

		2020年12月1日(火)	2020年12月2日(水)	2020年12月3日(木)	2020年12月4日(金)	2020年12月5日(土)			
朝食	ケアサポートセンター十思 月間献立表 令和2年12月 	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			
		米飯 回鍋肉 中華和え 大学芋 中華スープ	ハヤシライス ミモザサラダ ババロア コンソメスープ	さつま芋ご飯 天ぷら 白菜と人参の胡麻酢 いちごババロア 味噌汁	米飯 牛肉のスタミナ焼き かぶといんげんのサラダ フルーツ 味噌汁	米飯 酢豚 大根サラダ 杏仁豆腐 中華スープ			
		米飯 甘鯛粕漬け 白菜の煮びたし コンポート 味噌汁	米飯 魚の和風ムニエル わさび胡麻和え コンポート 味噌汁	米飯 ほっけの塩焼き じゃがいもの煮物 ロールケーキ 味噌汁	米飯 魚の柚子味噌焼き ゴマ豆腐 コンポート けんちん汁	米飯 魚のレモン風味焼き ブロccoliリーサラダ フルーチェ 味噌汁			
		1457kcal 60.1g 44.4g 9.0g	1391kcal 51.1g 41.9g 5.3g	1205kcal 49.3g 32.6g 7.0g	1380kcal 50.4g 44.2g 7.4g	1432kcal 50.4g 44.6g 5.8g			
		2020年12月6日(日)	2020年12月7日(月)	2020年12月8日(火)	2020年12月9日(水)	2020年12月10日(木)	2020年12月11日(金)	2020年12月12日(土)	
朝食		米飯 なすのそぼろあんかけ 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	
		米飯 鶏肉カレーソース スパゲティーサラダ マンゴープリン コンソメスープ	三色丼 ほうれんそうのピーナツ和え 黒蜜寒天 味噌汁	米飯 牛皿 風呂吹き大根 オレンジゼリー 味噌汁	キーマカレー マセドアンサラダ ミルクプリン コンソメスープ	米飯 豚肉の生姜焼き スイートポテトサラダ コーヒーゼリー 味噌汁	米飯 油淋鶏 フルーチェ 中華スープ	米飯 えびのチリソース 三色ナムル フルーツ 中華スープ	
		米飯 魚の南部焼き 生揚げ煮 フルーツ 味噌汁	米飯 魚の野菜あんかけ 揚げ出し豆腐 フルーツ 味噌汁	米飯 魚のガーリックソテー マカロニサラダ コンポート 吸い物	米飯 魚の味噌バター焼き 炒り豆腐 ごまプリン 吸い物	米飯 魚のピカタ カリフラワー炒め煮 いちごゼリー 味噌汁	米飯 秋刀魚の蒲焼 菜の花胡麻和え ロールケーキ 味噌汁	米飯 魚の煮つけ さつま芋サラダ コンポート 味噌汁	
		1501kcal 65.6g 46.5g 6.3g	1204kcal 54.3g 25.0g 8.6g	1492kcal 66.3g 49.8g 8.7g	1510kcal 57.2g 48.5g 6.8g	1418kcal 56.9g 44.9g 7.5g	1569kcal 61.6g 48.5g 8.8g	1301kcal 60.2g 27.3g 6.2g	
		2020年12月13日(日)	2020年12月14日(月)	2020年12月15日(火)	2020年12月16日(水)	2020年12月17日(木)	2020年12月18日(金)	2020年12月19日(土)	
朝食		米飯 なすのそぼろあんかけ 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	
		米飯 豚肉となすの甘辛 スパゲティーサラダ オレンジゼリー 中華スープ	米飯 メンチカツ きゅうりとセロリのサラダ リンゴゼリー コーンスープ	米飯 スペイン風オムレツ 菜の花マヨネーズ和え 玉葱のコンソメ煮 ぶどうゼリー	米飯 豚肉のストロガノフ風 コールスローサラダ 豆乳プリン コンソメスープ	米飯 鶏とえのきのつくね焼き なすの鍋しぎ りんごゼリー 味噌汁	米飯 豚肉竜田揚げ ねばねばサラダ ミルクプリン 味噌汁	洋風ちらしずし 茶碗蒸し お浸し 吸い物	
		米飯 魚の変わり味噌焼き ごまクリーム白和え コンポート 味噌汁	米飯 豆腐とかにのあんとし煮 錦糸卵とトマトの中華風サラダ フルーツ 味噌汁	炊き込みご飯 おでん 白菜と人参の和え物 フルーツ	米飯 魚のオリーブオイル焼き ジャーマンポテト フルーツ 味噌汁	米飯 魚の天ぷらさきのこあんかけ ごぼうキンピラ カステラ 味噌汁	米飯 魚の粕漬け おから煮 コンポート 味噌汁	米飯 魚の木の芽焼き 大豆の五目煮 カステラ 中華スープ	
		1658kcal 65.7g 58.6g 7.2g	1466kcal 59.8g 46.1g 8.7g	1417kcal 55.3g 43.9g 8.5g	1443kcal 50.6g 45.1g 5.4g	1361kcal 50.5g 36.7g 9.1g	1419kcal 61.9g 42.6g 9.6g	1344kcal 52.5g 27.7g 6.1g	
朝食		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			
		米飯 回鍋肉 中華和え 大学芋 中華スープ	ハヤシライス ミモザサラダ ババロア コンソメスープ	さつま芋ご飯 天ぷら 白菜と人参の胡麻酢 いちごババロア 味噌汁	米飯 牛肉のスタミナ焼き かぶといんげんのサラダ フルーツ 味噌汁	米飯 酢豚 大根サラダ 杏仁豆腐 中華スープ			
		米飯 甘鯛粕漬け 白菜の煮びたし コンポート 味噌汁	米飯 魚の和風ムニエル わさび胡麻和え コンポート 味噌汁	米飯 ほっけの塩焼き じゃがいもの煮物 ロールケーキ 味噌汁	米飯 魚の柚子味噌焼き ゴマ豆腐 コンポート けんちん汁	米飯 魚のレモン風味焼き ブロccoliリーサラダ フルーチェ 味噌汁			
		1457kcal 60.1g 44.4g 9.0g	1391kcal 51.1g 41.9g 5.3g	1205kcal 49.3g 32.6g 7.0g	1380kcal 50.4g 44.2g 7.4g	1432kcal 50.4g 44.6g 5.8g			

