

12月前半 献立表 介護老人保健施設あつべつ

12月 行事食

5日:九州フェア

21日:冬至

24日:スイーツデイ

25日:クリスマス

31日:大晦日

	1日	2日	3日	4日	5日
朝	ご飯 春菊の味噌汁 豚バラ大根煮 チンゲン菜のツナ和え	ご飯 小松菜の味噌汁 魚豆腐煮 ブロッコリーのハム和え	ご飯 ほうれん草の味噌汁 醤油チキン 厚揚げとキャベツの味噌炒め	ご飯 にらの味噌汁 鶏そぼろ蓮根煮 納豆 桜大根 牛乳	ご飯 春菊の味噌汁 ウインナー炒め 白菜のゆかり和え 海苔佃煮 牛乳
食	煮豆 牛乳 569kcal 塩分2.2g	沢庵漬け 牛乳 552kcal 塩分2.1g	ふりかけ 牛乳 580kcal 塩分2.0g	528kcal 塩分1.3g	518kcal 塩分1.9g
昼	ご飯 たまごの味噌汁 蟹風味蒸し 金平ごぼう マンゴー缶	舞茸とひじきの炊き込みご飯 里芋の味噌汁 玉子のけんちん寄せ蒸し バナナ	ご飯 豆腐の味噌汁 とろあじの漬け焼き 大根金平 みかん	きのこじにゆう麺 肉しゅうまい 黄桃缶	高菜ご飯 わかめスープ チキン南蛮 明太子サラダ かすてらマンゴー添え
食	520kcal 塩分2.4g	528kcal 塩分2.3g	480kcal 塩分2.0g	497kcal 塩分3.2g	574kcal 塩分2.6g
夕	ご飯 わかめの味噌汁 鶏肉の照り焼き 肉じゃが キャベツのおかか和え	ご飯 もやしの味噌汁 さんまの塩焼き 落の五目煮 きゅうりの酢の物	ご飯 なめこの味噌汁 ごぼう天 白菜の炒め煮 焼き茄子の生姜和え	ご飯 チンゲン菜の味噌汁 かれの唐揚げあんかけ おから 南瓜のサラダ	ご飯 里芋の味噌汁 すりみ焼き もやしの五目炒め ほうれん草のなめたけ和え
食	485kcal 塩分2.0g	493kcal 塩分2.3g	484kcal 塩分2.0g	527kcal 塩分2.0g	445kcal 塩分2.4g

12月5日 九州フェア

九州地方の名産品や、郷土料理を提供いたします!

