかけ五目卵焼き 牛乳
	食パン・ジャム コーンポタージュ つくね甘辛焼き 牛乳	食パン・ジャム クリームポタージュ いんげんそぼろ煮 牛乳	食パン・ジャム トマトスープ グラタン ヨーグルト	食パン・ジャム パンソッキンポタージュ がんもの煮物 牛乳	食パン・ジャム コーンポタージュ ほうれん草ベーコンソテー <sup>ヨーグルト</sup>	食パン・ジャム パンソッキンポタージュ スクランブルエッグ 牛乳
昼	鶏そぼろと卵の二色丼 厚揚げと野菜の煮物 	わかめごはん 味噌汁 ほっけの塩麹焼き さつま揚げと野菜の煮物 ほうれん草の和風和え	★ハンバーグの日★ ごはん コーンスープ 煮込みハンバーグ カリフラワーのカレーソテー <sup>黄桃缶</sup>	ごはん すまし汁 豚肉のすき煮 ひじきの煮付け もやしのおかか和え	★麺の日★ カレーうどん かぶの蟹あんかけ 若芽と胡瓜の酢物	ごはん 味噌汁 赤魚のおろし煮 けんちん炒め 春雨サラダ
	★おやつバイキング★	黒ごまプリン	水ようかん(芋)	青りんごゼリー	ミカンフルーチェ	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 白身魚の甘酢あん 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 たらのピカタ マカロニナポリタン 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 鯖の辛みそ焼き さつま芋の甘煮 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 <sup>りんご缶</sup> 
	日計	エネルギー - 1456kcal 蛋白質 61.8 g 脂質 36.0 g 食塩 6.1 g	エネルギー - 1405kcal 蛋白質 65.4 g 脂質 37.2 g 食塩 7.5 g	エネルギー - 1403kcal 蛋白質 48.1 g 脂質 32.2 g 食塩 6.4 g	エネルギー - 1499kcal 蛋白質 57.3 g 脂質 47.8 g 食塩 6.9 g	エネルギー - 1410kcal 蛋白質 55.0 g 脂質 35.7 g 食塩 9.0 g
パン	エネルギー - 1490kcal 蛋白質 62.7 g 脂質 37.8 g 食塩 6.9 g	エネルギー - 1435kcal 蛋白質 66.3 g 脂質 38.6 g 食塩 8.9 g	エネルギー - 1403kcal 蛋白質 48.1 g 脂質 32.2 g 食塩 6.4 g	エネルギー - 1515kcal 蛋白質 57.2 g 脂質 47.1 g 食塩 7.6 g	エネルギー - 1410kcal 蛋白質 54.5 g 脂質 35.7 g 食塩 9.1 g	エネルギー - 1472kcal 蛋白質 57.9 g 脂質 39.8 g 食塩 7.6 g
	エネルギー - 1423kcal 蛋白質 54.3 g 脂質 36.4 g 食塩 6.2 g	エネルギー - 1453kcal 蛋白質 55.2 g 脂質 40.2 g 食塩 6.5 g				



