



2024年12月通常献立表



※事業所によってはおやつを提供があります。
 ※病状によっては通常と異なる献立の場合があります。

	01日(日)	02日(月)	03日(火)	04日(水)	05日(木)	06日(金)	07日(土)
朝	ご飯 厚焼き卵 付)うずら豆 ブロッコリーの香味和え ふりかけ(さけ) みそ汁(大根葉・おつゆ麩) 牛乳	ご飯 納豆 しろなの煮浸し 香の物(きゅうり漬け) みそ汁(もやし・ワカメ) 牛乳	ご飯 かぶとつみれの煮物 小松菜のごま和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(玉葱・油揚げ) 牛乳	ご飯 ちくわの炒め煮 長芋とろろ かつおおかか みそ汁(長葱・うずまき麩) 牛乳	ご飯 かにかま入りふんわり卵 ほうれん草のお浸し ふりかけ(しそ) みそ汁(かぶ・かぶ葉) 牛乳	ご飯 厚揚げの含め煮 白菜の磯和え 香の物(しば漬け) みそ汁(もやし・ねぎ) 牛乳	ご飯 チンゲン菜とウィンナーのソテー 温泉卵 ふりかけ(さけ) みそ汁(玉葱・貝割) 牛乳
昼	ご飯 赤魚の塩麹焼き 付)大葉・大根おろし ほうれん草のピーナッツ和え 香の物(赤しその実漬け) 豚汁	ご飯 豚肉のゆず醤油炒め 冬瓜のくず煮 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(白菜・うずまき麩)	ご飯 フライ二種盛り(メンチ・イカ) 付)キャベツ・トマト ジャーマンポテト フルーツ(メロン) コンソメスープ(ほうれん草・人参)	ご飯 ほたてと生姜の炊き込みご飯 ほっけの漬け焼き 付)オクラ 青菜とえのきのお浸し フルーツ(パイナップル) みそ汁(冬瓜・ワカメ)	ご飯 鶏肉のごま醤油焼き 付)アスパラ なすの煮物 フルーツ缶(りんご) みそ汁(しろな・油揚げ)	えびピラフ キッシュ風オムレツ 付)スナップエンドウ ピクルス フルーツ(メロン) コンソメスープ(小松菜・しめじ)	ご飯 プルコギ ほうれん草のナムル フルーツ缶(パイナップル) 中華スープ(春雨・かぶ葉)
夕	ご飯 鶏肉のタルタルソース焼き 付)ナポリタン えびとかぶのスープ煮 フルーツ(オレンジ) きゅうらぶき	ご飯 さばの生姜煮 付)オクラ・花人参 さつま揚げと根菜の炒め物 チンゲン菜の錦糸和え フルーツ(りんご)	ご飯 豚肉の味噌炒め 付)畑菜 豆腐チャンプル カリフラワーの甘酢和え フルーツ缶(マンゴー)	ご飯 八宝菜 黒酢のミートボール 大根の中華サラダ フルーツ缶(白桃)	ご飯 しいらのトマトソース トマトソース) 付)ブロッコリー いんげんソテー ポテトサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯 豚肉とキャベツのみそ炒め 切干大根の煮物 オクラのおかか和え フルーツ缶(マンゴー)	ご飯 たらちり 付)春菊・花人参 里芋田楽 ブロッコリーサラダ フルーツ(みかん)
エネルギー	1560kcal	1586kcal	1684kcal	1622kcal	1642kcal	1627kcal	1561kcal
蛋白質	70.3g	66.3g	62.8g	73.7g	66.3g	67.7g	70.5g
脂質	41.7g	44.2g	45.1g	38g	48.8g	41.2g	41.2g
炭水化物	233.5g	246.3g	265.5g	256.1g	244.4g	255.9g	242.4g
食塩相当	6.7g	7.2g	6.5g	8.2g	7.1g	8.1g	7.1g



