

住宅型有料老人ホーム 花時計

献立表

令和6年12月1日～12月31日

 12月							
	12月1日(日)	12月2日(月)	12月3日(火)	12月4日(水)	12月5日(水)	12月6日(金)	12月7日(土)
朝 食	ごはん 味噌汁 厚揚げの野菜あんかけ なめ茸和え のり佃煮	ごはん 味噌汁 にしん甘露煮 かぶのくず煮 とろろ芋	ごはん 味噌汁 車麩の卵とじ おかかめんつゆ和え 佃煮	ごはん 味噌汁  チンゲン菜のソテー 厚焼卵 梅干し	ごはん 味噌汁 いわしのみぞれ煮 キャベツとベーコンの炒め物 ふりかけ	ごはん 味噌汁 野菜つみれの煮物 納豆  漬物	ごはん 味噌汁 塩焼き 肉詰め稲荷の煮物 煮豆
昼 食	ごはん 清し汁 サバの味噌煮 れんこんと昆布の煮物 もずく酢	ごはん  味噌汁 鶏肉のマヨポン焼き 厚揚げとチンゲン菜のおろし煮 おかか和え	ごはん 味噌汁 豚肉のにんにく醤油炒め 南瓜の甘煮 キャベツとツナのサラダ	ごはん 清し汁 ホッケのねぎ味噌焼 ミニおでん ゆかりマヨ和え	中華丼 中華スープ 豆腐しゅうまい 杏仁豆腐	ためきそば 枝豆のふっくら焼 オーロラソース和え 	ごはん 味噌汁 豚肉の野菜あんかけ じゃがいも味噌煮 青じそ和え
夕 食	ごはん  味噌汁 ハンバーグ和風ソース 和風スパゲティ ポテトサラダ	ごはん 味噌汁 と이의漬焼き 豆腐のけんちん煮 お浸し	ごはん 味噌汁 赤魚のバター醤油焼 切干大根の煮物 ごま和え	ごはん 味噌汁 鶏肉のハーフ焼 マカロニソテー 小松菜とえのきの和え物	ごはん  味噌汁 タラの磯辺焼 金平ごぼう 和え物	ごはん 味噌汁 鶏肉の甘辛焼 いんげんのナムル 青菜と揚げの煮浸し	ごはん  味噌汁 煮魚 大根の煮物 マカロニサラダ
日 計	エネルギー:1421kcal 塩分 :7.3g	エネルギー:1411kcal 塩分 :7.6g	エネルギー:1464kcal 塩分 :7.5g	エネルギー:1448kcal 塩分 :7.8g	エネルギー:1379kcal 塩分 :7.2g	エネルギー:1471kcal 塩分 :7.1g	エネルギー:1461kcal 塩分 :7.0g

※献立は変更になる場合があります。ご了承ください。

(株) First

	12月8日(日)	12月9日(月)	12月10日(火)	12月11日(水)	12月12日(木)	12月13日(金)	12月14日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 オムレツ アスパラ炒め のり佃煮	ごはん 味噌汁 大根と海老ボールの煮物 ゆかり和え 佃煮	ごはん 味噌汁 いわしの梅煮 アロココトウインナーの炒め物 ふりかけ	ごはん 味噌汁 じゃが芋の煮っころかし 納豆 漬物	ごはん 味噌汁 かにかま卵ロール ドレッシング和え 煮豆	ごはん 味噌汁 塩焼き 厚揚げと白菜のさつと煮 梅びしお	ごはん 味噌汁 キャベツのコンソメ煮 ポイルウインナー たいみそ
昼食	ごはん 味噌汁 千キン南蛮 なす煮 からし和え	ソースカツ丼 味噌汁 春雨のソテー しめじと小松菜のお浸し	ポークカレー コンソメスープ 彩りごまサラダ フルーツ缶	ごはん 味噌汁 メバルの蒲焼 生揚げのおろし煮 春菊の卵和え	ごはん 味噌汁 魚のゆずみそ焼 大根と油揚げの煮物 さつま芋サラダ	ごはん 味噌汁 豚肉と野菜の中華炒め 冬瓜のくず煮 わかめとオクラの生姜和え	ごはん 味噌汁 カレイの生姜煮 カリフラワーソテー ごまおかか和え
夕食	ごはん 味噌汁 ほっけの香味焼 かぼちゃの含め煮 春菊のきのご和え	ごはん 味噌汁 魚のきのこあんかけ 金平ごぼう 竹輪とインゲンの味噌和え	ごはん 味噌汁 ぞいのみりん漬焼 里芋の田楽 焼きなすのポン酢かけ	ごはん すまし汁 鶏肉のごま漬焼 竹輪の炒り煮 おくらともやしの和え物	ごはん 味噌汁 豚肉の塩麹炒め 切干大根の煮物 長芋の三杯酢かけ	ごはん 味噌汁 グリルチキン 里芋のどぼろ煮 もやしのザーサイ和え	ごはん 味噌汁 豆腐ハンバーグ 茄子の味噌炒め 春雨三色和え
日計	エネルギー:1480kcal 塩分 :7.6g	エネルギー:1437kcal 塩分 :6.9g	エネルギー:1498kcal 塩分 :6.9g	エネルギー:1439kcal 塩分 :7.2g	エネルギー:1464kcal 塩分 :7.5g	エネルギー:1435kcal 塩分 :7.2g	エネルギー:1418kcal 塩分 :7.1g

