

2020年 12月の献立表



特別養護老人ホーム 第二好意の庭  
(1 火～ 5 土)

\* 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。

			1 火	2 水	3 木	4 金	5 土
朝食			わかめごはん ブロッコリーサラダ みそ汁 みかん缶	ご飯 のり佃煮 かぶのスープ煮 みそ汁 白桃缶	ご飯 うめびしお 青梗菜の和え物 みそ汁 黄桃缶	ご飯 のり佃煮 ツナマヨ和え みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 たいみそ 野菜ソテー みそ汁 洋梨缶
昼食			ご飯 ★豚肉の柳川風 または ★魚(バス)のバジル 焼き カニカマ和え コンソメスープ	ご飯 ★牛肉のしぐれ煮 または ★ほっけの塩焼き 小松菜ののり和え みそ汁 りんごのコンポート	炊き込みご飯 ★豚肉の生姜焼き または ★魚(たら)の照り焼 き ほうれん草の辛子和 え みそ汁	ご飯 ★チキンボールの ケチャップ煮 または ★竜田揚げ(さば) さつまいもの田舎 煮 みそ汁	散らし寿司 茶碗蒸し 赤だし フルーツ
間食			チョコレートケーキ 牛乳	お誕生会	ロールケーキ 牛乳	肉まん 牛乳	吹雪饅頭 牛乳
夕食			ご飯 赤魚の煮付け 白菜ゆりね和え すまし汁	ご飯 かに玉 里芋の味噌煮 中華スープ	ご飯 鶏のチーズ焼き 白菜の中華和え コンソメスープ	ご飯 魚(たら)のオイマヨ 焼き、土佐煮奴 みそ汁	ご飯 オムレツ マカロニサラダ コンソメスープ
一日 あたり			エネルギー 1216 kcal	エネルギー 1362 kcal	エネルギー 1257 kcal	エネルギー 1400 kcal	エネルギー 1490 kcal
			たんぱく質 52.7 g	たんぱく質 42.2 g	たんぱく質 48.5 g	たんぱく質 50.9 g	たんぱく質 55.7 g
			脂質 30.2 g	脂質 36.1 g	脂質 24.3 g	脂質 32.5 g	脂質 40.9 g
			塩分 7 g	塩分 7.5 g	塩分 9.8 g	塩分 8.4 g	塩分 7.1 g

2020年 12月の献立表





\* 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。

	6 日	7 月	8 火	9 水	10 木	11 金	12 土
朝食	焼きたてパン マンゴー缶 牛乳	ご飯 うめびしお 青梗菜の和え物 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 青菜のとりみ煮 みそ汁 白桃缶	ご飯 ふりかけ オクラのおかか和え みそ汁 黄桃缶	ご飯 のり佃煮 スクランブルエッグ みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 たいみそ 切干大根煮 みそ汁 洋梨缶
昼食	ご飯 豚肉のオニオンソー ス 冬瓜のコンソメ煮 パンプキンスープ	ケチャップライス クリームシチュー ブロッコリーのゴマサラ ダ フルーツ	ご飯 おでん 菜の花の胡桃和え みそ汁 フルーツ	ご飯 ★鶏のもろみ焼き または ★魚(あじ)の梅煮 なすの煮物 すまし汁 漬物	ご飯 ★鶏肉の生姜おろし あんかけ または ★鮭のしそ風味焼き 炒り豆腐 のっぺい汁	カレーライス ・コーンコロケ ・ホタテフライ キャベツサラダ 福神漬 バナナ	ご飯 ★豚肉の卵とじ または ★ぶりの蒲焼き かぶのカニ風味あん かけ 赤だし
間食	パイ饅頭	小豆ムース 牛乳	バラエティ 牛乳	たい焼き 牛乳	キャラメルケーキ 牛乳	酒饅頭 牛乳	どら焼き 牛乳
夕食	ご飯 あじの煮付け もずくの酢の物 みそ汁	ご飯 牛皿 焼きナス みそ汁	ご飯 白身魚のチリソース ほうれん草の炒め物 中華スープ	ご飯 豚肉と大根の煮物 菜の花の和え物 みそ汁	ご飯 魚(鮭)の南部焼き 五目煮 赤だし	ご飯 豚肉と春雨の炒め物 白菜の柚子和え 中華スープ	ご飯 魚(あじ)の焼き浸し ほうれん草の白和え みそ汁
一日 あたり	エネルギー 1355 kcal	エネルギー 1362 kcal	エネルギー 1330 kcal	エネルギー 1260 kcal	エネルギー 1359 kcal	エネルギー 1630 kcal	エネルギー 1396 kcal
	たんぱく質 49.5 g	たんぱく質 45.6 g	たんぱく質 57.6 g	たんぱく質 50.9 g	たんぱく質 64.1 g	たんぱく質 46.4 g	たんぱく質 60.3 g
	脂質 33 g	脂質 33 g	脂質 25.7 g	脂質 25.1 g	脂質 30.3 g	脂質 53.2 g	脂質 33 g
	塩分 6.8 g	塩分 6.8g	塩分 8.1 g	塩分 6.4 g	塩分 7.8 g	塩分 6.8 g	塩分 8.1 g

