

## 12月献立表

現 場：さんじゅ阿佐谷

献立種類：常食（個別献立 / パン食 / ごはん食 / A定食 / B定食）

期 間：2018/12/1～2018/12/1

	日	月	火	水	木	金	土
							1
朝食							[ 共通料理 ] グレープジュース オムレツ 枝豆そぼろ [ パン食 ] 食パン スープ（菜の花） [ ごはん食 ] 米飯 味噌汁（菜の花）
昼食							米飯 鶏肉のトマト煮込み ★アスパラのカラフルソテー つぼ漬け コンソメスープ
夕食							米飯 ★魚の粕漬け焼き（さば） 切干大根の炒め煮 黄桃缶 ★味噌汁（茄子）
3時							ぼたぼた焼き
							エネルギー 1382kcal 蛋白質 52.7g 脂質 43.6g カルシウム 174mg 鉄 5.2mg 食塩 8.8g

## 12月献立表

現 場：さんじゅ阿佐谷

献立種類：常食（個別献立 / パン食 / ごはん食 / A定食 / B定食）

期 間：2018/12/2～2018/12/8

	日	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7	8
朝食	リンゴジュース ロールパン スクランブルエッグ スープ（絹さや）	[ 共通料理 ] オレンジジュース キャベツとコンビーフの炒め物 ポテトサラダ [ パン食 ] 食パン スープ（もやし） [ ごはん食 ] 米飯 味噌汁（もやし）	[ 共通料理 ] 牛乳 厚焼き卵 ★里芋の味噌そぼろ [ パン食 ] 食パン スープ（小松菜） [ ごはん食 ] 米飯 味噌汁（小松菜）	[ 共通料理 ] コーヒー牛乳 まるオムレツ スパゲティーサラダ [ パン食 ] 食パン わかめスープ [ ごはん食 ] 米飯 味噌汁（わかめ）	[ 共通料理 ] リンゴジュース ウィンナー玉子巻 ★ひじきの煮物 [ パン食 ] 食パン スープ（もやし） [ ごはん食 ] 米飯 味噌汁（もやし）	[ 共通料理 ] グレープジュース 肉団子 菜の花のお浸し [ パン食 ] 食パン スープ（えのき） [ ごはん食 ] 米飯 味噌汁（えのき）	[ 共通料理 ] コーヒー牛乳 オムレツ 卵の花和え [ パン食 ] 食パン スープ（豆苗） [ ごはん食 ] 米飯 味噌汁（豆苗）
	★中華そば（みそ） ★やわらか焼きようざ ★フルーツポンチ ★ヤクルト	米飯 ぶた大根 青梗菜のお浸し フルーツ缶 味噌汁（わかめ）	米飯 魚のタルタル焼き ほうれん草とハムのソテー ★しば漬け スープ（キャベツ）	米飯 白菜と豚バラ肉の炒め煮 ピーマンの塩昆布和え ★さつま芋とりんごのサラダ 味噌汁（絹さや）	米飯 鯖の塩焼き 金平ごぼう ★うぐいす豆 なめこのすまし汁	★カレーライス ★ミックスサラダ ★グレープ寒天 ★ヤクルト	米飯 白糸鱈の幽庵焼き ★ほうれん草と蒸し鶏の和え物 ★フルーツ缶 こづゆ（福島県）
	米飯 ★魚の韓国煮風（黄金カレー） ★竹の子と高野豆腐の煮物 青かつば漬 ★味噌汁（白菜・ニラ）	米飯 鯖のカレー焼き 根菜の炒め煮 たくあん すまし汁（蕪）	麦ごはん 牛肉しぐれ煮 とろろ マンゴー缶 味噌汁（あさり）	米飯 鰯の葱味噌焼き 切り昆布と油揚げの煮物 みかん缶 すまし汁（ほうれん草）	米飯 ★蒸し鶏の中華ソース ★白菜と海老の中華煮 ★桜だいこん ★味噌汁（豆腐・長葱）	米飯 魚の卸煮 ★お麩とひき肉の玉子和え フルーツ缶 ★味噌汁（茄子）	米飯 ★豚肉のからし炒め ★五目煮豆 つぼ漬け ★味噌汁（白菜・ニラ）
	3時 あんドーナツ	プリン	ばななかすてら	ロールケーキ	窯焼チーズケーキ	バームクーヘン	もみじ饅頭
	エネルギー 1400kcal 蛋白質 58.1g 脂質 36.7g カルシウム 270mg 鉄 5.3mg 食塩 11.4g	エネルギー 1373kcal 蛋白質 46.1g 脂質 47.2g カルシウム 252mg 鉄 5.3mg 食塩 8.2g	エネルギー 1391kcal 蛋白質 49.6g 脂質 44.1g カルシウム 306mg 鉄 5.2mg 食塩 7.3g	エネルギー 1390kcal 蛋白質 49.2g 脂質 43.8g カルシウム 311mg 鉄 5.2mg 食塩 8.1g	エネルギー 1399kcal 蛋白質 55.5g 脂質 48g カルシウム 181mg 鉄 4.4mg 食塩 8.2g	エネルギー 1423kcal 蛋白質 40.1g 脂質 36.8g カルシウム 117mg 鉄 4.5mg 食塩 7.7g	エネルギー 1387kcal 蛋白質 51.4g 脂質 33.8g カルシウム 251mg 鉄 3.7mg 食塩 7.7g

