

# 2024年12月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

※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。

曜日	月	火	
日にち	12月30日	12月31日	
 <b>朝食</b>	ご飯 たいみそ 青梗菜のツナソテー みそ汁 洋梨缶	ご飯 のり佃煮 小松菜の炒め煮 みそ汁 マンゴー缶	
<b>昼食</b>	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ わかめスープ	ご飯 すき焼き風煮物 茄子の生姜あんかけ みそ汁	
<b>間食</b>	いちごケーキ 牛乳	やわらかおかき 牛乳	
<b>夕食</b> 	ご飯 たらきのこあんかけ かぶの煮物 みそ汁	稻荷寿司 年越しそば 青菜の胡麻和え フルーツ	
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1459	1595
	タンパク質(g)	58	58.7
	脂質(g)	36.8	40.9
	塩分(g)	6.7	6.5

## 年越しそば

師走も終わりに近づいてくると、年賀状の準備で大掃除と大忙しです。大晦日に年越しそばを食べるが習慣になったのは、江戸時代。

そばは、細く長いため、蕎麦のように寿命が延びることを祈願して、縁起を担いで食べられるようになったと言われています。

そんな「そば」は、縁起に良いだけでなく栄養も豊富です。中でも、「ルチン」と呼ばれる機能性物質は毛細血管を強化し、血圧を下げる働きがあります。年越しそばを食べて、良い年を迎えましょう。



日
1
焼きたてパン 炒り豆腐 マンゴー缶 牛乳
ご飯 鮭のつけ焼き れんこんの炒め煮 みそ汁
どら焼き
ご飯 チキンソテータルタルソース ブロッコリーの練り胡麻和え コンソメスープ
1384
61.8
38.2
5.1

# 2024年12月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

※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。

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日にち	2	3	4	5	6	7	8	
 <b>朝食</b>	ご飯 梅びしお <small>キャベツのドレッシング和え</small> みそ汁 バナナ	ご飯 のり佃煮 だし巻き卵 みそ汁 ミカン缶	菜飯 大根の煮物 みそ汁 白桃缶	ご飯 ふりかけ しろなのサラダ みそ汁 ヨーグルトムース	ご飯 たいみそ 白菜のツナ煮 みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 のり佃煮 大根サラダ みそ汁 洋梨缶	菓子パン ミカン缶 牛乳	
	<b>ちらし寿司</b> 煮奴 みそ汁 フルーツ	<b>新作カレー</b> 冬野菜カレー <small>ほうれん草のドレッシング和え</small> フルーツ 福神漬け	ご飯 🍷牛肉のピリ辛炒め または 🍷白身魚のカレームニエル 青梗菜とちくわの煮物 みそ汁	<b>郷土食 青森県</b> ゆかりご飯 生姜味噌おでん めかぶの酢の物 けの汁(具だくさん汁) りんごムース	ご飯 🍷豚の生姜焼き または 🍷たらのおろし煮 青菜の白和え みそ汁	<b>十五穀米</b> 🍷筑前煮 または 🍷鮭の香り蒸し 茄子の煮物 みそ汁	クリスマス会メニュー かに飯 クリスマスプレート 南瓜のすり流し いちごムース 	
<b>間食</b>	カステラ饅頭 牛乳	パンケーキ 牛乳	ぜんざい	<b>誕生日会</b> 牛乳	芋羊羹 牛乳	<b>バラエティ</b> 牛乳	クリスマスケーキ	
	<b>夕食</b> 	ご飯 さばの生姜煮 里芋と茄子の田楽 すまし汁	わかめご飯 中華風卵焼き 白菜ののり和え 中華スープ	ご飯 八宝菜 青菜の胡麻和え 中華スープ	ご飯 ほきの野菜あんかけ 野菜炒め みそ汁	ご飯 鶏肉の山椒野菜炒め かぶとあさりの旨煮 みそ汁	ご飯 あじの蒲焼き 切干大根の炒め煮 すまし汁	ご飯 白身魚の生姜おろしあんかけ さつまいの田舎煮 みそ汁
	エネルギー(Kcal)	1430	1403	1410	1392	1365	1498	1699
	タンパク質(g)	59	49.8	54.4	57.7	57.1	59.6	61
	脂質(g)	34.9	32.4	33.8	26.9	23.2	36.9	60.3
	塩分(g)	6.3	6.4	7.1	7.6	5.6	5.9	7