2020年 12月の献立表



\* 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。

	13 日	14 月	15 火	16 水	17 木	18 金	19 土
朝食	焼きたてパン 野菜ソテー フルーツ 牛乳	ご飯 うめびしお オムレツ みそ汁 バナナ	ゆかりごはん 金平レンコン みそ汁 みかん缶	ご飯 のり佃煮 ほうれん草の和え物 みそ汁 白桃缶	ご飯 うめびしお なすのおかか和え みそ汁 黄桃缶	ご飯 のり佃煮 春菊の煮浸し みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 たいみそ 白菜のミルク煮 みそ汁 洋梨缶
昼食	たらこ厚焼き玉子 海老とキウイのクリーム添え、スモークサーモン、グリルチキン、なすの田楽、Eビサンド揚げ、グラタン、ビーフシチュー、ロールパン、チョコムース	ご飯 ★鶏肉の和風煮 または ★魚(あじ)のコーン焼き キャベツの炒め物 すまし汁	ご飯 フライ盛り合わせ ・メンチカツ ・野菜コロッケ ・白身魚フライ ブロッコリーサラダ すまし汁 フルーツ	ご飯 ★親子煮 または ★あじの蒲焼 しるなのソテー 赤だし	きのこクリームスパゲティ ほうれん草のソテー コンソメスープ 抹茶ムース	ご飯 ★回鍋肉 または ★あじの南蛮漬け 菜の花の錦糸和え みそ汁	梅シソご飯 稲庭うどん かやき風 フルーツ
間食	クリスマスケーキ	りんごゼリー 牛乳	ドーナツ 牛乳	水ようかん グリーンティ	炭酸饅頭 牛乳	クレープ 牛乳	かすてら饅頭 牛乳
夕食	ご飯 鶏のピザ風味焼き 小松菜のソテー コンソメスープ	ご飯 かれいの生姜煮 春菊のお浸し みそ汁	ご飯 豚肉の香り焼き 湯豆腐 すまし汁	ご飯 肉団子と野菜の旨煮、大根サラダ コンソメスープ	ご飯 千草焼き ひじきの煮物 粕汁	ご飯 魚(さば)の煮付け ほうれん草の胡麻和え、すまし汁	ご飯 蒸し鶏のゴマダレかけ、青梗菜の辛子和え、みそ汁
一日あたり	エネルギー 1927 kcal	エネルギー 1218 kcal	エネルギー 1476 kcal	エネルギー 1173 kcal	エネルギー 1373 kcal	エネルギー 1359 kcal	エネルギー 1233 kcal
	たんぱく質 72.7 g	たんぱく質 53.3 g	たんぱく質 50 g	たんぱく質 42.5 g	たんぱく質 51.5 g	たんぱく質 55.6 g	たんぱく質 44 g
	脂質 83.8 g	脂質 20.7 g	脂質 40 g	脂質 23.4 g	脂質 32.2 g	脂質 37 g	脂質 24.2 g
	塩分 7.9 g	塩分 7 g	塩分 8.9 g	塩分 6.7 g	塩分 8.3 g	塩分 7.3 g	塩分 6 g

## 2020年 12月の献立表



特別養護老人ホーム 第二好意の庭  
(20日～26日 土)

\* 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

	20 日	21 月	22 火	23 水	24 木	25 金	26 土
--	------	------	------	------	------	------	------

