

2023年12月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日 日にち		12/22は冬至です 	金 1	土 2	日 3
 朝食	<p>冬至には「ん」のつくものを食べると、幸運に繋がると言い伝えがあります。『かぼちゃ=南瓜(なんきん)』がその一つです。</p> <p>施設では、夕食に冬瓜をご準備します。『ん』のつくものと言えば、『大根』『人参』『きんかん』『れんこん』など、冬が旬の食材がたくさんあります。これらの食材はビタミンも豊富で、風邪予防に最適です。</p> <p>しっかり『運』を取り込んで、良い年を迎えましょう。</p> 		ご飯 たいみそ 野菜炒め みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 のり佃煮 しろなの和え物 みそ汁 洋梨缶	焼きたてパン 炒り豆腐 マンゴー缶 牛乳
			昼食	ご飯 🌿鶏のケチャップ煮 または 🌿あじの竜田揚げ さつま芋サラダ すまし汁	ご飯 🌿豚肉の生姜焼き または 🌿さわらの塩焼き かぶのカニ風味あんかけ みそ汁
間食			フルーチェ 牛乳	炭酸饅頭 牛乳	小豆ムース
夕食 			ご飯 白身魚のオイマヨ焼き 土佐煮奴 みそ汁	ご飯 他人煮 ひじきの煮物 すまし汁	ミニ焼豚丼 オクラの和え物 すまし汁 抹茶ムース
一日当たりの栄養価			エネルギー(Kcal)	1351	1352
	タンパク質(g)	55.2	57.3	48.6	
	脂質(g)	36.6	29.8	66.6	
	塩分(g)	7.2	7.5	5.6	

2023年12月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日にち	4	5	6	7	8	9	10	
 朝食	ご飯 梅びしお <small>キャベツのドレッシング和え</small> みそ汁 バナナ	菜飯 だし巻き卵 みそ汁 みかん缶	ご飯 のり佃煮 白菜のくず煮 みそ汁 白桃缶	ご飯 ふりかけ 小松菜の炒め煮 みそ汁 ヨーグルトムース	ご飯 たいみそ スクランブルエッグ みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 のり佃煮 五目豆 みそ汁 洋梨缶	焼きたてパン 野菜ソテー みかん缶 牛乳	
	ご飯 おでん 菜の花の胡桃和え みそ汁 	ご飯 <small>鶏肉のはちみつレモン焼き</small> または <small>たららのポテト焼き</small> ほうれん草のツナサラダ コンソメスープ	ご飯 <small>豚肉と根菜の煮物</small> または <small>さばの梅煮</small> 青梗菜のお浸し みそ汁	ご飯 <small>ハンバーグデミソースかけ</small> または <small>白身魚のケチャップ焼き</small> ブロッコリーのツナサラダ コンソメスープ	ご飯 <small>鶏の照り煮</small> または <small>たららの香味焼き</small> 冬瓜のコンソメ煮 パンプキンスープ	ご飯 <small>麻婆茄子</small> または <small>あじの焼浸し</small> 菜の花の信田和え すまし汁	クリスマス会メニュー きのご飯 クリスマスプレート 南瓜のすり流し フルーツ 	
間食	おはぎ 牛乳	パラエティ 牛乳	ドーナツ 牛乳	カップケーキ 牛乳	酒饅頭 牛乳	どら焼き 牛乳	クリスマスケーキ	
	ご飯 鶏肉のきのこあんかけ 茄子の生姜和え すまし汁	ご飯 えびのチリソース 大根のごま酢和え 中華スープ	ご飯 鶏肉のもろみ焼き かぶとあげの煮物 すまし汁	ご飯 さわらの南部焼き 高野の煮物 すまし汁	ご飯 深川煮 白菜の和え物 みそ汁	ご飯 牛肉のスタミナ炒め 湯豆腐 みそ汁	ご飯 鶏肉の野菜あんかけ 大根のゆず味噌かけ すまし汁	
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1332	1350	1289	1301	1323	1403	1678
	タンパク質(g)	58.9	50	56.1	59.7	52.5	59.8	62.5
	脂質(g)	29	39.2	32.9	36	31.9	37	69.1
	塩分(g)	7.5	7.7	7.3	6.6	7.9	8	7.7