	08日(日)	09日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
朝	 中華粥 黒酢の肉団子 付) 野菜炒め 中華サラダ 牛乳	ご飯 じゃが芋のそぼろ炒め煮 白菜のお浸し たいみそ みそ汁(もやし・うずまき麩) 牛乳	ご飯 炒り豆腐 ほうれん草のわさび和え ふりかけ(たらこ) みそ汁(冬瓜・ワカメ) 牛乳	ご飯 スクランブルエッグ キャベツの辛子マヨネーズ和え のり佃煮 みそ汁(チンゲン菜・おつゆ麩) 牛乳	ご飯 さつま揚げと里芋の煮物 小松菜のなめたけ和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(もやし・油揚げ) 牛乳	ご飯 ちくわの甘辛煮 キャベツのサラダ 香の物(しば漬) みそ汁(じゃが芋・かぶ葉) 牛乳	ご飯 かぶと鶏肉の煮物 ほうれん草の錦糸和え ふりかけ(かつお) みそ汁(玉葱・貝割) 牛乳
昼	ココイチ特製カレー トッピング) オムレツ 福神漬 野菜ジュース	ビーフカレー たまごとブロッコリーのサラダ フルーツヨーグルト 香の物(福神漬)	ご飯 赤魚の揚げ浸し 付) スナップエンドウ・花麩 鶏肉と大根の炒め煮 フルーツ(パイナップル) みそ汁(小松菜・長葱)	ご飯 鶏肉の生姜焼き 付) しろな なすの揚げ浸し フルーツ(バナナ) みそ汁(さつま芋・かぶ葉)	ご飯 ほっけの塩焼き 付) 大根おろし・オクラ ピーマンの炒め煮 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(畑菜・玉葱)	ご飯 チーズインハンバーグ 付) アスパラ マカロニサラダ フルーツ缶(マンゴー) コンソメスープ(しろな・えのき)	大根葉の混ぜご飯 黄金かれいの煮付け 付) いんげん・花麩 れんこん金平 うぐいす豆 みそ汁(白菜・油揚げ)
夕	うなぎごはん かにの重ね蒸し おろし和え 抹茶プリン	ご飯 マトウダイの照り焼き 付) チンゲン菜 かぶの信田煮 キャベツと沢庵の和え物 フルーツ(オレンジ)	ご飯 豚肉のボン酢炒め 里芋の煮ころがし フルーツ缶(マンゴー) 香の物(赤しその実漬)	ご飯 あじの山椒焼き 付) いんげん かぼちゃの煮物 カリフラワーのゆず醤油和え フルーツ缶(りんご)	ご飯 豚肉と白菜のクリーム煮 ビーフン炒め フルーツ(オレンジ) 高菜漬	ご飯 鶏肉の漬け焼き 付) 甘酢生姜 ふろふき大根 チンゲン菜のお浸し フルーツ(パイナップル)	ご飯 豚肉ときのこの中華炒め かに焼売 もやしと畑菜の青じそ和え フルーツ(メロン)
エネルギー	1752kcal	1626kcal	1623kcal	1657kcal	1540kcal	1570kcal	1625kcal
蛋白質	54.6g	65.6g	68.2g	61.3g	64.9g	52.6g	73.4g
脂質	58.3g	41.8g	41.7g	45.7g	35.3g	39.1g	35.7g
炭水化物	257.5g	258g	252.7g	261g	251.6g	258g	261.1g
食塩相当	7.7g	7.4g	7.4g	6.8g	7.5g	8.1g	8.4g



