

* 12月献立表 *

[森幸園]

<常食>

(2024年12月 1日~2024年12月 7日)

施設長	支援課長	支援係長	庶務係長	庶務主任	栄養士
	 	 			

	12月 1日 (日)	12月 2日 (月)	12月 3日 (火)	12月 4日 (水)	12月 5日 (木)	12月 6日 (金)	12月 7日 (土)
朝 食	しよくパン こまつなとえのきのスープ ミニチキン (レモンハーブ) だいこんサラダ ていしぼうにゅう	ごはん はくさいとふのみそ汁 ねぎなっとう にくしゅうまい なのはなごま和え ぎゅうにゅう	ごはん とうふとだいこんはのみそ汁 あつやきたまご(あおのり) こまつなひじき和え うめぼし やさいジュース	ごはん キャベツとこうやとうふのみそ汁 やまと煮缶 チンゲン菜なめ茸和え ふりかけ ぎゅうにゅう	2色パン クルトンスープ オムレツ (ピザエッグ) やさいサラダ ていしぼうにゅう	ごはん もやしとあつあげのみそ汁 さけかん こまつなめかぶ和え のりつくだに ぎゅうにゅう	ごはん さといもときぬさやのみそ汁 あつやきたまご ほうれん草わさびあ和え ぎゅうにゅう
昼 食	ナポリタン/利用者人気メニュー レタスとオレンジのサラダ やきプリン	ごはん キャベツとベーコンのスープ さけこうそう焼き ビーンズサラダ	ごはん じゃが芋ときぬさやのみそ汁 チキンピカタ インゲンのマヨ和え	ごはん たまごとたまねぎのみそ汁 かれいおろしポン酢 ふた肉とはくさいのしお炒め	ごはん とうふのおすいもの さばヨーグルトみそ焼き さつま芋のもの	コーンごはん はくさいとベーコンのスープ チキンパン粉焼き アスパラと桜えびのサラダ	ごはん ワントンスープ かれいのムニエル はるさめとひき肉の炒め
夕 食	ごはん とうふとほうれん草のみそ汁 あじうめしそ焼き さと芋とぶた肉のもの	ごはん たまごとわかめのみそ汁 まつかぜ焼き きりぼしだいこんのいため煮	ちゅうかふうおこわ すいぎょうざスープ あかうおやさいあんかけ ほうれん草いそ和え	ごはん エビボールスープ ポークバシル焼き かいせんはるさめサラダ	ごはん チンゲン菜とえのきのスープ チキンマーマレード焼き ごぼうサラダ	ごはん たまごスープ あじトマトソース焼き とうふサラダ	ごはん とうふとカニカマのスープ サイコロステーキふう エビグラタン
合 計	エネルギー-2007kcal 蛋白質 84.4g 脂質 59.3g 炭水 266.0g 鉄 11.0mg 食塩 9.7g	エネルギー-2011kcal 蛋白質 85.5g 脂質 49.5g 炭水 287.5g 鉄 10.9mg 食塩 11.3g	エネルギー-1938kcal 蛋白質 76.1g 脂質 47.4g 炭水 279.3g 鉄 10.9mg 食塩 9.6g	エネルギー-2039kcal 蛋白質 86.0g 脂質 60.0g 炭水 271.8g 鉄 9.5mg 食塩 9.8g	エネルギー-2006kcal 蛋白質 81.3g 脂質 62.1g 炭水 264.0g 鉄 8.8mg 食塩 9.4g	エネルギー-2004kcal 蛋白質 81.4g 脂質 54.1g 炭水 281.3g 鉄 9.6mg 食塩 7.6g	エネルギー-2107kcal 蛋白質 84.0g 脂質 59.5g 炭水 291.6g 鉄 8.8mg 食塩 7.1g

* 12月献立表 *







[森幸園]
 <常食>
 (2024年12月 8日~2024年12月14日)