2023年12月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日		月	火	水	木	金	土	日
日にち		11	12	13	14	15	16	17
 朝食	ご飯 梅びしお オムレツ みそ汁 バナナ	ゆかりご飯 ポテトサラダ みそ汁 みかん缶	ご飯 のり佃煮 卵の花 みそ汁 白桃缶	ご飯 梅びしお 茄子のおかか煮 みそ汁 黄桃缶	ご飯 たいみそ じゃが芋のコンソメ煮 みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 のり佃煮 だし巻き卵 みそ汁 洋梨缶	菓子パン マンゴー缶 牛乳	
	昼食	ご飯 🌿鶏肉の胡麻焼き または 🍷さばの生姜煮 青梗菜のお浸し すまし汁	散らし寿司 茶碗蒸し すまし汁 フルーツ	水曜日だけどフライデー ご飯 フライ盛り合わせ ほうれん草の白和え みそ汁	秋田県メニュー 菜飯 稲庭うどん(温) かやき風煮物 フルーツ 	ご飯 🌿親子煮 または 🍷白身魚の胡麻醤油焼き しろなのソテー すまし汁	菜飯 🌿豚肉のピリ辛炒め または 🍷さわらみりん焼き がんもの煮物 すまし汁	ご飯 🌿牛肉の和風野菜炒め 大根サラダ みそ汁
間食	水羊羹 グリーンティー	チョコ饅頭 牛乳	誕生日会 牛乳	炭酸饅頭 牛乳	ロールケーキ 牛乳	クレープ 牛乳	ビタミンゼリー	
夕食 	ご飯 白身魚のコーン焼き キャバツの炒め煮 みそ汁	ご飯 回鍋肉 春雨の酢の物 中華スープ	わかめご飯 千草焼き 青梗菜の炒め物 みそ汁	ご飯 肉団子と野菜の旨煮 白菜のツナマヨ和え みそ汁	ご飯 さばの梅煮 青梗菜の和え物 みそ汁	ご飯 鶏肉の和風煮 キャバツの辛子和え みそ汁	ゆかりご飯 スパニッシュオムレツ 小松菜の洋風煮 パンプキンスープ	
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1312	1430	1483	1572	1334	1357	1424
	タンパク質(g)	48.6	55.6	49.3	48.1	56.5	56.2	55.9
	脂質(g)	36.9	35.8	44.3	38.6	38.2	39.3	38.2
	塩分(g)	7.1	8.9	8.6	9.4	7.2	8.1	7.4

