２０２４年１２月　月間献立表
（常食（特養））

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	１日	２日	３日	４日	５日	６日	７日
朝	米飯 味噌汁(大根葉) 大根の金平風 たいみそ パック牛乳	米飯 味噌汁(ﾅｽ) スクランブルエッグ ふりかけ（おかか） パック牛乳	米飯 味噌汁(おつゆ麸) 大豆五目煮 鮭フレーク パック牛乳	米飯 味噌汁(切り干し大根) 塩鮭（朝） ひきわり納豆 パック牛乳	米飯 味噌汁(南瓜) 目玉焼き のり佃煮 パック牛乳	米飯 味噌汁（巻き麸） さつま揚げの煮物 ふりかけ（鮭） パック牛乳	米飯 味噌汁(大根) 枝豆と豆腐のﾌﾝﾜﾘ天 梅干し パック牛乳
昼	赤飯 魚の梅煮 付）花人参 アスパラのソテー 白菜の辛子和え 赤だし汁（なめこ） 野菜たっぷりゼリー	米飯 チキンソテー 付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ れんこんの煮物特 オクラのゆかり和え 中華スープ フルーツ（洋梨缶）	米飯 魚のおろし煮 アスパラのﾍﾞｰｺﾝｿﾃｰ もやしとｻｻﾐの酢の物 味噌汁(豆腐) 水ようかん	米飯 豚肉のゴマ風味炒め 白菜の煮物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾄﾞﾚ和え ミネストローネ フルーツ（パイン缶）	米飯 鶏肉のタンドール焼き 付）ｸﾞﾘﾙ野菜ﾐｯｸｽ カブの薄くず煮 キャベツのｱｰﾓﾝﾄﾞ和え 中華スープ フルーツ（白桃缶）	米飯 鶏肉の塩こうじソテー 付）ｸﾞﾘﾙ野菜ﾐｯｸｽ 小松菜とﾁｸﾜの煮物 もやしのﾋﾟｰﾅｯﾂ和え 味噌汁（さつま芋） マスカットゼリー	米飯 魚のきのこあんかけ ﾋｼﾞｷとｺﾞﾎﾞｳの炒め煮 たくあん漬 吸い物（かまぼこ） 芋ようかん
夕	米飯 豚肉の柳川風 高菜漬 ほうれん草のおかか和 フルーツ（甘夏缶）	米飯 魚の塩こうじ焼き 付）いんげん なすの炒め煮 ｶﾘﾌﾗﾜｰのマヨサラダ メロンゼリー	麦ご飯１５０ｇ 豚肉の生姜焼き 付）ピーマンのソテー しば漬け ソフトなゴボウサラダ フルーツ（みかん）	米飯 白身魚の甘酢あんかけ ｻﾂﾏ芋と昆布の煮物 パンプキンサラダ ぶどうゼリー	米飯 魚のバター醤油焼き 付）きのこのソテー 青梗菜の炒め もずく酢 チーズヨーグルト	米飯 魚の塩焼き 付)大根・レモン しゅうまい インゲンのおかか和 フルーツ（パイン缶）	五穀ご飯１５０ｇ 豚肉のごま醤油煮 付）花人参 しそ昆布 ﾎｳﾚﾝ草のﾋﾟｰﾅｯﾂ和え フルーチェ（ピーチ）
	８日	９日	１０日	１１日	１２日	１３日	１４日
朝	米飯 味噌汁(エノキ) 厚焼き玉子 もろみ パック牛乳	米飯 味噌汁(葉大根) ｳｲﾝﾅｰｿﾃｰ ふりかけ（たらこ） パック牛乳	米飯 味噌汁(豆腐) 塩さば（朝） ひきわり納豆 パック牛乳	米飯 味噌汁(人参) 小松菜のｿﾃﾅｿﾃｰ 鮭フレーク パック牛乳	米飯 味噌汁(茄子) 細切り昆布の煮物 梅干し パック牛乳	米飯 味噌汁(しめじ) いわしの梅煮 のり佃煮 パック牛乳	米飯 味噌汁(豆腐) スクランブルエッグ もろみ パック牛乳