	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
朝	ご飯 さつまいもの味噌汁 キャベツ炒め煮 温泉玉子 きゅうり漬物 牛乳	ご飯 白菜の味噌汁 はんぺんの五目煮 ほうれん草の白和え つぼ漬け 牛乳	ご飯 キャベツの味噌汁 蟹と錦糸の真薯 厚揚げと野菜の煮物 しば漬け 牛乳	ご飯 ほうれん草の味噌汁 ますの塩焼き 五目豆 ふりかけ 牛乳	ご飯 小松菜の味噌汁 ふんわり蒸し 白菜の煮浸し 海苔佃煮 牛乳	ご飯 大根の味噌汁 車麩の煮物 ほうれん草のしらす和え 煮豆 牛乳	ご飯 キャベツの味噌汁 ごぼうの旨煮 納豆 赤かっぱ 牛乳	ご飯 わかめの味噌汁 かれの生姜醤油煮 ほうれん草の山かけ しば漬け 牛乳	ご飯 里芋の味噌汁 出汁巻き玉子 チンゲン菜の煮浸し つぼ漬け 牛乳	ご飯 春菊の味噌汁 焼き豆腐と野菜の味噌炒め 白菜の蟹和え きゅうり漬物 牛乳
食	572kcal 塩分2.0g	465kcal 塩分1.8g	542kcal 塩分2.0g	537kcal 塩分2.4g	505kcal 塩分2.3g	477kcal 塩分2.0g	515kcal 塩分1.8g	467kcal 塩分1.8g	529kcal 塩分2.3g	497kcal 塩分1.8g
昼	ご飯 玉ねぎの味噌汁 めぬきの煮つけ ビーフソテー キウイフルーツ	鶏の三色丼 南瓜の味噌汁 もやしの大葉和え りんご缶	ご飯 あさりの味噌汁 さわらの山椒焼き 味噌おでん みかん缶	ご飯 もやしの味噌汁 鶏と玉子の親子蒸し 野菜炒め パイナップル缶	ハヤシライス 玉子スープ 盛り合わせサラダ コーヒーゼリー	ご飯 なめこの味噌汁 玉子の袋煮 りんごコンポート	ご飯 茄子の味噌汁 ほっけの煮つけ 白滝金平 洋梨缶	ご飯 チンゲン菜の味噌汁 麻婆豆腐 さばと大根の煮物 バナナ	ご飯 豆腐の味噌汁 あじの香味焼き 竹輪の炒め煮 みかん缶	ご飯 大根の味噌汁 海老風味蒸し 野菜炒め 黄桃缶
食	466kcal 塩分2.0g	475kcal 塩分2.0g	589kcal 塩分1.8g	506kcal 塩分1.9g	636kcal 塩分2.7g	529kcal 塩分2.0g	490kcal 塩分2.2g	543kcal 塩分2.2g	492kcal 塩分2.1g	511kcal 塩分2.1g
夕	ご飯 小松菜の味噌汁 豆腐ステーキ 大根とあさりの炒め煮 トマトとオクラの和え物	ご飯 舞茸のすまし汁 さばの味噌煮 茄子の炒め物 ごぼうサラダ	ご飯 豆腐の味噌汁 きのこハンバーグ 蓮根と昆布の煮物 ブロッコリーの胡麻和え	ご飯 はんぺんのすまし汁 豚肉の味噌漬け焼き 南瓜の煮つけ 大根サラダ	ご飯 玉ねぎの味噌汁 赤魚の塩麩漬け焼き 炒り豆腐 キャベツのわさび和え	ご飯 春菊の味噌汁 蟹メンチカツ 筑前煮 きゅうりの酢味噌和え	ご飯 揚げの味噌汁 鶏肉の唐揚げ にらの玉子とじ 白菜の海苔和え	ご飯 玉子の味噌汁 豚肉の生姜焼き 芋の田舎煮 キャベツの梅和え	ご飯 小松菜の味噌汁 ミートローフ風 切干大根 もやしのゆかり和え	ご飯 えのきの味噌汁 たらのフライ 落煮 茄子の生姜和え
食	476kcal 塩分1.8g	552kcal 塩分2.1g	459kcal 塩分2.5g	463kcal 塩分2.1g	456kcal 塩分1.7g	570kcal 塩分2.9g	559kcal 塩分2.1g	514kcal 塩分2.1g	488kcal 塩分2.1g	528kcal 塩分2.3g