## 12月献立表

現 場：さんじゅ阿佐谷

献立種類：常食（個別献立 / パン食 / ごはん食 / A定食 / B定食）

期 間：2018/12/9～2018/12/15

	日	月	火	水	木	金	土
	9	10	11	12	13	14	15
朝食	牛乳 ロールパン キャベツとソーセージの炒め物 コンソメスープ	[ 共通料理 ] グレープジュース ベーコンエッグ マカロニサラダ [ パン食 ] 食パン スープ（大根） [ ごはん食 ] 米飯 味噌汁（大根）	[ 共通料理 ] オレンジジュース ミートオムレツ パンプキンサラダ [ パン食 ] 食パン スープ（オクラ） [ ごはん食 ] 米飯 味噌汁（オクラ）	[ 共通料理 ] リンゴジュース スクランブルエッグ いんげんごま和え [ パン食 ] 食パン スープ（南瓜） [ ごはん食 ] 米飯 味噌汁（南瓜）	コーヒー牛乳 フレンチトースト ごぼうサラダ たまねぎのスープ	[ 共通料理 ] 牛乳 オムレツ 菜の花のお浸し [ パン食 ] 食パン スープ（豆苗） [ ごはん食 ] 米飯 味噌汁（豆苗）	[ 共通料理 ] グレープジュース 肉団子甘酢あんかけ ★切干大根 [ パン食 ] 食パン スープ（えのき） [ ごはん食 ] 米飯 味噌汁（えのき）
昼食	とろろ蕎麦 いなり寿司 ★白菜と青菜のそぼろあんかけ ★ヤクルト	米飯 ★魚の昆布焼き ★茄子の五目あん 白桃缶 ★味噌汁（しめじ・ニラ）	米飯 鶏肉のクリーム煮 ★ガーリックポテト ★昆布佃煮（ソフトデリ） ★野菜スープ	ねぎとろ丼 ★竹の子と高野豆腐の煮物 りんご すまし汁（みつば）	米飯 ポークチャップ 大根のコンソメ煮 青かっぱ漬 味噌汁（もやし）	米飯 ★魚の韓国風煮 ★中華煮浸し ★桜だいこん ★清汁	米飯 ★豚肉のしょうが焼き ★ひじきの煮物 ★フルーツ缶 ★味噌汁（ワカメ・生揚げ）
夕食	米飯 鶏ごぼう炒め かぼちゃいとこ煮 青かっぱ漬 味噌汁（絹さや）	米飯 ★麻婆豆腐 ★ほうれん草のナムル 白いんげん豆 ★ワカメスープ	米飯 千草焼き ★うの花 洋ナシ缶 味噌汁（切干大根）	米飯 鶏の治部煮 ブロッコリーとキノコの醤油炒め つぼ漬け 味噌汁（キャベツ）	米飯 鱈の親子焼き れんこんきんぴら 白桃缶 すまし汁（里芋）	米飯 ひじき入りつくね(ソフト) 肉じゃが（こばち） みかん缶 ★味噌汁（しめじ・ニラ）	米飯 ★鮭のムニエル ★ほうれん草バター炒め ★昆布佃煮（ソフトデリ） ★キャベツのスープ
3時	ウエハース	小倉あんパイ	抹茶プリン	ケーキ	マイケーキ(チョコ)	今川焼(餡)	雪の宿せんべい
	エネルギー 1381kcal 蛋白質 49.3g 脂質 33.8g カルシウム 297mg 鉄 4.9mg 食塩 11.7g	エネルギー 1398kcal 蛋白質 54.5g 脂質 39.7g カルシウム 324mg 鉄 6mg 食塩 8.2g	エネルギー 1406kcal 蛋白質 52.8g 脂質 44.7g カルシウム 224mg 鉄 4.9mg 食塩 7.4g	エネルギー 1352kcal 蛋白質 57.9g 脂質 40g カルシウム 172mg 鉄 5.2mg 食塩 7.5g	エネルギー 1390kcal 蛋白質 53.9g 脂質 51g カルシウム 306mg 鉄 3.8mg 食塩 8.1g	エネルギー 1399kcal 蛋白質 56.7g 脂質 44.5g カルシウム 360mg 鉄 6.2mg 食塩 8.3g	エネルギー 1413kcal 蛋白質 46.7g 脂質 44.3g カルシウム 143mg 鉄 4.3mg 食塩 8.1g