	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)						
朝	ご飯 納豆 チンゲン菜とベーコンの炒め物 香の物(きゅうり漬け) みそ汁(冬瓜・うずまき麩) 牛乳	ご飯 ウインナーソテー 畑菜としめじの和え物 かつおおかか みそ汁(さつま芋・大根葉) 牛乳	ご飯 オムレツ 付)川野菜 小松菜の磯和え ふりかけ(さけ) みそ汁(大根・かぶ葉) 牛乳	ご飯 厚揚げの甘辛煮 ほうれん草の和え物 たいみそ みそ汁(玉葱・ワカメ) 牛乳	ご飯 鮭の塩焼き 付)いんげん 大根のゆず醤油和え のり佃煮 みそ汁(豆腐・貝割) 牛乳	ご飯 一口がんもの煮物 白菜のわさび和え あみえび佃煮 みそ汁(かぶ・大根葉) 牛乳	ご飯 ちくわの炒り煮 チンゲン菜のお浸し ふりかけ(かつお) みそ汁(冬瓜・えのき) 牛乳						
昼	ご飯 銀だら照り焼き 付)オクラ 肉じゃが フルーツ缶(ミックス) みそ汁(小松菜・椎茸)	生姜あんかけうどん あん) 鶏の唐揚げ 付)パセリ 白菜のゆかり和え フルーツ缶(みかん)	ご飯 肉豆腐 じゃが芋のたらこ炒め フルーツ(メロン) みそ汁(しろな・おつゆ麩)	ご飯 牛肉の香味焼き 付)スナップエンドウ キャベツのおかか和え フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(冬瓜・油揚げ)	ご飯 肉団子の野菜あんかけ チンゲン菜とツナの和え物 季節の果物(いちご) みそ汁(もやし・ねぎ)	ご飯 メバルの煮付け 付)オクラ・花人参 なすの肉味噌かけ フルーツ(オレンジ) お吸物(小松菜・うずまき麩)	ゆかりご飯 さわらの幽庵焼き 付)しろな かぼちゃのいとこ煮 フルーツ缶(パイナップル) みそ汁(豆腐・ワカメ)						
夕	ご飯 鶏肉のゆず醤油ソース ゆず醤油ソース) 付)スナップエンドウ しろなとちくわの煮浸し フルーツ(りんご) カリフラワーのサラダ	ご飯 豚肉の南部焼き 付)ピーマン ぜんまい煮 フルーツ(メロン) 香の物(つぼ漬け)	ご飯 しいらのバジル焼き 付)いんげん かぶのコンソメ煮 ブロッコリーサラダ フルーツ缶(黄桃)	ご飯 豚肉の玉葱ソース炒め 里芋の含め煮 フルーツ(パイナップル) きゅうりの酢の物	ご飯 白身魚の辛子マヨネーズ焼き 付)ブロッコリー・トマト ひじきの煮物 フルーツ缶(ミックス) 香の物(しば漬け)	ご飯 鶏肉のケチャップ焼き 付)アスパラ ジャーマンポテト フルーツ缶(黄桃) キャロットサラダ	ご飯 かつとし えびとブロッコリーの和え物 フルーツ(りんご) きゅうりの生姜醤油和え						
エネルギー	1602kcal	エネルギー	1659kcal	エネルギー	1536kcal	エネルギー	1616kcal	エネルギー	1558kcal	エネルギー	1538kcal	エネルギー	1663kcal
蛋白質	62g	蛋白質	64.4g	蛋白質	69g	蛋白質	67.7g	蛋白質	64.9g	蛋白質	62.7g	蛋白質	62.4g
脂質	45.6g	脂質	50.1g	脂質	34.7g	脂質	41.8g	脂質	43.9g	脂質	34.3g	脂質	37.9g
炭水化物	243.7g	炭水化物	248g	炭水化物	249.5g	炭水化物	254.4g	炭水化物	235.5g	炭水化物	252.1g	炭水化物	277.9g
食塩相当	6.8g	食塩相当	7.5g	食塩相当	7.1g	食塩相当	6.3g	食塩相当	6.9g	食塩相当	6.8g	食塩相当	7.9g