12月後半 献立表 介護老人保健施設あつべつ

	16日	17日	18日	19日	20日	21日	28日				29日	30日	31日
朝	ご飯 もやしの味噌汁 カレイの生姜醤油煮 焼き茄子 ふりかけ 牛乳 492kcal 塩分2.2g	ご飯 にらの味噌汁 はんぺんの煮物 オクラのなめこ和え ふりかけ 牛乳 468kcal 塩分2.4g	ご飯 豆腐の味噌汁 甘酢だれチキン 茄子の味噌炒め 赤かつぱ 牛乳 536kcal 塩分2.3g	ご飯 さつまいもの味噌汁 白菜の五目炒め 玉子豆腐 沢庵漬け 牛乳 524kcal 塩分2.2g	ご飯 小松菜の味噌汁 しゅうまい きゅうりのわさび和え 桜大根 牛乳 516kcal 塩分1.9g	ご飯 ふのりの味噌汁 蟹とキャベツの煮浸し 温泉玉子 つぼ漬け 牛乳 528kcal 塩分2.1g					ご飯 もやしの味噌汁 さんまの塩焼き ほうれん草のやまかけ 赤かつぱ 牛乳 537kcal 塩分1.8g	ご飯 ほうれん草の味噌汁 ミートボール 冷奴塩昆布和え 練り梅 牛乳 575kcal 塩分2.4g	ご飯 小松菜の味噌汁 海老バーグ 白菜の柚子胡椒煮 ふりかけ 牛乳 512kcal 塩分2.3g
昼	中華丼 春雨スープ ミートボール マンゴー缶 543kcal 塩分2.2g	ご飯 玉ねぎの味噌汁 さんまの柚子胡椒焼き 人参と豚肉の金平 キウイフルーツ 591kcal 塩分1.3g	ご飯 小松菜の味噌汁 豚肉のプルコギ風 大根の含め煮 洋梨缶 499kcal 塩分1.9g	チキンライス あさりスープ コールスローサラダ フルーツあんみつ 508kcal 塩分2.3g	担々麺 コロッケ みかん缶 630kcal 塩分3.4g	ご飯 柚子椀 赤魚の煮つけ ほうれん草の白和え 冬至かぼちゃ 418kcal 塩分1.9g					ご飯 里芋の味噌汁 ホッケのから揚げ にらの玉子とし マンゴー缶 571kcal 塩分1.7g	ご飯 しめじの味噌汁 海鮮玉子焼き 切干大根 洋梨缶 540kcal 塩分2.0g	ご飯 年越しそば すずきの葱味噌焼き 豚バラ大根煮 パイナップル缶 565kcal 塩分2.0g
夕	ご飯 とろろ昆布のすまし汁 鶏肉の味噌漬け焼き 玉子と野菜の炒め物 キャベツのおかか和え 486kcal 塩分2.2g	ご飯 白菜の味噌汁 和風玉子焼き さつまいもの煮物 じゃこピーマン 524kcal 塩分2.2g	ご飯 玉子の味噌汁 すずきの和風ムニエル 肉じゃが きゅうりの酢の物 527kcal 塩分2.2g	ご飯 大根の味噌汁 さつま揚げ 豚もやし炒め チンゲン菜のナムル 487kcal 塩分2.4g	ご飯 わかめの味噌汁 海老メンチカツ 焼き茄子の蟹あんかけ チンゲン菜のツナ和え 446kcal 塩分1.6g	ご飯 春菊のすまし汁 松風焼き じゃがいもとコーンの炒め物 ひじきサラダ 533kcal 塩分2.4g					ご飯 豆腐の味噌汁 鶏肉の山椒焼き 柚味噌大根 焼き茄子 422kcal 塩分1.7g	ご飯 玉ねぎの味噌汁 とろあじの塩焼き かぼちゃの含め煮 もやしの蟹和え 451kcal 塩分2.0g	ゆかりご飯 えのきの味噌汁 天ぷら盛り合わせ 玉子豆腐の蟹あんかけ 菊花和え 479kcal 塩分2.4g