2023年12月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日にち	18	19	20	21	22	23	24	
 朝食	ご飯 ふりかけ かぶの煮物 みそ汁 バナナ	ご飯 のり佃煮 キャバツの中華サラダ みそ汁 みそ汁 黄桃缶	わかめご飯 野菜のトマト煮 みそ汁 白桃缶	ご飯 梅びしお 小松菜の中華煮 みそ汁 黄桃缶	ご飯 のり佃煮 キャバツの中華サラダ みそ汁 みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 たいみそ ブロッコリーのおかか和え みそ汁 みそ汁 みかん缶	焼きたてパン 青梗菜の信田煮 マンゴー缶 牛乳	
	昼食	ご飯 🌿鶏肉のおろしあんかけ または 🍣白身魚の磯辺焼き 炒り豆腐 のっぺい汁	ご飯 🌿豚肉の味噌炒め または 🍣赤魚の塩麹焼き 高野の煮物 すまし汁	ぶりの日 炊き込みご飯 ぶり大根 青梗菜の和え物 みそ汁 	ご飯 🌿豚肉の山椒炒め または 🍣たらのおーろら焼き ほうれん草の信田和え みそ汁	冬至メニュー 十五穀米 🌿肉じゃが または 🍣さばの塩焼き 白菜の和え物 すまし汁/柚子ムース	ご飯 🌿味噌カツ または 🍣さわらの幽庵焼き ジャーマンポテト すまし汁	ご飯 バーベキューチキン 五目豆 すまし汁
間食	パンケーキ 牛乳	カステラ饅頭 牛乳	味噌饅頭 牛乳	たこ焼き 牛乳	いちごゼリー 牛乳	モカロール 牛乳	ドームケーキ	
夕食 	ご飯 たらものしそ風味焼き 白菜の浅漬け みそ汁	ご飯 鶏肉のはちみつレモン焼き ゴボウサラダ みそ汁	ご飯 豚肉のスタミナ炒め ひじき煮物 すまし汁	ご飯 鶏のピザ焼き キャバツのツナサラダ コンソメスープ	ご飯 海老と卵の炒め物 冬瓜の煮物 みそ汁	ご飯 豚肉とニラの炒め物 青梗菜のドレッシング和え みそ汁	ご飯 たらのもろみ焼き レバーの炒め煮 すまし汁	
	エネルギー(Kcal)	1267	1380	1275	1319	1320	1428	1370
	タンパク質(g)	54.4	55.4	50.6	59.6	52.3	50.2	60.4
	脂質(g)	32.5	38.7	31.9	38.7	35	38.6	34.9
	塩分(g)	7.9	7	8.9	8.3	7.4	7.5	6.5

2023年12月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日にち	25	26	27	28	29	30	31
 朝食	ご飯 ふりかけ 里芋の煮物 みそ汁 バナナ	ゆかりごはん 揚げ茄子の煮物 みそ汁 みかん缶	ご飯 のり佃煮 スパゲティサラダ みそ汁 ヨーグルトムース	ご飯 たいみそ 野菜ソテー みそ汁 りんご缶	ご飯 ふりかけ 白菜の煮浸し みそ汁 黄桃缶	ご飯 たいみそ 青梗菜のソテー みそ汁 洋梨缶	焼きたてパン 小松菜の炒め煮 マンゴー缶
	クリスマスメニュー ケチャップライス ハンバーグ マカロニサラダ コンソメスープ プリン風ムース	ご飯 🌿牛肉の卵とじ または 🌸たらきのこあんかけ 白菜の甘酢和え みそ汁	ご飯 🌿鶏団子と野菜の煮物 または 🌸白身魚のバター醤油焼き 湯豆腐 すまし汁	ご飯 🌿鶏の照り焼き(あんかけ) または 🌸メルルーサのカレー焼き しろなのピーナツ和え みそ汁	ご飯 🌿牛肉のしぐれ煮 または 🌸たらのチリソース キャバツのツナサラダ すまし汁(デイはミニ蕎麦)	ご飯 ポークチャップ 冬瓜のコンソメ煮 コンソメスープ	ご飯 ロールキャバツ ブロッコリーのタラマヨ和え コンソメスープ
間食	手作りケーキ 牛乳	ぶどうゼリー 牛乳	懐かしのおやつ 牛乳	黒糖饅頭 牛乳	シュークリーム 牛乳	マドレーヌ 牛乳	淡雪
夕食 	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 菜の花の胡桃和え みそ汁	ご飯 お好み焼き ゴボウサラダ すまし汁	わかめご飯 和風玉子焼き 青梗菜のツナサラダ みそ汁	ご飯 さばの味噌煮 ひじきの煮物 すまし汁	ご飯 鶏肉と大根の旨煮 しろなの湯葉和え みそ汁	ご飯 さわらのきのこあんかけ ほうれん草の信田和え みそ汁	いなり寿司 年越しそば 菜の花の和え物 フルーツ
	エネルギー(Kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	1442 55 35.5 8.8	1487 51.9 43.7 7.1	1336 53.2 38.8 8.5	1337 57.6 30.1 7.9	1268 49.5 37.1 6.4	1299 54.2 37.7 7.5