施設長	支援課長	支援係長	庶務係長	庶務主任	栄養士
	 菅原 金 藤	 金澤 玉 加賀 田			

	12月 8日 (日)	12月 9日 (月)	12月10日 (火)	12月11日 (水)	12月12日 (木)	12月13日 (金)	12月14日 (土)
朝食	しょくパン キャベツスープ あら挽きチキンナ スパサラダ ていしぼうにゅう	ごはん とうふときぬさやのみそ汁 いわしオレンジ煮 ほうれんそうおかか和え つぼ漬け ぎゅうにゅう	ごはん こまつなとえのきのみそ汁 オクラなっとう ささかま煮 きゅうりすの物 やさいジュース	ごはん はくさいとニラのみそ汁 さつまあげ煮 こまつなわさび和え たらこ ぎゅうにゅう	アベックロール オニオンスープ あつぎりベーコン マリネ ていしぼうにゅう	ごはん もやしときぬさやのみそ汁 ミニチキン (みそたれ) だいこんうめしらす和え ぎゅうにゅう	ごはん だいこんばとえのきのみそ汁 イカステーキ ほうれん草いそ和え うめぼし ぎゅうにゅう
昼食	かき揚げそば こまつなしおこうじ和え まっちゃんパロア	ごはん ちんげん菜とこうやとうふのみそ さけのゆず風味焼き ぶたすきやき風煮	ごはん ポトフ ポークみそガーリック焼き ペペロンチーノ風	ごはん もやしとワカメのスープ さけレモンペッパー焼き きりぼしだいこんサラダ	エビピラフ たまごスープ チキンきのこソースかけ はくさいとりんごのサラダ	ごはん こまつなのスープ ポークカレーピカタ しおマーボーとうふ	ごはん はくさいとベーコンのスープ あかうおあまずあんかけ インゲンツナサラダ
夕食	ごはん だいこんばとなめこのみそ汁 さばしちみ焼き すぶた風 (にくだんご)	ごはん じゃが芋とあげのみそ汁 ぶたかく煮 ちゅうかくらげ	ゆかりごはん ほうれん草とあつあげのみそ汁 ほっけごましょうゆ焼き ちくぜん煮	チキンカレー ブロッコリーサラダ ストロベリームース	ごはん さといもとあげのみそ汁 おこのみやきふうちぐさ焼き もやしサラダ	ごはん チンゲン菜とわかめのみそ汁 きれいのさらさ焼き にくじゃが煮	ごはん なめことうやとうふのみそ汁 とりから揚げ とうふサラダ
合計	1食* -2029kcal 蛋白質 78.5g 脂質 61.6g 炭水 270.3g 鉄 9.8mg 食塩 10.2g	1食* -2075kcal 蛋白質 75.0g 脂質 70.2g 炭水 267.6g 鉄 9.7mg 食塩 9.8g	1食* -2003kcal 蛋白質 80.6g 脂質 45.3g 炭水 295.2g 鉄 9.3mg 食塩 12.0g	1食* -1934kcal 蛋白質 75.7g 脂質 42.3g 炭水 292.7g 鉄 9.0mg 食塩 12.6g	1食* -2003kcal 蛋白質 76.3g 脂質 67.5g 炭水 239.5g 鉄 8.7mg 食塩 11.4g	1食* -2052kcal 蛋白質 84.0g 脂質 62.3g 炭水 271.7g 鉄 10.1mg 食塩 8.9g	1食* -2019kcal 蛋白質 85.3g 脂質 58.9g 炭水 266.2g 鉄 8.9mg 食塩 9.2g

* 12月献立表 *

[森幸園]
 <常食>
 (2024年12月15日～2024年12月21日)