22日	ご飯 白菜の味噌汁 とろあじの一味焼き おから しば漬け 牛乳 543kcal 塩分2.0g	ご飯 春菊の味噌汁 厚揚げと野菜の五目炒め ザーサイ和え 海苔佃煮 牛乳 536kcal 塩分3.0g	ご飯 小松菜の味噌汁 オムレツ 大根の炒め煮 桜大根 牛乳 556kcal 塩分1.8g	ご飯 もやしの味噌汁 いわし生姜煮 野菜炒め きゅうり漬物 牛乳 541kcal 塩分2.3g	ご飯 ほうれん草の味噌汁 赤ウインナー きのこ炒め煮 ふりかけ 牛乳 579kcal 塩分2.6g	ご飯 小松菜の味噌汁 スクランブルエッグ 白菜とハムの炒め煮 つぼ漬け 牛乳 523kcal 塩分2.1g					ご飯 豆腐の味噌汁 鶏肉の山椒焼き 柚味噌大根 焼き茄子 422kcal 塩分1.7g	ご飯 玉ねぎの味噌汁 とろあじの塩焼き かぼちゃの含め煮 もやしの蟹和え 451kcal 塩分2.0g	ゆかりご飯 えのきの味噌汁 天ぷら盛り合わせ 玉子豆腐の蟹あんかけ 菊花和え 479kcal 塩分2.4g
23日	ご飯 白菜の味噌汁 とろあじの一味焼き おから しば漬け 牛乳 543kcal 塩分2.0g	ご飯 春菊の味噌汁 厚揚げと野菜の五目炒め ザーサイ和え 海苔佃煮 牛乳 536kcal 塩分3.0g	ご飯 小松菜の味噌汁 オムレツ 大根の炒め煮 桜大根 牛乳 556kcal 塩分1.8g	ご飯 もやしの味噌汁 いわし生姜煮 野菜炒め きゅうり漬物 牛乳 541kcal 塩分2.3g	ご飯 ほうれん草の味噌汁 赤ウインナー きのこ炒め煮 ふりかけ 牛乳 579kcal 塩分2.6g	ご飯 小松菜の味噌汁 スクランブルエッグ 白菜とハムの炒め煮 つぼ漬け 牛乳 523kcal 塩分2.1g					ご飯 豆腐の味噌汁 鶏肉の山椒焼き 柚味噌大根 焼き茄子 422kcal 塩分1.7g	ご飯 玉ねぎの味噌汁 とろあじの塩焼き かぼちゃの含め煮 もやしの蟹和え 451kcal 塩分2.0g	ゆかりご飯 えのきの味噌汁 天ぷら盛り合わせ 玉子豆腐の蟹あんかけ 菊花和え 479kcal 塩分2.4g
24日	ご飯 白菜の味噌汁 とろあじの一味焼き おから しば漬け 牛乳 543kcal 塩分2.0g	ご飯 春菊の味噌汁 厚揚げと野菜の五目炒め ザーサイ和え 海苔佃煮 牛乳 536kcal 塩分3.0g	ご飯 小松菜の味噌汁 オムレツ 大根の炒め煮 桜大根 牛乳 556kcal 塩分1.8g	ご飯 もやしの味噌汁 いわし生姜煮 野菜炒め きゅうり漬物 牛乳 541kcal 塩分2.3g	ご飯 ほうれん草の味噌汁 赤ウインナー きのこ炒め煮 ふりかけ 牛乳 579kcal 塩分2.6g	ご飯 小松菜の味噌汁 スクランブルエッグ 白菜とハムの炒め煮 つぼ漬け 牛乳 523kcal 塩分2.1g					ご飯 豆腐の味噌汁 鶏肉の山椒焼き 柚味噌大根 焼き茄子 422kcal 塩分1.7g	ご飯 玉ねぎの味噌汁 とろあじの塩焼き かぼちゃの含め煮 もやしの蟹和え 451kcal 塩分2.0g	ゆかりご飯 えのきの味噌汁 天ぷら盛り合わせ 玉子豆腐の蟹あんかけ 菊花和え 479kcal 塩分2.4g
25日	ご飯 白菜の味噌汁 とろあじの一味焼き おから しば漬け 牛乳 543kcal 塩分2.0g	ご飯 春菊の味噌汁 厚揚げと野菜の五目炒め ザーサイ和え 海苔佃煮 牛乳 536kcal 塩分3.0g	ご飯 小松菜の味噌汁 オムレツ 大根の炒め煮 桜大根 牛乳 556kcal 塩分1.8g	ご飯 もやしの味噌汁 いわし生姜煮 野菜炒め きゅうり漬物 牛乳 541kcal 塩分2.3g	ご飯 ほうれん草の味噌汁 赤ウインナー きのこ炒め煮 ふりかけ 牛乳 579kcal 塩分2.6g	ご飯 小松菜の味噌汁 スクランブルエッグ 白菜とハムの炒め煮 つぼ漬け 牛乳 523kcal 塩分2.1g					ご飯 豆腐の味噌汁 鶏肉の山椒焼き 柚味噌大根 焼き茄子 422kcal 塩分1.7g	ご飯 玉ねぎの味噌汁 とろあじの塩焼き かぼちゃの含め煮 もやしの蟹和え 451kcal 塩分2.0g	ゆかりご飯 えのきの味噌汁 天ぷら盛り合わせ 玉子豆腐の蟹あんかけ 菊花和え 479kcal 塩分2.4g