	2020年12月20日(日)	2020年12月21日(月)	2020年12月22日(火)	2020年12月23日(水)	2020年12月24日(木)	2020年12月25日(金)	2020年12月26日(土)
朝食	米飯 なすのそぼろあんかけ 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 ソファール	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 ソファール
昼食	米飯 肉じゃが かぶのゆず和え ごまプリン 味噌汁	米飯 麻婆なす 拌三絲 コーヒーゼリー 味噌汁	米飯 クリームシチュー ツナサラダ 抹茶ゼリー	米飯 八宝菜 錦糸しゅうまい ぶどうゼリー 中華スープ	米飯 かに玉 辣白菜 フルーツヨーグルト ぎょうざスープ	ロールパン クリスマスプレート 照り焼きチキン&ポテト カニクリームコロッケ シーザーサラダ いちごケーキ コーンスープ	チキンカレー コールスローサラダ コーヒーゼリー コンソメスープ
夕食	米飯 鱈フライ ほうれん草白和え フルーツカクテル 味噌汁	米飯 キッシュ 人参サラダ フルーチェ コンソメスープ	米飯 魚の塩焼き 南瓜と鶏ひき肉の煮物 フルーツカクテル 味噌汁	米飯 魚のタルタルソース焼き かぶの塩昆布あえ コンポート 味噌汁	米飯 魚の照り焼き 厚焼き玉子 コンポート さつま芋豚汁	米飯 鯖の文化干し とうがんだんもの煮物 水ようかん 中華スープ	米飯 魚の西京漬け焼き チャプチェ チーズケーキ 味噌汁
栄養量	E 1322kcal P 47.0g F 36.2g S 7.2g	E 1404kcal P 51.2g F 45.2g S 7.6g	E 1571kcal P 64.0g F 44.7g S 10.0g	E 1423kcal P 50.1g F 44.0g S 8.7g	E 1617kcal P 65.5g F 47.3g S 9.6g	E 1545kcal P 64.5g F 52.1g S 7.1g	E 1286kcal P 49.5g F 28.3g S 6.6g
	2020年12月27日(日)	2020年12月28日(月)	2020年12月29日(火)	2020年12月30日(水)	2020年12月31日(木)	献立は、都合により変更になることがあります。 栄養量表示は、E:エネルギー P:タンパク質 F:脂質 S:塩分 です。	
朝食	米飯 なすのそぼろあんかけ 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 ソファール	米飯 鶏肉五目煮 とろろ 味噌汁 牛乳		
昼食	米飯 ヒレカツ 錦糸卵とトマトの中華風サラダ 杏仁豆腐 味噌汁	親子丼 かぼちゃの甘煮 もずく酢 吸い物	米飯 青椒牛肉絲 青梗菜の和え物 かぼちゃプリン 中華スープ	米飯 すき焼き煮 だいこんと帆立のサラダ いちごゼリー 味噌汁	米飯 ポークチャップ レタスときゅうりのサラダ りんごゼリー コンソメスープ		
夕食	米飯 魚の塩焼き 酢味噌和え フルーツ 味噌汁	米飯 魚のおろし煮 春菊と大根のおかか和え コンポート 味噌汁	米飯 穴子の柳川風 青菜炒め コンポート 味噌汁	米飯 魚の南蛮漬け 大根きんぴら カステラ 味噌汁	年越しそば しんじょうあんかけ みかん		
栄養量	E 1409kcal P 55.3g F 44.6g S 7.6g	E 1471kcal P 63.4g F 29.3g S 9.2g	E 1533kcal P 58.3g F 57.7g S 7.9g	E 1370kcal P 52.3g F 35.3g S 6.6g	E 1402kcal P 57.7g F 42.8g S 6.9g		

ことしもすき焼き
いただきました！