昼	米飯 鶏肉と里芋の煮物 ｲｶとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾏﾖ炒め 桜大根漬 味噌汁（厚揚げ） フルーツ（オレンジ）	ポークカレー コールスローサラダ らっきょう漬 ヨーグルト	米飯 白身魚の幽庵焼き 付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ 切り干し大根煮 山芋おろし 中華スープ フルーツ（黄桃缶）	米飯 寄せ鍋 おくらのゆず和え しば漬け フルーツ（バナナ）	米飯 豚肉の味噌漬け焼き かっぱ漬 白菜の辛子和え かき玉汁 金時豆	米飯 菜飯 天ぷら盛り合わせ(ｹｱ) 付）天つゆ がめ煮 春菊の白和え 吸い物（お花の豆腐） きなこぷりん　（特デ	米飯 魚のおろし煮 ｷｬﾍﾞﾂの甘辛味噌炒め つぼ漬 わかめスープ フルーツ（オレンジ）
夕	米飯 魚のレモン焼き 付）いんげんのソテー れんこんのおかか煮 ふきのお浸し マスカットゼリー	米飯 魚の酒蒸し 南瓜のそぼろ煮 オクラのなめ茸和え フルーツ（甘夏缶）	米飯 和風おろしハンバーグ なすの磯辺煮 白菜のシラス和え チョコババロア	麦ご飯１５０ｇ 鶏肉の照り煮 付）花人参 焼きそば（特 ほうれん草塩昆布和え いちごゼリー	米飯 魚のごま醤油煮 付）オクラ ジャーマンポテト たくあん漬 キャラメルプリン	米飯 魚の生姜煮 付）いんげん ｶﾘﾌﾗﾜｰの高菜炒め もずく酢 フルーツ（りんご缶）	米飯 豚じゃが しそ昆布 青菜のお浸し 抹茶ババロア
	１５日	１６日	１７日	１８日	１９日	２０日	２１日
朝	米飯 味噌汁(里芋) 堂本）ひじき煮 たいみそ パック牛乳	米飯 味噌汁(大根葉) 大豆五目煮 ふりかけ（たまご） パック牛乳	米飯 味噌汁(厚揚げ) 五目玉子焼 ひきわり納豆 パック牛乳	あんぱん フルーツ（バナナ） パック牛乳	米飯 味噌汁(じゃが芋) オムレツ もろみ パック牛乳	米飯 味噌汁(豆腐) 塩鮭（朝） 梅干し パック牛乳	米飯 味噌汁(さつま芋) アスパラのﾍﾞｰｺﾝｿﾃｰ のり佃煮 パック牛乳
昼	米飯 豚肉のソース煮 付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ うの花 白菜のおかか和え 味噌汁（しめじ） フルーツ（洋梨缶）	チキンライス 豚肉と小松菜の炒め ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾄﾞﾚ和え オニオンスープ メロンゼリー	とんこつラーメン オクラのゆず和え フルーツ（甘夏缶）	米飯 魚のポン酢煮 付）花人参 かっぱ漬 もやしのナムル 豚汁 フルーツ（黄桃缶）	米飯 鶏肉の生姜焼き 付）ピーマンのソテー ｱｽﾊﾟﾗのﾊﾞﾀｰ醤油炒め わらびのお浸し 味噌汁（里芋） フルーツ（りんご缶）	米飯 魚の香味焼き 付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ 堂本）ひじき煮 白菜サラダ 吸い物（はんぺん） 芋ようかん	親子丼 ほうれん草ゆかり和え 味噌汁（玉ねぎ） パインゼリー
夕	米飯 魚のごま焼き 付）オクラ 厚揚げとｲﾝｹﾞﾝの炒め 赤飯 胡瓜とｻｻﾐの酢の物 抹茶水ようかん	米飯 魚のバター醤油焼き 付）ｸﾞﾘﾙ野菜ﾐｯｸｽ じゃが芋の金平 ほうれん草のﾂﾅ和え フルーツ（パイン缶）	米飯 魚の塩こうじ焼き 付）花人参 さつま芋の煮物 春菊のごま和え 梅ゼリー	米飯 肉野菜の炒め ふろふき大根 ソフトなゴボウサラダ かぼちゃババロア	米飯 魚の梅煮 付）いんげん ﾁﾝｹﾞﾝ菜とｼﾗｽの炒め たくあん漬 フルーツヨーグルト	米飯 五穀ご飯１５０ｇ 豚肉といんげんのｿﾃｰ かぶの煮物 ｷｬﾍﾞﾂの塩昆布和え 杏仁豆腐	米飯 魚のきのこあんかけ ﾁｸﾜとﾁﾝｹﾞﾝ菜の炒め 山芋おろし フルーツ（みかん）