施設長	支援課長	支援係長	庶務係長	庶務主任	栄養士
					

	12月15日 (日)	12月16日 (月)	12月17日 (火)	12月18日 (水)	12月19日 (木)	12月20日 (金)	12月21日 (土)
朝食	しょくパン キャベツとしめじのスープ オムレツ(ベ-コンチーズ) スパサラダ ていしぼうにゅう	ごはん ほうれん草とふのみそ汁 れんこんとひき肉のハンバーグ やさいサラダ ぎゅうにゅう	ごはん だいこんとわかめのみそ汁 しらすなっとう あつやきたまご ほうれんそうおかか和え やさいジュース	ごはん もやしとあつあげのみそ汁 あかうおさけかす焼き こまつなつがるづけ和え ふりかけ ぎゅうにゅう	コッペパン キャベツとしめじのスープ ハッシュドポテト マリネ ていしぼうにゅう	ごはん たまねぎとふのみそ汁 ミニチキン(しょうゆ) だいこんサラダ のりつくだに ぎゅうにゅう	ごはん こまつなところやとうふのみそ汁 えだまめ入りあつやきたまご ほうれん草めかぶ和え ぎゅうにゅう
昼食	タンメン にくしゅうまい あんにんどうふ	ごはん さとも汁 ほっけねぎみそ焼き にくやさい炒め	さげごはん だいこんぱとなめこのみそ汁 すぶたふう こまつなしおこうじ和え	ごはん たまごとちんげん菜のみそ汁 チキンのてり焼き ふきのにつけ	ごはん とうふとニラのみそ汁 ポークゆずこしょう焼き チンゲン菜とむしどり中華和え	ごはん すいぎょうぎスープ チキンおうごん焼き はるさめサラダ	ごはん にくだんごスープ きれいこうそう焼き きりぼしだいこんサラダ
夕食	ごはん とうふとこまつなのみそ汁 さけかんこくふうてり焼き きりぼしだいこんのいため煮	ごはん たまごとしいたけのスープ ポークハニーマスタード焼き アスパラガスサラダ	ごはん エビボールスープ あじやさいソース シーザーサラダ	ポークハヤシ ビーンズサラダ あわせるゼリー	ごはん パンプキンシチュー エビカツ&イカリング アスパラとレンコンのサラダ	ごはん じゃが芋とあげのみそ汁 さけなんばん漬け ぶたしゃぶサラダ	かくに井 さと芋ときぬさやのみそ汁 ごぼうサラダ きゅうりしおこんぶ和え
合計	1食* -2017kcal 蛋白質 90.2g 脂質 54.5g 炭水 273.6g 鉄 9.7mg 食塩 11.9g	1食* -2109kcal 蛋白質 84.8g 脂質 59.8g 炭水 288.0g 鉄 8.3mg 食塩 8.5g	1食* -2012kcal 蛋白質 73.2g 脂質 56.4g 炭水 281.6g 鉄 11.6mg 食塩 8.3g	1食* -2008kcal 蛋白質 68.5g 脂質 55.4g 炭水 292.2g 鉄 9.2mg 食塩 9.3g	1食* -2019kcal 蛋白質 76.3g 脂質 65.0g 炭水 269.9g 鉄 9.2mg 食塩 10.7g	1食* -2011kcal 蛋白質 83.3g 脂質 47.9g 炭水 293.6g 鉄 9.8mg 食塩 10.8g	1食* -2014kcal 蛋白質 73.2g 脂質 65.2g 炭水 268.3g 鉄 9.7mg 食塩 8.6g

* 12月献立表 *

[森幸園]
 <常食>
 (2024年12月22日～2024年12月28日)

