

月間献立表

令和1年12月

ケアサポートセンター十思

	2019年12月1日(日)	2019年12月2日(月)	2019年12月3日(火)	2019年12月4日(水)	2019年12月5日(木)	2019年12月6日(金)	2019年12月7日(土)
朝食	米飯 野菜と麩の炒め煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきとちくわの煮物 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳	菓子パン 野菜のポトフ ソフール	米飯 鶏肉五目煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 ちくわの煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	菓子パン なすのミートソース ソフール
昼食	米飯 肉団子スープ マカロニサラダ マンゴプリン	米飯 焼肉 切り干し大根のナムル りんごゼリー 中華スープ	ちらし寿し かぼちゃの煮物 ケーキ 吸い物	米飯 和風オムレツ 和え物 黒蜜ゼリー 味噌汁	米飯 豚しゃぶ サラダ ぶどうゼリー 味噌汁	米飯 つくね焼き 酢の物 プリン 味噌汁	米飯 かに玉 餃子スープ いちごムース
夕食	米飯 銀鮭塩焼き 卵いため フルーツカクテル 味噌汁	米飯 鱈みそ焼き おから コンポート(白桃) 吸い物	米飯 アラカルト さつまいもきんとん フルーツ(バナナ) 味噌汁	米飯 ブイヤベース風 豆腐サラダ コンポート(りんご)	米飯 カレイチーズ焼き かぼちゃマリネ コンポート(みかん) スープ	米飯 太刀魚塩焼き 煮物 フルーチェ 味噌汁	米飯 赤魚煮 オクラ和え フルーツ(キウイ) 味噌汁
栄養量	E	1441kcal	1367kcal	1275kcal	1194kcal	1401kcal	1369kcal
	P	55.9g	57.2g	44.8g	46.9g	52.6g	57.5g
	F	45.4g	30.7g	30.2g	19.0g	45.3g	39.5g
	C	7.3g	8.1g	7.2g	6.1g	7.3g	7.9g
	2019年12月8日(日)	2019年12月9日(月)	2019年12月10日(火)	2019年12月11日(水)	2019年12月12日(木)	2019年12月13日(金)	2019年12月14日(土)
朝食	米飯 野菜と麩の炒め煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきとちくわの煮物 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳	菓子パン 野菜のポトフ ソフール	米飯 鶏肉五目煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 ちくわの煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	菓子パン なすのミートソース ソフール
昼食	米飯 豚肉のしょうが焼き なすの味噌煮 コーヒーゼリー 味噌汁	米飯 酢鶏 ナムル オレンジゼリー 中華スープ	三色丼 白和え 黒蜜ゼリー 吸い物	米飯 焼きとり ほうれん草ソテー ケーキ 味噌汁	米飯 ホイコーロー 春雨サラダ マンゴプリン 中華スープ	米飯 チキンカレー サラダ フルーチェ スープ	米飯 蟹あん豆腐 トマトとザーサイの和え物 抹茶ババロア 味噌汁
夕食	米飯 白身魚オーロラソース スパゲティーナポリタン コンポート(黄桃) コンソメスープ	米飯 鱈のきのことあんかけ 大根の甘酢生姜和え オレンジゼリー 味噌汁	米飯 ほっけ塩焼き 車麩煮物 フルーツ(キウイ) 味噌汁	米飯 おでん 和え物 プリン	米飯 鱈粕漬け 炒り豆腐 カルピスゼリー 吸い物	米飯 鯖文化干 大根きんぴら コンポート(黄桃) 味噌汁	米飯 メバル西京焼き スイートポテトサラダ フルーツ(オレンジ) 吸い物
栄養量	E	1663kcal	1365kcal	1548kcal	1391kcal	1447kcal	1346kcal
	P	57.1g	53.7g	66.8g	55.1g	62.3g	51.0g
	F	49.8g	36.8g	34.7g	28.9g	39.6g	36.4g
	C	9.1g	8.5g	7.6g	6.7g	7.9g	8.0g
	2019年12月15日(日)	2019年12月16日(月)	2019年12月17日(火)	2019年12月18日(水)	2019年12月19日(木)	2019年12月20日(金)	2019年12月21日(土)
朝食	米飯 野菜と麩の炒め煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきとちくわの煮物 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳	菓子パン 野菜のポトフ ソフール	米飯 鶏肉五目煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 ちくわの煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	菓子パン なすのミートソース ソフール
昼食	米飯 鶏肉味噌照り焼き もずく酢 ミルクプリン 味噌汁	米飯 牛肉の梅とろろソース 高野豆腐と冬瓜の煮物 水ようかん 味噌汁	米飯 ポークチャップ 紅白なます コーヒーゼリー 味噌汁	米飯 鶏南蛮 ジャーマンポテト ぶどうゼリー 味噌汁	米飯 肉豆腐 和え物 黒蜜ゼリー 吸い物	米飯 海老チリソース煮 ナムル 白ごまプリン 中華スープ	米飯 肉団子の黒酢あん 和え物 フルーチェ 味噌汁
夕食	米飯 白身魚マヨネーズ焼き 野菜炒め フルーツ(バナナ) 味噌汁	米飯 麻婆豆腐 和え物 オレンジゼリー スープ	米飯 魚の中華あんからめ 長芋ともずくの酢の物 水ようかん 中華スープ	米飯 魚のピリ辛照り焼き 卵いため コンポート(パイナップル) 味噌汁	米飯 魚のチャンチャン焼き かぼちゃ煮 フルーツカクテル 吸い物	米飯 カレイ磯辺焼き きんぴらごぼう りんごコンポート 味噌汁	米飯 秋刀魚塩焼き おから煮 フルーツポンチ 味噌汁
栄養量	E	1278kcal	1351kcal	1380kcal	1333kcal	1332kcal	1266kcal
	P	52.4g	56.1g	54.8g	48.8g	53.4g	59.3g
	F	38.3g	34.9g	34.9g	35.1g	26.4g	26.3g
	C	8.3g	7.7g	7.8g	8.1g	7.6g	8.0g
	2019年12月22日(日)	2019年12月23日(月)	2019年12月24日(火)	2019年12月25日(水)	2019年12月26日(木)	2019年12月27日(金)	2019年12月28日(土)