## 12月の献立表(常食)



ケータウン成増

日	月	火	水	木	金	土	
14	15	16	17	18	19	20	
朝	鶏雑炊 高野豆腐の卵巻き 牛乳	たまご雑炊 はんぺんチーズ乗せ 牛乳	食パン・ジャム コンソメスープ オムレツ ヨーグルト	味噌きのこ雑炊 ミートボール(柚子おろし) 牛乳	食パン・ジャム パソフキンポタージュ ベーコンエッグ ヨーグルト	中華粥風雑炊 豚肉と青梗菜の炒め 牛乳	わかめ雑炊 筑前煮 牛乳
パ	食パン・ジャム パソフキンポタージュ 高野豆腐の卵巻き 牛乳	食パン・ジャム コーンポタージュ はんぺんチーズ乗せ 牛乳	食パン・ジャム コンソメスープ オムレツ ヨーグルト	食パン・ジャム クリームポタージュ ミートボール(柚子おろし) 牛乳	食パン・ジャム パソフキンポタージュ ベーコンエッグ ヨーグルト	食パン・ジャム パソフキンポタージュ 豚肉と青梗菜の炒め 牛乳	食パン・ジャム クリームポタージュ 筑前煮 牛乳
昼	キーマカレー 野菜のコンソメ煮  	●セレクトメニュー● ひじきおこわ 味噌汁 赤魚の梅香焼き 松風焼き かぶの和風あんかけ 白桃缶	ごはん 味噌汁 鶏肉の辛子マヨ焼き 里芋とつみれの煮物 人参ピーナツ和え	ごはん 味噌汁 ほっけの生姜焼き 高野豆腐の煮物 白菜の辛子あえ	●セレクトメニュー● ごはん 中華スープ 豚肉の焼肉風炒め かに玉 春雨ソテー <sup>春雨</sup> 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	ごはん 味噌汁 赤魚の生姜煮 プロッコリーのソテー <sup>プロッコリー</sup> ポテトサラダ  
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	バニラババロア
夕	ごはん 味噌汁 鶏肉の和風おろしがけ 蒸し茄子の酢の物 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 切干大根の煮物 洋梨缶	ごはん 味噌汁 白身魚の野菜あんかけ 揚げ茄子の煮びたし 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 <sup>ガーリック</sup> りんご缶
計	1499kcal 蛋白質 60.6 g 脂質 46.3 g 食塩 7.5 g	1384kcal 蛋白質 56.8 g 脂質 32.4 g 食塩 7.4 g	1336kcal 蛋白質 55.6 g 脂質 33.6 g 食塩 7.2 g	1390kcal 蛋白質 62.3 g 脂質 30.2 g 食塩 6.8 g	1465kcal 蛋白質 50.2 g 脂質 41.9 g 食塩 7.3 g	1414kcal 蛋白質 55.5 g 脂質 38.2 g 食塩 6.4 g	1395kcal 蛋白質 52.5 g 脂質 37.0 g 食塩 5.8 g
計	1535kcal 蛋白質 59.8 g 脂質 48.2 g 食塩 8.2 g	1408kcal 蛋白質 56.5 g 脂質 33.1 g 食塩 8.3 g	1336kcal 蛋白質 55.6 g 脂質 33.6 g 食塩 7.2 g	1419kcal 蛋白質 63.3 g 脂質 31.9 g 食塩 7.9 g	1465kcal 蛋白質 50.2 g 脂質 41.9 g 食塩 7.3 g	1435kcal 蛋白質 55.4 g 脂質 38.5 g 食塩 7.1 g	1453kcal 蛋白質 55.9 g 脂質 40.3 g 食塩 7.0 g
計	1461kcal 蛋白質 56.7 g 脂質 38.4 g 食塩 8.1 g	1437kcal 蛋白質 57.0 g 脂質 37.7 g 食塩 7.2 g			1437kcal 蛋白質 44.5 g 脂質 35.1 g 食塩 8.7 g		