26日	ご飯 白菜の味噌汁 とろあじの一味焼き おから しば漬け 牛乳 543kcal 塩分2.0g	ご飯 春菊の味噌汁 厚揚げと野菜の五目炒め ザーサイ和え 海苔佃煮 牛乳 536kcal 塩分3.0g	ご飯 小松菜の味噌汁 オムレツ 大根の炒め煮 桜大根 牛乳 556kcal 塩分1.8g	ご飯 もやしの味噌汁 いわし生姜煮 野菜炒め きゅうり漬物 牛乳 541kcal 塩分2.3g	ご飯 ほうれん草の味噌汁 赤ウインナー きのこ炒め煮 ふりかけ 牛乳 579kcal 塩分2.6g	ご飯 小松菜の味噌汁 スクランブルエッグ 白菜とハムの炒め煮 つぼ漬け 牛乳 523kcal 塩分2.1g					ご飯 豆腐の味噌汁 鶏肉の山椒焼き 柚味噌大根 焼き茄子 422kcal 塩分1.7g	ご飯 玉ねぎの味噌汁 とろあじの塩焼き かぼちゃの含め煮 もやしの蟹和え 451kcal 塩分2.0g	ゆかりご飯 えのきの味噌汁 天ぷら盛り合わせ 玉子豆腐の蟹あんかけ 菊花和え 479kcal 塩分2.4g
27日	ご飯 白菜の味噌汁 とろあじの一味焼き おから しば漬け 牛乳 543kcal 塩分2.0g	ご飯 春菊の味噌汁 厚揚げと野菜の五目炒め ザーサイ和え 海苔佃煮 牛乳 536kcal 塩分3.0g	ご飯 小松菜の味噌汁 オムレツ 大根の炒め煮 桜大根 牛乳 556kcal 塩分1.8g	ご飯 もやしの味噌汁 いわし生姜煮 野菜炒め きゅうり漬物 牛乳 541kcal 塩分2.3g	ご飯 ほうれん草の味噌汁 赤ウインナー きのこ炒め煮 ふりかけ 牛乳 579kcal 塩分2.6g	ご飯 小松菜の味噌汁 スクランブルエッグ 白菜とハムの炒め煮 つぼ漬け 牛乳 523kcal 塩分2.1g					ご飯 豆腐の味噌汁 鶏肉の山椒焼き 柚味噌大根 焼き茄子 422kcal 塩分1.7g	ご飯 玉ねぎの味噌汁 とろあじの塩焼き かぼちゃの含め煮 もやしの蟹和え 451kcal 塩分2.0g	ゆかりご飯 えのきの味噌汁 天ぷら盛り合わせ 玉子豆腐の蟹あんかけ 菊花和え 479kcal 塩分2.4g
28日	ご飯 白菜の味噌汁 とろあじの一味焼き おから しば漬け 牛乳 543kcal 塩分2.0g	ご飯 春菊の味噌汁 厚揚げと野菜の五目炒め ザーサイ和え 海苔佃煮 牛乳 536kcal 塩分3.0g	ご飯 小松菜の味噌汁 オムレツ 大根の炒め煮 桜大根 牛乳 556kcal 塩分1.8g	ご飯 もやしの味噌汁 いわし生姜煮 野菜炒め きゅうり漬物 牛乳 541kcal 塩分2.3g	ご飯 ほうれん草の味噌汁 赤ウインナー きのこ炒め煮 ふりかけ 牛乳 579kcal 塩分2.6g	ご飯 小松菜の味噌汁 スクランブルエッグ 白菜とハムの炒め煮 つぼ漬け 牛乳 523kcal 塩分2.1g					ご飯 豆腐の味噌汁 鶏肉の山椒焼き 柚味噌大根 焼き茄子 422kcal 塩分1.7g	ご飯 玉ねぎの味噌汁 とろあじの塩焼き かぼちゃの含め煮 もやしの蟹和え 451kcal 塩分2.0g	ゆかりご飯 えのきの味噌汁 天ぷら盛り合わせ 玉子豆腐の蟹あんかけ 菊花和え 479kcal 塩分2.4g