月間献立表

令和1年12月

ケアサポートセンター十思

朝食	米飯 野菜と麩の炒め煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきとちくわの煮物 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳	菓子パン 野菜のポトフ ソフール 	米飯 鶏肉五目煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 ちくわの煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	菓子パン なすのミートソース ソフール	
昼食	米飯 クリームシチュー かぶのサラダ 抹茶ゼリー	米飯 八宝菜 きのこと卵の炒め ぶどうゼリー 味噌汁	米飯 豆腐ハンバーグ 白菜のおひたし 青リンゴゼリー 味噌汁	チキンライス ミックスフライ ポテトポタージュ クリスマスデザート	米飯 スペイン風オムレツ 白菜の和え物 もずく酢 味噌汁	米飯 なすの味噌炒め ちぢみ りんごゼリー 中華スープ	米飯 チキンクリームシチュー キャベツのサラダ漬け コーヒゼリー	
夕食	米飯 魚のみりんしょうゆ焼き 卵焼き オレンジ 味噌汁	米飯 秋刀魚の煮付け 田楽 フルーツカクテル 味噌汁	米飯 赤魚の粕漬け焼き 茶碗蒸し コンポート(黄桃) 吸い物	米飯 鯖の味噌煮 菜の花の胡麻和え フルーツ(バナナ) 味噌汁	米飯 ほっけ塩焼き ブロッコリーサラダ コンポート(パイナップル) 味噌汁	米飯 コロッケ 大根の甘酢しょうが和え オレンジゼリー 味噌汁	米飯 おでん 青菜の和え物 コンポート(みかん)	
栄養量	E	1255kcal	1549kcal	1302kcal	1458kcal	1329kcal	1441kcal	1454kcal
	P	44.2g	60.1g	58.8g	51.5g	55.6g	47.8g	51.5g
	F	30.4g	53.3g	30.3g	38.5g	38.2g	44.9g	31.2g
	C	9.5g	9.8g	8.5g	6.5g	7.2g	7.5g	4.3g

2019年12月29日(日) 2019年12月30日(月) 2019年12月31日(火)

朝食	米飯 野菜と麩の炒め煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきとちくわの煮物 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳	
昼食	キーマカレー アボカドサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ	米飯 親子煮 大根と帆立のサラダ イチゴオレゼリー 味噌汁	米飯 肉団子スープ マカロニサラダ マンゴプリン	
夕食	米飯 鱈南蛮 じゃがいもずんだ和え カステラ 味噌汁	米飯 魚の塩焼き 茄子の揚げだし フルーツカクテル 味噌汁	年越しそば しんじょうのあんかけ フルーツ(みかん)	
栄養量	E	1501kcal	1449kcal	1337kcal
	P	60.2g	60.9g	62.3g
	F	45.6g	45.5g	37.7g
	C	8.5g	8.6g	7.9g

11月14日、毎年恒例
人形町今半から牛肉を購入してす
きやきです。
キッチンからいい香りが漂って、
食欲倍増！
美味しい秋のご飯になりました。

