

令和6年12月 予定献立表

常食・きざみ

	朝食	昼食	夕食
11 (水)	451Kcal ご飯 みそ汁 温泉卵 煮ひたし ヨーグルト	449Kcal カニちらしすし 揚げ出し豆腐そぼろあん 即席漬け 果物	509Kcal ご飯 赤魚の粕漬 ほうれん草くるみ和え 豚汁 ビタミンゼリー
12 (木)	427Kcal ご飯 みそ汁 たまご焼き 青菜のなめ茸和え ヨーグルト	484Kcal ご飯 すき焼き風煮 レンコンのじゃこ炒め 酢のもの 果物	505Kcal ご飯 アジ南蛮漬け ごま和え みそ汁 ムース
13 (金)	395Kcal ご飯 みそ汁 納豆 野菜とベーコンのソテー ヨーグルト	541Kcal ご飯 サワラの西京漬 じゃがいもの甘煮 辛子和え ゼリー 牛乳	475Kcal ご飯 鶏肉のマヨネーズ焼き おくらのおかか和え みそ汁 ようかん
14 (土)	410Kcal ご飯 みそ汁 目玉焼き 菜の花シラス和え ヨーグルト	506Kcal ご飯 煮魚(カレイ) かぼちゃ田舎煮 酢味噌かけ 果物	496Kcal ご飯 豆腐の五目旨煮 カリフラワーのかにマヨかけ みそ汁 バナナムース
15 (日)	437Kcal 雑炊 五目豆 漬物 ヨーグルト	477Kcal ハヤシライス らっきょう ポテトサラダ 果物 ドリンクヨーグルト	486Kcal ご飯 親子煮 わさび和え みそ汁 栄養ゼリー
16 (月)	469Kcal ご飯 みそ汁 納豆 煮ひたし ヨーグルト	486Kcal ロールパン クリームシチュー 千切り野菜のサラダ 果物 りんごジュース	464Kcal ご飯 カジキのキノコソース 春雨サラダ みそ汁 栄養ゼリー
17 (火)	441Kcal ご飯 みそ汁 がんもどき煮 フレック和え ヨーグルト	482Kcal チキンライス じゃが芋のたらこ煮 大根とほたてのサラダ 果物	484Kcal ご飯 煮魚(メバル) 酢のもの みそ汁 小豆煮
18 (水)	414Kcal ご飯 みそ汁 オムレツ おろし和え ヨーグルト	503Kcal ワカメ入り麦ご飯 焼き魚(鮭) 厚揚げ煮 おかか和え 果物	497Kcal ご飯 ハンバーグ 梅しそ和え みそ汁 ビタミンゼリー
19 (木)	441Kcal ご飯 みそ汁 さつま揚げ煮 野菜炒め ヨーグルト	408Kcal ご飯 カツ煮 里芋と人参の味噌煮 しその実和え ゼリー	558Kcal ご飯 サバの生姜焼 わさび和え みそ汁 フルーツヨーグルト和え
20 (金)	354Kcal ご飯 みそ汁 納豆 ほうれん草とベーコンの炒め物 ヨーグルト	537Kcal たぬきそば れんこんのきんぴら風 オクラのなめこ和え ゼリー 牛乳	545Kcal ご飯 鶏肉と野菜のうま煮 ごま和え みそ汁 芋ようかん

食材の入荷都合により献立が変更になる場合があります。

安立園特別養護老人ホーム

令和6年12月 予定献立表 ソフト

	朝食	昼食	夕食
11 (水)	338Kcal 粥 みそ汁 温泉卵 ほうれんそうゼリー ヨーグルト	459Kcal 粥 照り焼き風 揚げ出し豆腐そぼろあん 即席漬け 果物	463Kcal 粥 煮魚 くるみ和え みそ汁 ビタミンゼリー
12 (木)	333Kcal 粥 みそ汁 たまご焼き なめたけ和え ヨーグルト	428Kcal 粥 豚肉煮 レンコンのじゃこ炒め おひたし 果物	442Kcal 粥 天ぷら(ソフト) ごま和え みそ汁 ムース
13 (金)	443Kcal 粥 みそ汁 納豆 おひたし ヨーグルト	475Kcal 粥 みそ煮 じゃがいもの甘煮 辛子和え ゼリー、牛乳	407Kcal 粥 鶏肉のマヨネーズ焼き 枝豆ゼリー みそ汁 ようかん
14 (土)	382Kcal 粥 みそ汁 目玉焼き おひたし ヨーグルト	484Kcal 粥 煮魚 かぼちゃ田舎煮 酢味噌かけ 果物	412Kcal 粥 豆腐の五目旨煮 カリフラワーのかにマヨかけ みそ汁 バナナムース
15 (日)	370Kcal 雑炊 五目豆 うめびしお ヨーグルト	356Kcal ハヤシと粥 らっきょう ポテトサラダ 果物 ドリンクヨーグルト	489Kcal 粥 親子蒸し わさび和え みそ汁 栄養ゼリー
16 (月)	363Kcal 粥 みそ汁 納豆 煮びたし ヨーグルト	384Kcal パン粥 コーヒー風味 クリームソース煮 千切り野菜のサラダ 果物 りんごジュース	456Kcal 粥 魚のバター風味 サラダ みそ汁 栄養ゼリー
17 (火)	339Kcal 粥 みそ汁 ごまとうふ 枝豆ゼリー ヨーグルト	443Kcal 粥 ケチャップ煮 じゃが芋のたらこ煮 サラダ 果物	428Kcal 粥 煮魚(メバル) ごま和え みそ汁 小豆煮
18 (水)	367Kcal 粥 みそ汁 オムレツ おろし和え ヨーグルト	443Kcal 粥 煮魚 豆腐 おひたし 果物	425Kcal 粥 ハンバーグ 梅和え みそ汁 ビタミンゼリー
19 (木)	337Kcal 粥 みそ汁 鯛のムース くるみ和え ヨーグルト	374Kcal 粥 フライ(ソフト) 里芋と人参の味噌煮 しその実和え ゼリー	527Kcal 粥 煮魚 おひたし みそ汁 フルーツヨーグルト和え
20 (金)	368Kcal 粥 みそ汁 納豆 ほうれん草とベーコンの炒め物 ヨーグルト	461Kcal 粥 みそ煮 れんこんのきんぴら風 オクラのなめこ和え ゼリー 牛乳	496Kcal 粥 鶏肉と野菜のうま煮 ごま和え みそ汁 芋ようかん

食材の入荷都合により献立が変更になる場合があります。
ソフト食対象の方に、昼と夕食の粥にPFCパウダーを添加しています。

安立園特別養護老人ホーム