## 12月献立表

現 場：さんじゅ阿佐谷

献立種類：常食（個別献立 / パン食 / ごはん食 / A定食 / B定食）

期 間：2018/12/16～2018/12/22

	日	月	火	水	木	金	土
	16	17	18	19	20	21	22
朝食	オレンジジュース ロールパン スクランブルエッグ スープ（玉葱・ペーコン）	[ 共通料理 ] コーヒー牛乳 オムレツ ★ラタトゥイユ [ パン食 ] 食パン スープ（もやし） [ ごはん食 ] 米飯 味噌汁（もやし）	[ 共通料理 ] リンゴジュース ウィンナー玉子巻 ★ひじきの煮物 [ パン食 ] 食パン スープ（絹さや） [ ごはん食 ] 米飯 味噌汁（絹さや）	[ 共通料理 ] グレープジュース 野菜カレー炒め いんげんごま和え [ パン食 ] 食パン スープ（豆苗） [ ごはん食 ] 米飯 味噌汁（豆苗）	[ 共通料理 ] オレンジジュース やわらかハンバーグ ごぼうサラダ [ パン食 ] 食パン スープ（キャベツ） [ ごはん食 ] 米飯 味噌汁（キャベツ・人参）	[ 共通料理 ] コーヒー牛乳 厚焼き卵 スパゲティサラダ [ パン食 ] 食パン スープ（葱） [ ごはん食 ] 米飯 味噌汁（葱）	[ 共通料理 ] リンゴジュース もやし卵いため ★葉野菜のドレッシング仕立て [ パン食 ] 食パン スープ（玉ねぎ・わかめ） [ ごはん食 ] 米飯 味噌汁（わかめ）
昼食	★たぬきうどん ★温野菜サラダ パイン缶 ★ジョア（いちご）	米飯 ★豚味噌炒め ★中華春雨 つぼ漬け ★かき玉汁	米飯 サンマの蒲焼き 白菜としらすの煮浸し 黄桃缶 すまし汁（春菊）	米飯 ★鶏肉南蛮焼き ★春雨と椎茸の醤油炒め ★うぐいす豆 ★しじみの味噌汁	米飯 ★魚の粕漬け焼き（あじ） ★カブの煮物 みかん缶 ★味噌汁（白菜）	★親子丼 ★冷奴 ★ほうれん草のごま和え ★味噌汁（まいたけ）	米飯 ★魚の照り焼き ★南瓜の甘煮 ★しば漬け ★具沢山味噌汁
夕食	米飯 豆腐の落とし揚げ なばなのゴマ和え 青かつば漬 ★具沢山味噌汁	米飯 ★魚の塩こうじ焼き ★里芋の旨煮 マンゴー缶 ★味噌汁（生揚）	米飯 ★和風ハンバーグ ★昆布とれんこんの煮物 ★桜だいこん ★味噌汁（まいたけ）	米飯 鮭のチャンチャン焼き 金平ごぼう 洋ナシ缶 すまし汁（菜の花）	米飯 牛肉とアスパラのオムレツ炒め ★なすの揚げびたし ★昆布佃煮（ソフトデリ） ★かき玉汁	米飯 ★変わりさつま揚げ（ソフト） ★切干大根 青かつば漬 すまし汁（小松菜）	米飯 ★チキンの香りパン粉焼き ★アスパラのカラフルソテー 白桃缶 ★野菜スープ
3時	りんごケーキ	カステラ	レモンケーキ	薄皮あんぱん	紅茶ケーキ	オレンジケーキ	マイケキ(ハニラ)
	エネルギー 1395kcal 蛋白質 48.9g 脂質 38.9g カルシウム 593mg 鉄 6.2mg 食塩 12.4g	エネルギー 1392kcal 蛋白質 48.4g 脂質 40.3g カルシウム 268mg 鉄 4.6mg 食塩 8.6g	エネルギー 1406kcal 蛋白質 48.8g 脂質 46.7g カルシウム 285mg 鉄 5.5mg 食塩 9.4g	エネルギー 1396kcal 蛋白質 57.4g 脂質 30.8g カルシウム 195mg 鉄 5mg 食塩 6.8g	エネルギー 1430kcal 蛋白質 49.9g 脂質 49.7g カルシウム 187mg 鉄 5.3mg 食塩 8.7g	エネルギー 1383kcal 蛋白質 56.9g 脂質 43.2g カルシウム 320mg 鉄 5mg 食塩 9.7g	エネルギー 1420kcal 蛋白質 56.8g 脂質 43.7g カルシウム 162mg 鉄 4.7mg 食塩 6.4g