		22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)					
朝	ご飯 炒り豆腐 ほうれん草のピーナッツ和え うめびしお みそ汁(うずまき麩・長葱) 牛乳	ご飯 だし巻卵 付)うずら豆 オクラのおかか和え ふりかけ(しそ) みそ汁(もやし・ワカメ) 牛乳	ご飯 野菜つみれの煮物 しろなのごま和え のり佃煮 みそ汁(さつま芋・ねぎ) 牛乳	ご飯 納豆 さつま揚げといんげんの炒め 香の物(きゅうり漬け) みそ汁(里芋・ワカメ) 牛乳	ご飯 白菜とツの炒め煮 温泉卵 金山寺みそ みそ汁(もやし・大根葉) 牛乳	ご飯 肉詰めいなりの煮物 キャベツの香味和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(小松菜・おつゆ麩) 牛乳	ご飯 ふんわり寄せの煮物 なすのポン酢和え 香の物(青しその実漬け) みそ汁(しろな・長葱) 牛乳						
	昼	二色丼 かぶの信田煮 なすのおろし醤油和え みそ汁(玉葱・しめじ) 	ご飯 白身魚の南蛮漬け 二色和え フルーツ(バナナ) みそ汁(大根・貝割)	ご飯 黄金かれいの照り煮 付)花麩・きぬさや きんぴらごぼう 香の物(桜だいこん) みそ汁(チンゲン菜・玉葱)	ご飯 バターライス 鶏肉の赤ワインソース 付)ポテト・ブロッコリー キッシュ風オムレツ デザート コンソメスープ(キャベツ・えのき)	ご飯 豚肉の梅肉焼き 付)オクラ・花人参 さつま芋と昆布の煮物 フルーツ(りんご) 具沢山汁	ご飯 チキンのカレーグリル 付)スナップエンドウ・トマト ポテトサラダ フルーツ缶(パイン) コンソメスープ(冬瓜・かぶ葉)	ご飯 まぐろハンバーグ テリヤキソース) 付)ピーマン ほうれん草のごまよごし フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(さつま芋・大根葉)					
夕	ご飯 あじのバター醤油焼き 付)スナップエンドウ 鶏肉と大根の炒め煮 キャベツの磯和え フルーツ缶(マンゴー)	ご飯 鶏肉のみそ焼き 付)小松菜 里芋の煮物 いんげんの和風マヨネーズ和え フルーツ缶(みかん)	ご飯 ミートローフ 付)人参グラッセ・パスタ 冬瓜とえびのスープ煮 フルーツ(メロン) ピクルス 	ご飯 ほっけの生姜醤油焼き 付)ピーマン かぶのくず煮 フルーツ(オレンジ) きゃらぶき	ご飯 牛肉のしぐれ煮 卵の花 しろなとかまぼこの和え物 フルーツ缶(黄桃)	ご飯 白身魚の山椒焼き 付)大根おろし えびとツグノ菜の炒め フルーツ(メロン) 茶福豆 	ご飯 豚肉と野菜の塩麹炒め 白菜の信田煮 フルーツ(オレンジ) わかめ佃煮						
エネルギー	1588kcal	エネルギー	1541kcal	エネルギー	1579kcal	エネルギー	1641kcal	エネルギー	1709kcal	エネルギー	1527kcal	エネルギー	1597kcal
蛋白質	67.2g	蛋白質	64.4g	蛋白質	64g	蛋白質	70.2g	蛋白質	73g	蛋白質	63.8g	蛋白質	56.5g
脂質	41.1g	脂質	34.2g	脂質	36.8g	脂質	44.5g	脂質	43.9g	脂質	38.2g	脂質	43g
炭水化物	248.2g	炭水化物	252.7g	炭水化物	257.6g	炭水化物	250.6g	炭水化物	265.8g	炭水化物	239.9g	炭水化物	257.2g
食塩相当	7.8g	食塩相当	7.2g	食塩相当	7.5g	食塩相当	7.5g	食塩相当	7.5g	食塩相当	6.1g	食塩相当	7.9g



29日(日)		30日(月)		31日(火)									
朝	ご飯 スクランブルエッグ 畑菜のおかか和え ふりかけ(さけ) みそ汁(冬瓜・貝割) 牛乳	ご飯 厚揚げの含め煮 白菜の塩昆布和え たいみそ みそ汁(もやし・大根葉) 牛乳	ご飯 とりつくね 付)いんげん キャベツのゆかり和え ふりかけ(かつお) みそ汁(玉葱・かぶ葉) 牛乳										
	ご飯 麻婆豆腐 えび焼売 ハンサンスー 中華スープ(チンゲン菜・玉葱)	ご飯 鶏肉のバジル焼き 付)ブロッコリー じゃが芋とツナの炒め物 フルーツ(りんご) みそ汁(しろな・うずまき麩)	ご飯 牛すき煮 温泉卵 フルーツ(バナナ) みそ汁(冬瓜・ワカメ)										
	ご飯 たらの生姜煮 付)いんげん・花麩 切干大根の煮物 キャベツとハムのサラダ フルーツ(メロン)	ご飯 豚肉のねぎ醤油焼き 付)オクラ かぶのそぼろ煮 小松菜の錦糸和え 香の物(しば漬)	えび天そば 具) 茄子の生姜あん あさりと菜の花の酢みそがけ フルーツ缶(ミックス)										
エネルギー	1579kcal	エネルギー	1545kcal	エネルギー	1652kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal
蛋白質	65.3g	蛋白質	67.1g	蛋白質	70.1g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
脂質	41.7g	脂質	39.2g	脂質	38.9g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
炭水化物	247.1g	炭水化物	240.1g	炭水化物	266.6g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g
食塩相当	7.3g	食塩相当	6.8g	食塩相当	8.9g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g

大晦日