	２２日	２３日	２４日	２５日	２６日	２７日	２８日
朝	米飯 味噌汁(おつゆ麸) 小松菜のｿﾃﾅｿﾃｰ たいみそ パック牛乳	米飯 味噌汁(人参) いわしのかつお煮 ふりかけ（鮭） パック牛乳	米飯 味噌汁(厚揚げ) 細切り昆布の煮物 梅干し パック牛乳	米飯 味噌汁(玉葱) 目玉焼き 鮭フレーク パック牛乳	米飯 味噌汁(大根) ミニがんもの煮物 減塩いりこみそ パック牛乳	米飯 味噌汁(さつま芋) ｵﾑﾚﾂ のり佃煮 パック牛乳	米飯 味噌汁(しめじ) ｷｬﾍﾞﾂのソテー もろみ パック牛乳
昼	米飯 魚の味噌煮 付）花人参 桜大根漬 ｶﾘﾌﾗﾜｰのｶﾆﾏﾖ和え けんちん汁 フルーツ（パイン缶）	米飯 肉豆腐 しそ昆布 キャベツのﾋﾟｰﾅｯﾂ和え わかめスープ フルーツ（洋梨缶）	ピラフ ミートローフと星のコ 付）ｸﾞﾘﾙ野菜ﾐｯｸｽ キャベツのコンソメ煮 パンプキンポタージュ マカロニサラダ オペラケーキ	米飯 鶏肉のネギソースかけ 付）アスパラのソテー 大根と揚げの薄味煮 べったら漬 味噌汁（南瓜） フルーツ（みかん缶）	ツナサンド（全 季節のｸﾘｰﾑﾊﾟﾝ（全 あんぱん ｷｬﾍﾞﾂとササミのｻﾗﾀﾞ コンソメスープ メロンゼリー	米飯 魚の生姜煮 付）里芋 金平ごぼう ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾄﾞﾚ和え あおさ汁 フルーツ（甘夏缶）	麦ご飯１５０ｇ 豚肉の味噌漬け焼き かぶの煮物 つぼ漬 中華スープ 金時豆
夕	米飯 豚肉の塩だれ炒め 南瓜の煮物 刺身こんにゃく 野菜たっぷりゼリー	米飯 魚の照焼き 付）ｸﾞﾘﾙ野菜ﾐｯｸｽ ﾋﾟｰﾝｽﾞのトマト煮 しば漬け マスカットゼリー	米飯 魚のバター醤油焼き 付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ なすの炒め煮 山芋おろし フルーツ（白桃缶）	米飯 魚の煮付 付）いんげん レバニラ炒め 柚子白菜 ストロベリーババロア	米飯 豚肉のしぐれ煮 付）オクラ もやしのｶﾚｰ風味炒め ほうれん草のおかか和 フルーツ（バナナ）	米飯 チキンソテー 付）玉葱のソテー 白菜の煮物 ひじきのサラダ ヨーグルト	米飯 魚のムニエル 付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ 南瓜のそぼろ煮 もやしのごま和え プリン
	２９日	３０日	３１日				
朝	米飯 味噌汁(もやし) 塩鮭（朝） ひきわり納豆 パック牛乳	米飯 味噌汁(厚揚げ) ほうれん草のソテー ふりかけ（たらこ） パック牛乳	米飯 味噌汁(ﾅｽ) 鳴門煮 梅干し パック牛乳				
昼	米飯 魚の照焼き 付）オクラ なめらかこうや かっぱ漬 味噌汁（エノキ） フルーツ（オレンジ）	米飯 白身魚の幽庵焼き 付）玉葱のソテー 切干大根の煮物 しそ昆布 かき玉汁 ゆずゼリー	米飯 豚肉のオイスター炒め しば漬け ﾎｳﾚﾝ草のﾋﾟｰﾅｯﾂ和え 味噌汁（南瓜） フルーツ（パイン缶）				
夕	米飯 豚肉のゴマ風味炒め 里芋のゆず味噌かけ 春菊のなめ茸和え バニラババロア	米飯 豆腐ハンバーグ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｶﾆあんかけ 白菜のシラス和え フルーツ（黄桃缶）	年越しそば(特養) 春菊の白和え 梅ゼリー				

朝		朝	
昼		昼	
夕		夕	

メモ