## 12月献立表

現 場：さんじゅ阿佐谷

献立種類：常食（個別献立 / パン食 / ごはん食 / A定食 / B定食）

期 間：2018/12/23～2018/12/29

	日	月	火	水	木	金	土
	23	24	25	26	27	28	29
朝食	オレンジジュース ロールパン ソーセージと野菜の炒め物 スープ（菜の花）	[ 共通料理 ] 牛乳 スペイン風ベイクドエッグ マカロニサラダ [ パン食 ] 食パン わかめスープ [ ごはん食 ] 米飯 味噌汁（わかめ）	[ 共通料理 ] オレンジジュース オムレツ チンゲン菜のお浸し [ パン食 ] 食パン スープ（絹さや） [ ごはん食 ] 米飯 味噌汁（絹さや）	グレープジュース フレンチトースト ★ラタトゥイユ スープ（えのき）	[ 共通料理 ] リンゴジュース カニ風味厚焼き卵 菜の花のお浸し [ パン食 ] 食パン スープ（豆苗） [ ごはん食 ] 米飯 味噌汁（豆苗）	[ 共通料理 ] オレンジジュース キャベツとソーセージの炒め物 ★さつまいもとリンゴの甘煮 [ パン食 ] スープ（絹さや） 食パン [ ごはん食 ] 米飯 味噌汁（絹さや）	[ 共通料理 ] 牛乳 肉団子 ★小松菜とじゃこのお浸し [ パン食 ] スープ（大根） 食パン [ ごはん食 ] 米飯 味噌汁（大根）
昼食	★スパゲティミートソース ★温野菜サラダ ★フルーツポンチ ★ヤクルト	米飯 さんまの梅煮 ★豆腐と隠元のそぼろあん りんご缶 すまし汁（みつば）	米飯 豚肉の甘辛煮 ブロッコリーのカニかかかけ つぼ漬け 味噌汁（海苔）	米飯 黒ムツの幽庵焼き 里芋のそぼろ煮 青かっぱ漬 こしね汁（群馬県）	★ハヤシライス ★ミックスサラダ マンゴー缶 ★ヤクルト	米飯 ★さばの味噌煮（S） ★豆腐と野菜の炒め物 つぼ漬け ★清汁（花魁・かいわれ大根）	米飯 焼肉 海草サラダ パイン缶 味噌汁（なめこ）
夕食	米飯 小判つくね じゃがいもの高菜炒め たくあん 味噌汁（もやし）	米飯 ★松風焼き ★オクラとホタテの中華和え ★桜だいこん ★味噌汁（ほうれん草・こまき）	[ 共通料理 ] ピラフ フルーツのヨーグルトかけ ミネストローネ [ A定食 ] 鶏肉の照り焼き [ B定食 ] 白身魚フライ	米飯 ★八宝菜 ★ほうれん草のナムル ★ミルク寒天（杏仁風味） ★ワカメスープ	米飯 ★魚の金山寺みそ焼き ★がんもの煮物 ★しば漬け ★清汁（卵豆腐）	★菜飯 ★おでん ★ほうれん草と人参の煮浸し ★バナナ ★飲む野菜と果物（ピーチ）	米飯 赤魚の西京焼き れんこんきんぴら 青かっぱ漬 けんちん汁