# 2024年12月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

※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。

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日にち	9	10	11	12	13	14	15
 <b>朝食</b>	ご飯 梅びしお オムレツ みそ汁 バナナ	ゆかりご飯 青菜のおかか和え みそ汁 みかん缶	ご飯 のり佃煮 卵の花 みそ汁 白桃缶	ご飯 梅びしお 切干大根の煮物 みそ汁 黄桃缶	ご飯 たいみそ じゃが芋のコンソメ煮 みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 のり佃煮 しろなのツナサラダ みそ汁 洋梨缶	焼きたてパン ブロッコリーの胡麻和え マンゴー缶 牛乳
	<b>昼食</b>	ご飯 🌿豚肉と厚揚げの和風炒め または 🌶️メルクルーサの甘酢あん ひじきの炒め煮 すまし汁	ご飯 🌿鶏のトマト煮込み または 🌶️白身魚のたらこポテト焼き 白菜とベーコンのコンソメ煮 パンプキンスープ	<b>ぼかぼかメニュー</b> 菜飯 生姜のあんかけうどん 青梗菜のカニカマ和え フルーツ	ご飯 🌿豚と大根の煮物 または 🌶️さばのみりん焼き 茄子のポン酢和え みそ汁	今月の季節ご飯の日 じゃらすと大根葉の混ぜご飯 かき揚げ 海藻サラダ すまし汁	ご飯 🌿ポークチャップ または 🌶️さわらバジル焼き 冬瓜のかにあんかけ 中華スープ
<b>間食</b>	カスタードケーキ 牛乳	酒饅頭 牛乳	抹茶ケーキ 牛乳	シュークリーム 牛乳	いちごゼリー 牛乳	ドーナツ 牛乳	ビタミンゼリー
<b>夕食</b> 	ご飯 鶏のすき煮 かぶの塩昆布和え みそ汁	ご飯 牛肉の生姜炒め 里芋のゆず味噌かけ すまし汁	ご飯 かれのつけ焼き 玉葱の和風炒め すまし汁	ご飯 肉団子と野菜の旨煮 青梗菜のなめたけ和え コンソメスープ	ご飯 たらちり かぶの甘酢和え みそ汁	ご飯 鶏のチーズ焼き さつま芋の昆布煮 みそ汁	うなぎご飯 オクラのおろし和え すまし汁 抹茶ムース
	エネルギー(Kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	1418 59.4 30.5 6.7	1460 60.6 36.1 6.5	1617 56.2 39.1 6.6	1397 50.8 37.9 6.2	1311 43.5 23.6 5.8	1506 60 38.7 6.6