29日	ご飯 白菜の味噌汁 とろあじの一味焼き おから しば漬け 牛乳 543kcal 塩分2.0g	ご飯 春菊の味噌汁 厚揚げと野菜の五目炒め ザーサイ和え 海苔佃煮 牛乳 536kcal 塩分3.0g	ご飯 小松菜の味噌汁 オムレツ 大根の炒め煮 桜大根 牛乳 556kcal 塩分1.8g	ご飯 もやしの味噌汁 いわし生姜煮 野菜炒め きゅうり漬物 牛乳 541kcal 塩分2.3g	ご飯 ほうれん草の味噌汁 赤ウインナー きのこ炒め煮 ふりかけ 牛乳 579kcal 塩分2.6g	ご飯 小松菜の味噌汁 スクランブルエッグ 白菜とハムの炒め煮 つぼ漬け 牛乳 523kcal 塩分2.1g					ご飯 豆腐の味噌汁 鶏肉の山椒焼き 柚味噌大根 焼き茄子 422kcal 塩分1.7g	ご飯 玉ねぎの味噌汁 とろあじの塩焼き かぼちゃの含め煮 もやしの蟹和え 451kcal 塩分2.0g	ゆかりご飯 えのきの味噌汁 天ぷら盛り合わせ 玉子豆腐の蟹あんかけ 菊花和え 479kcal 塩分2.4g
30日	ご飯 白菜の味噌汁 とろあじの一味焼き おから しば漬け 牛乳 543kcal 塩分2.0g	ご飯 春菊の味噌汁 厚揚げと野菜の五目炒め ザーサイ和え 海苔佃煮 牛乳 536kcal 塩分3.0g	ご飯 小松菜の味噌汁 オムレツ 大根の炒め煮 桜大根 牛乳 556kcal 塩分1.8g	ご飯 もやしの味噌汁 いわし生姜煮 野菜炒め きゅうり漬物 牛乳 541kcal 塩分2.3g	ご飯 ほうれん草の味噌汁 赤ウインナー きのこ炒め煮 ふりかけ 牛乳 579kcal 塩分2.6g	ご飯 小松菜の味噌汁 スクランブルエッグ 白菜とハムの炒め煮 つぼ漬け 牛乳 523kcal 塩分2.1g					ご飯 豆腐の味噌汁 鶏肉の山椒焼き 柚味噌大根 焼き茄子 422kcal 塩分1.7g	ご飯 玉ねぎの味噌汁 とろあじの塩焼き かぼちゃの含め煮 もやしの蟹和え 451kcal 塩分2.0g	ゆかりご飯 えのきの味噌汁 天ぷら盛り合わせ 玉子豆腐の蟹あんかけ 菊花和え 479kcal 塩分2.4g
31日	ご飯 白菜の味噌汁 とろあじの一味焼き おから しば漬け 牛乳 543kcal 塩分2.0g	ご飯 春菊の味噌汁 厚揚げと野菜の五目炒め ザーサイ和え 海苔佃煮 牛乳 536kcal 塩分3.0g	ご飯 小松菜の味噌汁 オムレツ 大根の炒め煮 桜大根 牛乳 556kcal 塩分1.8g	ご飯 もやしの味噌汁 いわし生姜煮 野菜炒め きゅうり漬物 牛乳 541kcal 塩分2.3g	ご飯 ほうれん草の味噌汁 赤ウインナー きのこ炒め煮 ふりかけ 牛乳 579kcal 塩分2.6g	ご飯 小松菜の味噌汁 スクランブルエッグ 白菜とハムの炒め煮 つぼ漬け 牛乳 523kcal 塩分2.1g					ご飯 豆腐の味噌汁 鶏肉の山椒焼き 柚味噌大根 焼き茄子 422kcal 塩分1.7g	ご飯 玉ねぎの味噌汁 とろあじの塩焼き かぼちゃの含め煮 もやしの蟹和え 451kcal 塩分2.0g	ゆかりご飯 えのきの味噌汁 天ぷら盛り合わせ 玉子豆腐の蟹あんかけ 菊花和え 479kcal 塩分2.4g

辰 2024 2025

本年も大変お世話になり、
ありがとうございました。
来年もよろしくお願い致します！
管理栄養士 長内・山下

良いお年を
お迎え下さい！