朝食	菓子パン マンゴー缶 牛乳	ご飯 ふりかけ だし巻き卵 みそ汁 バナナ	わかめごはん ブロッコリーの胡麻和え みそ汁 黄桃缶	ご飯 のり佃煮 トマト煮 みそ汁 白桃缶	ご飯 うめびしお 小松菜のソテー みそ汁 黄桃缶	ご飯 のり佃煮 中華サラダ みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 たいみそ 菜の花の炒め物 みそ汁 みかん缶
昼食	ごはん なると煮(さば) 白菜の柚子和え みそ汁	十五穀米 ★肉じゃが または ★さばの味噌煮 金平ゴボウ みそ汁	ご飯 ★えびチリソース または ★魚(たら)の野菜あんかけ 春雨の酢の物 中華スープ	ご飯 ★豚肉の卵とじ または ★魚(たら)のコーン焼き キャベツの甘酢和え みそ汁	ご飯 ★鶏のチーズ焼き または ★魚(シイラ)のオーロラ焼き ベーコンソテー コンソメスープ	エビピラフ ハンバーグ ナポリタン コンソメスープ いちごゼリー	ご飯 ★鶏肉のみそ焼き または ★赤魚のみりん焼き 青梗菜のお浸し みそ汁
間食	ココアワッフル	たこ焼き 牛乳	パンケーキ 牛乳	味噌饅頭 牛乳		いちごゼリー 牛乳	チョコレート饅頭 牛乳
夕食	ご飯 スパニッシュオムレツ カブの洋風煮 パンプキンスープ	ご飯 魚(たら)の磯焼き 炒り豆腐 赤だし	ご飯 和風卵焼き なすの田楽 みそ汁	ご飯 鶏肉と野菜の洋風炒め、花野菜のサラダ コンソメスープ	ご飯 ぶり大根 湯豆腐 みそ汁	ご飯 豚肉の炒め物 ほうれん草のマヨ和え、すまし汁	ご飯 牛肉の炒め物 炊き合わせ みそ汁
一日あたり	エネルギー 1456 kcal	エネルギー 1486 kcal	エネルギー 1276 kcal	エネルギー 1322 kcal	エネルギー 1219 kcal	エネルギー 1549 kcal	エネルギー 1380 kcal
	たんぱく質 50.8 g	たんぱく質 57.1 g	たんぱく質 48 g	たんぱく質 49.8 g	たんぱく質 44.1 g	たんぱく質 52 g	たんぱく質 53.8 g
	脂質 41.5 g	脂質 42.4 g	脂質 27.6 g	脂質 31.4 g	脂質 30.9 g	脂質 48.1 g	脂質 40.8 g
	塩分 5.2 g	塩分 8.5 g	塩分 7.7 g	塩分 7.1 g	塩分 7.1 g	塩分 10.3 g	塩分 6.9 g

## 2020年 12月の献立表



特別養護老人ホーム 第二好意の庭  
(27日～31日 金)

\* 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。

	27日	28月	29火	30水	31木		
--	-----	-----	-----	-----	-----	--	--

朝食	焼きたてパン 菜の花の煮浸し フルーツ 牛乳	ご飯 ふりかけ カリフラワーソテー みそ汁 バナナ	梅しそご飯 なすの含め煮 みそ汁 みかん缶	ご飯 のり佃煮 カリフラワーの和え みそ汁 みかん缶	ご飯 たいみそ いんげんときくらげ の炒め物 みそ汁、洋梨缶		
昼食	吉野家牛丼 青菜と大豆の白和え みそ汁	ご飯 ★味噌カツ または 幽庵焼き(さわら) 五目豆 みそ汁	ご飯 あじの漬け焼き なすのおかか煮 赤だし 漬物	ご飯 チキンボールと白菜 の煮物 うまい菜のお浸し すまし汁	ご飯 鶏肉のカレー風味焼 き しろなのピーナッツ 和え みそ汁 漬物		
間食	ドームケーキ	ピザまん 牛乳	おはぎ 牛乳	桃饅頭 牛乳	シュークリーム 牛乳		
夕食	ご飯、鮭の醤油麹焼 き、ツナじゃが、白 菜のクリーム煮込み茄子 の生姜煮、ほうれん 草の煮浸し、デザート	ご飯 お好み焼き 冬瓜の煮物 みそ汁	ご飯 鶏肉の味噌煮 ほうれん草ののり和 え みそ汁	ご飯 海老と卵の炒め物 青梗菜の煮浸し すまし汁	いなり寿司 年越しそば 菜の花の和え物 フルーツ		
一日 あたり	エネルギー 1594 kcal	エネルギー 1447 kcal	エネルギー 1297 kcal	エネルギー 1191 kcal	エネルギー 1432 kcal		
	たんぱく質 51.3 g	たんぱく質 52.5 g	たんぱく質 42.2 g	たんぱく質 43.4 g	たんぱく質 56.6 g		
	脂質 62.3 g	脂質 34.5 g	脂質 23.1 g	脂質 21.3 g	脂質 45.1 g		
	塩分 6.3 g	塩分 7.7 g	塩分 7.1 g	塩分 6.4 g	塩分 8.1 g		