※献立は変更になる場合があります。ご了承ください。

(株) First

	12月22日(日)	12月23日(月)	12月24日(火)	12月25日(水)クリスマス	12月26日(木)	12月27日(金)	12月28日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 塩焼き 厚揚げの含め煮 漬物	ごはん 味噌汁 フレーンオムレツ ウインナーソテー 佃煮	ごはん 味噌汁 はんぺんバター焼 オクラ和え たいみそ	ごはん 味噌汁 いわしのみぞれ煮 野菜つみれ煮 煮豆	ごはん 味噌汁 里芋の煮物 厚焼卵 のり佃煮	ごはん 味噌汁 納豆 ふんわりしんじょの煮物 漬物	ごはん 味噌汁 塩焼き じゃがいもの煮っころかし 梅干し
食	ごはん 味噌汁 鶏肉の梅だれ焼き がんも炊き合わせ なめ茸和え	ごはん 味噌汁 さばの幽庵焼 豆腐炒め煮 辛子和え	ごはん 味噌汁 親子煮 切り昆布の煮物 中華和え	シーフードピラフ コーンポタージュ 鶏肉のトマト煮 ミモザ風サラダ クリスマスケーキ	キーマカレー コンソメスープ キャベツと蒲鉾のサラダ アロエヨーグルト	ごはん 味噌汁 豚肉のごま漬焼 カリフラワーソテー きのご和え	ごはん 味噌汁 鶏の南蛮漬 春雨の炒め物 しらす和え
夕食	ごはん 味噌汁 ぞいの照り焼 南瓜の煮物 千切長芋	ごはん 味噌汁 豚バラと大根の煮物 京風しゃうまい マカロニサラダ	ごはん 味噌汁 カレイの煮付け 金平ごぼう 春菊の和え物	ごはん 卵スープ 肉団子の中華あんかけ 切干大根の煮物 焼きなすのポン酢かけ	ごはん 味噌汁 鶏肉のガーリック焼 ふきの土佐煮 ビーンズサラダ	ごはん 味噌汁 あじの香味焼き 大根のどぼろ煮 ごま酢和え	ごはん 味噌汁 ほっけの蒲焼風 里芋の鳴門煮 アスパラサラダ
日計	エネルギー:1426kcal 塩分 :6.9g	エネルギー:1489kcal 塩分 :7.4g	エネルギー:1401kcal 塩分 :7.5g	エネルギー:1552kcal 塩分 :7.5g	エネルギー:1451kcal 塩分 :7.4g	エネルギー:1419kcal 塩分 :7.2g	エネルギー:1476kcal 塩分 :7.4g

※献立は変更になる場合があります。ご了承ください。

(株) First



12月 / 1月

週間献立表



	12月29日(日)	12月30日(月)	12月31日(火)大晦日	1月1日(水)元旦	1月2日(木)	1月3日(金)	1月4日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 目玉焼 チンゲン菜の炒め物 漬物	ごはん 味噌汁  塩焼き もやしとちくわのソテー のり佃煮	ごはん 味噌汁 厚揚げの味噌炒め ツナ和え たいみぞ	ごはん 味噌汁 伊達巻 うま煮 黒豆	ごはん  味噌汁 つみれの煮物 納豆 もやしのさっぱり和え	ごはん 味噌汁 キャベツの炒め物 ポイルウイナー ふりかけ	ごはん 味噌汁 麩の卵とじ とろろ芋 漬物
昼食	ごはん 味噌汁 さわらの漬焼き さつま芋と大豆の甘辛煮 マヨネーズ和え	ごはん コンソメスープ 鶏肉のチーズカレー焼 ふきのとほろ煮 アスパラサラダ	年越しそば マリネ フルーツポンチ	赤飯 すまし汁 西京焼き 茶碗蒸し 甘露煮	ごはん 味噌汁 たらこの五目あんかけ 揚げなす パプリカサラダ	ごはん  味噌汁 豚肉のおぎ塩炒め 白菜とエビボールの煮物 ピーマンとオクラのサラダ	ごはん 味噌汁 ますのバター焼 大豆煮 ピーナツ和え
夕食	ごはん  味噌汁 照り焼きハンバーグ スパゲティソテー 和え物	ごはん 味噌汁 メバルの生姜煮 南瓜の含め煮 もずく酢	ごはん 味噌汁 マトウダイのムニエル 春雨の三色和え 茄子のお浸し	ごはん  味噌汁 ミートローフ 金平ごぼう 紅白なます	ごはん 味噌汁 鶏肉のハーフ焼 れんこんと昆布の煮物 お浸し	ごはん 味噌汁 ホッケの煮付け 大根と厚揚げの照り煮 チンゲン菜のドレッシング和え	ごはん  味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 ジャーマンポテト 春雨サラダ
日計	1464kcal 塩分 : 6.7g	1464kcal 塩分 : 7.2g	1464kcal 塩分 : 6.4g	1464kcal 塩分 : 7.3g	1464kcal 塩分 : 7.0g	1464kcal 塩分 : 7.3g	1464kcal 塩分 : 7.6g

※献立は変更になる場合があります。ご了承ください。

(株) First