# 2024年12月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

※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。

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日にち	16	17	18	19	20	21	22
 <b>朝食</b>	ご飯 ふりかけ かぶの煮物 みそ汁 バナナ	ご飯 のり佃煮 しろなの中華サラダ みそ汁 みそ汁 黄桃缶	わかめご飯 野菜のトマト煮 みそ汁 白桃缶	ご飯 梅びしお ブロッコリーのおかか和え みそ汁 黄桃缶	ご飯 ふりかけ キャベツの中華サラダ みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 たいみそ 小松菜のとろみ煮 みそ汁 みかん缶	菓子パン マンゴー缶 牛乳
	<b>昼食</b>	ご飯 🌿牛肉のスタミナ炒め または 🌸たらきのソース れんこんの炒め煮 みそ汁	ご飯 🌿ロールキャベツ または 🌸たらきの赤ワインソース 春雨サラダ コーンスープ	ご飯 🌿鶏の梅肉焼き または 🌸さばの味噌煮 里芋のそぼろあんかけ すまし汁	ご飯 🌿鶏肉の旨しお煮 または 🌸エビチリ 青梗菜のツナ和え 春雨スープ	フライデー ご飯 フライ盛り合わせ 切干大根の炒り煮 みそ汁	冬至献立 麦ごはん さわらの幽庵焼き 南瓜の煮物 すまし汁 柚子ムース
<b>間食</b>	炭酸饅頭 牛乳	クレープ 牛乳	スイスロール 牛乳	もみじ饅頭 牛乳	チョコ饅頭 牛乳	たい焼き 牛乳	味噌饅頭
<b>夕食</b> 	ご飯 麻婆豆腐 ほうれん草のナムル みそ汁	ご飯 赤魚の生姜煮 茄子の和風和え みそ汁	ご飯 豚肉と野菜の炒め物 ちくわとかぶの煮物 みそ汁	ご飯 あじの香味焼き 湯豆腐 すまし汁	ご飯 チキンのバジルソテー しろなのおかか和え オニオンスープ	ゆかりご飯 ツナと野菜のキッシュ レバーの炒め物 みそ汁	ご飯 お好み焼き 冬瓜の煮物 すまし汁
	エネルギー(Kcal)	1392	1429	1507	1306	1497	1501
タンパク質(g)	56.6	57.9	64.5	57.7	51.7	62.4	49.4
脂質(g)	29.1	34.3	36.6	25	34.2	35.6	39.4
塩分(g)	6.6	5.9	6.5	5.8	7.1	7.9	5.1

# 2024年12月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

※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。

曜日	月	火	水	木	金	土	日			
日にち	23	24	25	26	27	28	29			
 <b>朝食</b>	ご飯 ふりかけ 里芋の煮物 みそ汁 バナナ	ゆかりごはん 揚げ茄子の煮物 みそ汁 みかん缶	ご飯 のり佃煮 スパゲティサラダ みそ汁 ヨーグルトムース	ご飯 たいみそ 野菜ソテー みそ汁 りんご缶	ご飯 ふりかけ 白菜の煮浸し みそ汁 黄桃缶	ご飯 たいみそ 青梗菜の煮物 みそ汁 洋梨缶	焼きたてパン 炒り豆腐 マンゴー缶 牛乳			
	<b>昼食</b>	ご飯 🌲回鍋肉 または 🌶️あじの南蛮漬け 白菜のおかか和え すまし汁	ご飯 🌲鶏のマスタード焼き または 🌶️赤魚の煮付 青梗菜の和え物 みそ汁	クリスマスメニュー デミカツライス <small>イタリアン野菜のチョップドサラダ</small> コンソメスープ いちごムース	ご飯 🌲バーベキューチキン または 🌶️白身魚の胡麻焼き ひじき五目煮 みそ汁	ワールドトリップ 三カ国目 台湾 魯肉飯 焼きビーフン ワンタンスープ フルーツ	ご飯 🌲鶏肉のおろしあんかけ または 🌶️白身魚の南蛮焼き 茄子の香味和え すまし汁(デイはそば)	ご飯 ホキの香り焼き 南瓜サラダ みそ汁		
		<b>間食</b>	たこ焼き 牛乳	バラエティ 牛乳	手作りクリスマスケーキ 牛乳	ドームケーキ 牛乳	豆花(トウファ) 牛乳	今川焼き 牛乳	練り切り	
			<b>夕食</b> 	ご飯 鶏の青シソ風味焼き オクラの胡麻和え みそ汁	ご飯 豆腐ハンバーグ キャベツのサラダ コンソメスープ	ご飯 あじの生姜醤油焼き 湯豆腐 みそ汁	ご飯 プルコギ 大根の中華煮 中華スープ	ご飯 たらの柚子みそ焼き ゴボウサラダ すまし汁	ご飯 鮭の塩麹焼き ブロッコリーのサラダ みそ汁	ご飯 タンドリーチキン 冬瓜の洋風煮 コンソメスープ
		一日当たりの 栄養価		エネルギー(Kcal)	1346	1371	1547	1495	1550	1488
			タンパク質(g)	58.2	45.6	55.4	623.7	62.1	59.3	61.1
			脂質(g)	26.7	27.7	47.3	34.4	45.6	42.5	34.1
			塩分(g)	6.1	6.7	6.4	7	7	7.2	6