

2021年12月度献立		特別養護老人ホーム 第二好意の庭					
曜日	月	火	水	木	金	土	日
日にち			1日	2日	3日	4日	5日
 朝食			ご飯 のり佃煮	ご飯 梅びしお	ご飯 のり佃煮	ご飯 たい味噌	焼きたてパン 菜の花の炒め物
			かぶのスープ煮 みそ汁	青菜の和え物 みそ汁	しるなのツナマ みそ汁	野菜ソテー みそ汁	マンゴー缶 牛乳
			白桃缶	黄桃缶	フルーツカクテ	洋梨缶	
			ご飯 ♡牛肉のしくわ または ♡ホッケの塩焼	菜飯 ♡鶏肉と野菜の または ♡タラの照り焼	ご飯 ♡鶏団子のけし または ♡サバの竜田揚	ご飯 ♡豚肉の生姜焼 または ♡プリの蒲焼き	コイチメニュー コイチ特製カレー コロック 福神漬け ヨーグルト
			みそ汁	みそ汁	みそ汁	すまし汁	
 昼食							
間食			 カステラ饅頭 牛乳	フルーチェ 牛乳	吹雪饅頭 牛乳	おはぎ	
			ご飯 かに玉 里芋の味噌煮 中華スープ	ご飯 豚肉と大根の煮 キャベツの炒め すまし汁	ご飯 白身魚のオイマ 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	ご飯、白身魚の香草焼き じゃが芋のたらこソース ポパイソテー、ナスのトマト煮 炒り卵、抹茶ムース
夕食 							
一日当たりの栄養価	エネルギー(Kcal)		1170	1176	1475	1451	1571
	タンパク質(g)		41.7	50.4	57.2	53.7	45.7
	脂質(g)		24.9	22	50.1	45.6	61.5
	塩分(g)		8.1	8.4	7.5	6.3	4.9

2021年12月度献立		特別養護老人ホーム 第二好意の庭						
曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日にち	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	
 朝食	ご飯	菜飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	焼きたてパン	
	梅びしお	だし巻き卵	のり佃煮	ふりかけ	のり佃煮	たい味噌	野菜ソテー	
	青菜の和え物	みそ汁	青菜のとろみ	おくらのおかか	スクランブルエ	切干大根	みかん缶	
	みそ汁	みかん缶	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	牛乳	
	バナナ		白桃缶	黄桃缶	フルーツカクテ	洋梨缶		
 昼食	ご飯	たらこクリーム	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	クリスマスケーキ	
	♡鶏肉の生姜煮	ほうれん草のサ	♡鶏肉のもろみ	♡鶏肉の照りマ	♡豚肉のオコウ	おでん	特別メニュー	
	または	コンソメスープ	または	または	または	菜の花の胡桃和え		
	♡鮭のしそ風炒り豆腐	抹茶ムース	♡サバの梅煮	♡たらのケチャ	♡白身魚の香	みそ汁		
	のっぺい汁		茄子の煮物	ブロッコリーの胡麻	冬瓜のコンソメ	香の物		
すまし汁		すまし汁	コンソメスープ	パンキン				
間食	小豆ムース 牛乳	パラエティ(ふね) 牛乳	たいやき 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	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
夕食 	牛皿	たらのチリソー	豚肉と根菜の炒	林の南部焼き	鶏肉と春雨の炒	ムルサの焼浸し	鶏肉のピザ風焼き	
	茄子の和え物	キャベツの酢の	レバー炒め	五目煮	白菜の柚子和え	ほうれん草の白	小松菜のソテー	
	みそ汁	中華スープ	みそ汁	すまし汁	中華スープ	みそ汁	コンソメスープ	
	エネルギー(Kcal)	1309	1281	1409	1202	1306	1296	2095
	タンパク質(g)	59.5	51.6	54.9	56.8	46.9	57.1	88.5
脂質(g)	34.6	32.2	38.4	22.9	35.3	24.7	97	
塩分(g)	7.6	8.7	6.8	6.2	6.8	8	9.9	

2021年12月度献立		特別養護老人ホーム 第二好意の庭						
曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日にち	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	
 朝食	ご飯	ゆかりごはん	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	菓子パン	
	梅びしお	青菜の信田煮	のり佃煮	梅びしお	のり佃煮	たい味噌	マンゴー缶	
	オムレツ	みそ汁	ほうれん草の和	茄子の土佐煮	春菊の煮浸し	白菜のコンソメ	牛乳	
	みそ汁	みかん缶	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁		
	バナナ		白桃缶	黄桃缶	フルーツカクテ	洋梨缶		
 昼食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	散らし寿司	ご飯	ご飯	
	♡鶏肉の和風煮	♡回鍋肉	かきあげ	♡親子煮	茶碗蒸し	♡豚肉の炒め物	タラのなると煮	
	または	または	大根の青シソ和	または	赤だし	または	金平大根	
	♡たらのコン	♡アジの南蛮漬	すまし汁	♡アジの蒲焼き	フルーツ	♡赤魚のみりん	みそ汁	
	キャベツの炒め	菜の花の錦糸和	香の物	しるなのソテー		大根の煮物		
すまし汁	みそ汁		すまし汁		すまし汁			
間食	リンゴゼリー 牛乳	ドーナツ 牛乳	手作り羊羹 牛乳	炭酸饅頭 牛乳	クレープ 牛乳	ロールケーキ 牛乳	ビタミンゼリー	
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
夕食 	かれいの生姜煮	豚肉の香り焼き	千草焼き	鶏団子と野菜の	さばの煮付け	蒸し鶏のゴマダ	がっしゅオムレツ	
	春菊のお浸し	湯豆腐	ひじきの煮物	ゴボウサラダ	炒り豆腐	青菜の辛子和	カブの洋風煮	
	みそ汁	すまし汁	みそ汁	コンソメスープ	すまし汁	みそ汁	パンキン	
	エネルギー(Kcal)	1282	1373	1093	1246	1462	1252	1314
	タンパク質(g)	55.7	60.3	33.4	46.8	67.4	56.4	48.2
脂質(g)	26.7	41.4	18.5	26.5	45.5	28.6	29.6	
塩分(g)	7.7	8.5	6.7	7.2	7	6.4	5.2	