3時	★クリスマス会★	さつまいも馒头	ワッフル	クリームコンフェ	ヨーグルトケーキ	やわらかおかき	薄皮ピーナツパン
	エネルギー 1420kcal 蛋白質 49.9g 脂質 39.9g カルシウム 262mg 鉄 6.3mg 食塩 7.4g	エネルギー 1361kcal 蛋白質 54.4g 脂質 42g カルシウム 311mg 鉄 4.9mg 食塩 8.8g	エネルギー 1413kcal 蛋白質 54.1g 脂質 50.7g カルシウム 231mg 鉄 5.3mg 食塩 7.9g	エネルギー 1384kcal 蛋白質 52.4g 脂質 45g カルシウム 262mg 鉄 4.5mg 食塩 8.8g	エネルギー 1387kcal 蛋白質 44.3g 脂質 38.7g カルシウム 190mg 鉄 9.4mg 食塩 8g	エネルギー 1423kcal 蛋白質 51.8g 脂質 40.7g カルシウム 363mg 鉄 5.5mg 食塩 9.3g	エネルギー 1388kcal 蛋白質 54.3g 脂質 43.9g カルシウム 332mg 鉄 4.5mg 食塩 8.9g

## 12月献立表

現 場：さんじゅ阿佐谷

献立種類：常食（個別献立 / パン食 / ごはん食 / A定食 / B定食）

期 間：2018/12/30～2018/12/31

	日	月	火	水	木	金	土
	30	31					
朝食	グレープジュース ロールパン ス克蘭ブルエッグ コンソメスープ	[ 共通料理 ] リンゴジュース ミートオムレツ ★葉野菜のドレッシング仕立て [ パン食 ] 食パン スープ（玉ねぎ・わかめ） [ ごはん食 ] 米飯 味噌汁（わかめ）					
昼食	★中華そば（しょうゆ） ★シュウマイ ★フルーツポンチ ★ジョア（いちご）	米飯 鱈の山椒焼き ★春雨と椎茸の醤油炒め 青かっぱ漬 味噌汁（絹さや）					
夕食	★お楽しみメニュー★	米飯 すきやき煮 温泉卵 ★ほうれん草とじゃこのお浸し すまし汁（そば）					
3時	お饅頭(小麦)	黒糖ケーキ					
	エネルギー 1395kcal 蛋白質 44.6g 脂質 24g カルシウム 371mg 鉄 4.6mg 食塩 13.2g	エネルギー 1408kcal 蛋白質 49.6g 脂質 47.3g カルシウム 206mg 鉄 5.6mg 食塩 8g					