## 12月の献立表(常食)

ケータウン成増

日	月	火	水	木	金	土
21	22	23	24	25	26	27
朝 ( パ ン )	五目雑炊 豚肉と里芋の煮物 牛乳	たまご雑炊 カリフラワーのカレー炒め 牛乳	食パン・ジャム コンソメスープ スペイン風オムレツ ヨーグルト	なめ茸雑炊 高野豆腐の野菜あんかけ 牛乳	食パン・ジャム クリームポタージュ オムレツ ヨーグルト	わかめ雑炊 つくね甘辛焼き 牛乳
	食パン・ジャム パンフキンポタージュ 豚肉と里芋の煮物 牛乳	食パン・ジャム パンフキンポタージュ カリフラワーのカレー炒め 牛乳	食パン・ジャム コンソメスープ スペイン風オムレツ ヨーグルト	食パン・ジャム コーンポタージュ 高野豆腐の野菜あんかけ 牛乳	食パン・ジャム クリームポタージュ オムレツ ヨーグルト	食パン・ジャム コーンポタージュ 和風スクランブルエッグ 牛乳
昼	スパゲティクリームソース ポトフ 	★ 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 	ごはん 味噌汁 トンカツ カニマヨサラダ 洋梨缶 	★クリスマス★ ミックスピラフ コンソメスープ ハンバーグ～和牛トースト シーザー風サラダ いちごプリン 	★カレーの日★ エビカレー スープ スナップとベーコンのソテー <sup>福神漬け</sup> 	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 
	★おやつバイキング★	りんごフルーチェ	★喫茶の日★	★イクトス★ マスカットゼリー	水ようかん	プリン
夕	ごはん 味噌汁 ますの漬け焼き 大学芋風 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(カレー風味)	ごはん 味噌汁 たらの照煮 ちくわの甘辛炒め とろろ芋 	ごはん 味噌汁 白身魚の辛子醤油焼き 大根の含め煮 さつま芋きんとん	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
	エネルギー - 1452kcal 蛋白質 59.7 g 脂質 34.7 g 食塩 6.4 g	エネルギー - 1470kcal 蛋白質 54.5 g 脂質 49.2 g 食塩 6.7 g	エネルギー - 1361kcal 蛋白質 48.7 g 脂質 32.1 g 食塩 7.5 g	エネルギー - 1523kcal 蛋白質 53.8 g 脂質 42.3 g 食塩 7.7 g	エネルギー - 1483kcal 蛋白質 54.9 g 脂質 40.2 g 食塩 8.9 g	エネルギー - 1429kcal 蛋白質 54.5 g 脂質 33.2 g 食塩 7.1 g
日 計	エネルギー - 1480kcal 蛋白質 59.9 g 脂質 36.0 g 食塩 7.0 g	エネルギー - 1499kcal 蛋白質 54.5 g 脂質 50.0 g 食塩 7.6 g	エネルギー - 1361kcal 蛋白質 48.7 g 脂質 32.1 g 食塩 7.5 g	エネルギー - 1571kcal 蛋白質 56.4 g 脂質 45.6 g 食塩 8.7 g	エネルギー - 1483kcal 蛋白質 54.9 g 脂質 40.2 g 食塩 8.9 g	エネルギー - 1487kcal 蛋白質 57.5 g 脂質 35.9 g 食塩 8.1 g
	エネルギー - 1209kcal 蛋白質 35.4 g 脂質 28.7 g 食塩 4.7 g	エネルギー - 1261kcal 蛋白質 37.9 g 脂質 32.0 g 食塩 5.5 g				



## 12月の献立表(常食)



ケアタウン成増

	日	月	火	水	木	金	土
	28	29	30	31			
朝 ( パ ン )	青菜雑炊 炒り豆腐 牛乳	たまご雑炊 厚揚とオクラのそぼろあん 牛乳	食パン・ジャム コーンポタージュ オムレツ ヨーグルト	味噌きのこ雑炊 ほうれん草と卵の炒め物 牛乳			
	食パン・ジャム クリームポタージュ 炒り豆腐 牛乳	食パン・ジャム パンポンポタージュ 厚揚とオクラのそぼろあん 牛乳	食パン・ジャム コーンポタージュ オムレツ ヨーグルト	食パン・ジャム コーンポタージュ ほうれん草と卵の炒め物 牛乳			
昼	豚丼 フレンチサラダ 	★郷土料理 ごはん 味噌汁 鶏の治部煮 茄子のオランダ煮 あいませ 	ごはん すまし汁 鶏と厚揚げの辛味噌炒め 大根のうすくず煮 キャベツのゆかり和え	ごはん 味噌汁 メバルの山椒煮 豚肉と牛蒡の炒り煮 カリフラワーサラダ			
	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	コーヒーゼリー		
夕	ごはん すまし汁 さばの味噌煮 大豆とひじき煮物 洋梨缶	ごはん 味噌汁 豚肉のオイスターソース炒め ひじきの煮付け マッシュ南瓜	ごはん 味噌汁 たらのタルタルソテー かぶの煮物 白桃缶	★年越し★ きつねそば かぶの海老あんかけ 若芽と白菜の酢の物 			
	日 計	エネルギー 1469kcal 蛋白質 59.1 g 脂質 43.0 g 食塩 6.7 g	エネルギー 1487kcal 蛋白質 58.9 g 脂質 47.2 g 食塩 6.8 g	エネルギー 1347kcal 蛋白質 52.7 g 脂質 34.5 g 食塩 7.0 g	エネルギー 1409kcal 蛋白質 54.2 g 脂質 38.5 g 食塩 6.3 g		
パン		エネルギー 1522kcal 蛋白質 62.4 g 脂質 46.4 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1510kcal 蛋白質 58.2 g 脂質 47.4 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1347kcal 蛋白質 52.7 g 脂質 34.5 g 食塩 7.0 g	エネルギー 1447kcal 蛋白質 55.3 g 脂質 41.6 g 食塩 7.1 g		