2021年12月度献立		特別養護老人ホーム 第二好意の庭						
曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日にち	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	
 朝食	ご飯	わかめごはん	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	焼きたてパン	
	ふりかけ	ブロッコリーの胡麻和	のり佃煮	梅びしお	のり佃煮	たい味噌	青菜の信田煮	
	春菊の煮浸し	みそ汁	野菜のトマト煮	小松菜のソテー	ほうれん草の和	卵サラダ	みかん缶	
	みそ汁	黄桃缶	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	牛乳	
	バナナ		白桃缶	黄桃缶	フルーツカクテ	洋梨缶		
 昼食	秋田県メニュー	ご飯	急須メニュー	ご飯	ご飯	クリスマスメニ	ご飯	
	梅シソご飯	♡えびチリ	十五穀米	♡鶏肉の味噌煮	♡鶏肉のチーズ	エビピラフ	鶏肉の山椒焼き	
	稲庭うどん	または	♡肉じゃが	または	または	ハンバーグ	白菜の浅漬け	
	かやき風	♡タラの野菜炒	または	♡赤魚のみりん	♡白身魚のオコ	ナポリタン	みそ汁	
	フルーツ	春雨の酢の物	♡サバの味噌煮	青菜のお浸し	ポテトのペーコ	コンソメスープ		
中華スープ	白菜の柚子和え	みそ汁	みそ汁	コンソメスープ	プリン			
すまし汁		すまし汁						
柚子ムース								
間食	チョコレート饅頭 牛乳	パンケーキ 牛乳	味噌饅頭 牛乳	たご焼き 牛乳	クリスマスケーキ 牛乳	いちごゼリー 牛乳	ドームケーキ	
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
夕食 	ムルサの磯焼き	和風卵焼き	鶏と野菜の炒め	牛肉の炒め物	ぶり大根	豚肉の炒め物	白身魚のもろみ焼き	
	白菜の浅漬け	茄子の田楽	南瓜の煮付	高野の炊き合わせ	湯豆腐	ほうれん草のマ	レバーの炒め煮	
	みそ汁	すまし汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	すまし汁	すまし汁	
	エネルギー(Kcal)	1398	1224	1333	1312	1330	1571	1338
	タンパク質(g)	53.1	47.4	51.1	53	55.9	53.3	58.9
脂質(g)	19.2	28.7	33.4	39.9	42.1	56.3	35.7	
塩分(g)	10	6.8	6	7.6	6.7	9.2	6.1	

2021年12月度献立		特別養護老人ホーム 第二好意の庭						
曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日にち	27日	28日	29日	30日	31日			
 朝食	ご飯	梅シソご飯	ご飯	ご飯	ご飯			
	ふりかけ	茄子の含め煮	のり佃煮	たい味噌	ふりかけ			
	菜の花のソテー	みそ汁	おくらのおかか	小松菜の炒め煮	野菜ソテー			
	みそ汁	みかん缶	みそ汁	みそ汁	みそ汁			
	バナナ		りんご缶	洋梨缶	黄桃缶			
 昼食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯			
	♡味噌カツ	♡豚肉の卵とし	♡鶏団子と白菜	♡鶏肉のカレー風	♡ロールキャベツ			
	または	または	または	または	または			
	♡さわらの幽庵	♡タラのきのこ	♡白身魚のバタ	♡さばの味噌煮	♡コンソメスープ			
	五目豆	キャベツの甘酢	青菜のお浸し					
すまし汁	みそ汁	すまし汁						
間食	あんまん 牛乳	今川焼き 牛乳	桃饅頭 牛乳	シュークリーム 牛乳	抹茶プリン 牛乳			
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	いなり寿司			
夕食 	お好み焼き	鶏肉の味噌煮	海老と卵の炒め	サバの煮付け	年越しそば			
	冬瓜の煮物	ほうれん草の	湯豆腐	モズクの酢の物	菜の花の和え物			
	みそ汁	すまし汁	みそ汁	みそ汁	フルーツ			
	エネルギー(Kcal)	1428	1330	1199	1299	1483		
	タンパク質(g)	53	52.3	51	57.2	50.9		
脂質(g)	34.1	30	27.2	34.6	44.7			
塩分(g)	6.5	7.8	7.5	6.7	8.5			