施設長	支援課長	支援係長	庶務係長	庶務主任	栄養士
	 	   			

	12月22日 (日)	12月23日 (月)	12月24日 (火)	12月25日 (水)	12月26日 (木)	12月27日 (金)	12月28日 (土)
朝食	しょくパン キャベツとえのきのスープ あらびきステーキ マカロニサラダ ていしぼうにゅう	ごはん だいこんぼとあげのみそ汁 ほっけのしお焼き こまつなおかか和え うめぼし ぎゅうにゅう	ごはん だいこんとあつあげのみそ汁 かに玉オムレツ キャベツのさくらエビ和え やさいジュース	ごはん ちんげん菜とえのきのみそ汁 オクラなっとう えびしゅうまい こまつなごま和え ぎゅうにゅう	ビスケットパン キャベツスープ フランクフルト マリネ ていしぼうにゅう	ごはん もやしとしいたけのみそ汁 あじつきにくだんご こまつなつがるづけ和え ぎゅうにゅう	ごはん こまつなとえのきのみそ汁 あつきりベーコン はくさいめかぶ和え のりつくだに ぎゅうにゅう
昼食	やきそば かいせんギョーザ 菜の花のわさび和え	ごはん なめこ汁 ポークおろしポン酢 ツナじゃが煮	ひじきごはん ワンタンスープ ぜいたくはる巻き マーボーとうふ	バターライス ワカメスープ デミハンバーグ ハニーポテト	ごはん さといもとだいこんぼのみそ汁 さばカレーこ焼き きりぼしだいこんザーサイ炒め	ごはん とうふとワカメのスープ チキンピザソース焼き チンゲン菜オイスター炒め	ごはん キャベツとカニカマのスープ さけのホワイトソース だいこんサラダ
夕食	特カレー/クリームコロッケ ブロッコリーとエビのサラダ フルーツヨーグルト	ごはん とうふとキヌサヤのスープ あかうおパン粉焼き やさいサラダ	ごはん はくさいとニラのスープ タンドリーチキン だいこんサラダ ミニケーキ ♪ お祝いミニデザート ♪	ごはん たまごスープ さけレモンペッパー焼き パンバンジーふうさらだ	ごはん こまつなとふのみそ汁 とりしおから揚げ はるさめちゆか和え	ごはん たまごしょうゆ汁 ほっけしちみ焼き さつま芋のもの	ごはん じゃが芋とあげのみそ汁 にくやさい炒め もやし和え
合計	エネルギー-2035kcal 蛋白質 73.3g 脂質 59.7g 炭水 280.4g 鉄 8.5mg 食塩 14.6g	エネルギー-2049kcal 蛋白質 80.3g 脂質 51.5g 炭水 295.8g 鉄 10.0mg 食塩 9.3g	エネルギー-2040kcal 蛋白質 66.7g 脂質 62.8g 炭水 287.0g 鉄 8.7mg 食塩 9.9g	エネルギー-2078kcal 蛋白質 76.8g 脂質 60.9g 炭水 291.9g 鉄 8.7mg 食塩 10.0g	エネルギー-2108kcal 蛋白質 78.3g 脂質 79.8g 炭水 256.0g 鉄 8.5mg 食塩 12.9g	エネルギー-2096kcal 蛋白質 80.0g 脂質 63.9g 炭水 279.6g 鉄 9.8mg 食塩 8.7g	エネルギー-2016kcal 蛋白質 68.3g 脂質 71.3g 炭水 258.3g 鉄 8.0mg 食塩 8.3g

* 12月献立表 *

[森幸園]

<常食>

(2024年12月29日～2024年12月31日)

施設長	支援課長	支援係長	庶務係長	庶務主任	栄養士
					

	12月29日 (日)	12月30日 (月)	12月31日 (火)				
朝食	ごはん はくさいとこうやとうふのみそ汁 ねぎなっとう ささかま煮 ほうれん草わさびあ和え ぎゅうにゅう	ごはん さといもとチンゲン菜のみそ汁 ほっけのしお焼き キャベツなめ茸和え ふりかけ ぎゅうにゅう	ごはん だいこんとだいこんばのみそ汁 ミニチキン (レモンハーブ) ほうれん草からし和え うめぼし ぎゅうにゅう				
昼食	ごはん なめこ汁 かれいしちみ焼き はるさめとぶた肉の炒め	ごはん ほうれん草としめじのみそ汁 チキンヨーグルトみそ焼き ぜんまい炒め煮	としこしそば 〇さんしゅてん 〇こうはくなます 〇きんとん 〇くろまめ				
夕食	ポークハヤシ インゲンのマヨ和え ぎゅうにゅうゼリー	ごはん とうふとニラのスープ しろみさかなぱんこ焼き アスパラとイカのサラダ	ごはん まいたけのおすいもの ぶりのてり焼き はるさめサラダ ちやわんむし 【 おおみそか 】				
合計	11時~2032kcal 蛋白質 78.0g 脂質 52.3g 炭水 289.8g 鉄 8.2mg 食塩 10.1g	11時~2019kcal 蛋白質 79.4g 脂質 56.6g 炭水 280.9g 鉄 8.3mg 食塩 9.1g	11時~2071kcal 蛋白質 85.8g 脂質 60.3g 炭水 276.5g 鉄 12.3mg 食塩 10.5g				