

予定献立一覧表

令和6年12月8日～令和6年12月14日 【常食(A)】

	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	ごはん 味噌汁 湯豆腐 ゆかり和え ふりかけ 牛乳		ごはん 味噌汁 スクランブルエッグ ブロッコリーツナ和え 芽株佃煮 牛乳		ごはん 味噌汁 里芋煮物 えびしんじょう 金山寺みそ 牛乳		ごはん 味噌汁 鮭塩焼 おかか和え 味付けのり 牛乳		ごはん 味噌汁 大豆煮 ゆかり和え のりつく 牛乳		ごはん 味噌汁 だしまき卵 ごま酢 梅びしお 牛乳		ごはん 味噌汁 ミートボール とろろ 鰹削りみそ 牛乳	
昼	A	三色丼 三色ごま酢 煮浸し 果物	A	散らし寿司 温野菜 汁物 果物	A	ごはん ふくさ焼卵 レンコンきんぴら 酢物 果物	A	ごはん 煮豚 ビーンズサラダ お浸し デザート	A	パン オムレツ 大根サラダ 果物	A	ごはん ぶり焼魚 白あえ かき玉汁	A	ごはん 鮭チャンチャン焼 酢物 果物
	B	ごはん 鶏肉の卵とじ 三色ごま酢 煮浸し 果物	B	ごはん 若鳥くわやき ごま酢あえ 汁物 果物	B	ごはん 手作りつくね焼 レンコンきんぴら 酢物 果物	B	ごはん スパイシーカレー ビーンズサラダ お浸し デザート	B	ごはん ポークチャップ 大根サラダ 果物	B	おにぎり ぶっかけうどん 豆腐卵あんかけ お浸し	B	ごはん 焼き餃子 酢物 果物
夕	A	ごはん 豚みそ炒め 酢物 そば米汁	A	ごはん 鮭フライ 炒り豆腐 キャベツサラダ	A	ごはん クリームシチュー 煮しめ 大根サラダ	A	ごはん 関東煮 酢物 温野菜	A	ごはん 魚の味噌焼き キノコきんぴら とろろオクラ	A	ごはん 酢豚 辛子醤油あえ 果物	A	ごはん 若鳥空揚げ 春雨酢物 清汁
	B	ごはん 赤魚照り煮 酢物 そば米汁	B	ごはん ハンバーグ 炒り豆腐 キャベツサラダ	B	ごはん 煮付け 三色ごま酢 清汁	B	ごはん 麻婆豆腐 酢物 温野菜	B	おにぎり お好み焼き キノコきんぴら とろろオクラ	B	ごはん 豚肉生姜焼き 辛子醤油あえ 果物	B	ごはん えびホイル焼 春雨酢物 清汁

1日合計	kcal	1818	kcal	kcal	1905	kcal	kcal	1944	kcal	kcal	1907	kcal	kcal	1641	kcal	kcal	1997	kcal	kcal	1892	kcal
蛋白質	72.2	g	蛋白質	63.1	g	蛋白質	60	g	蛋白質	66.1	g	蛋白質	57	g	蛋白質	69.8	g	蛋白質	70	g	
脂質	44.5	g	脂質	46.1	g	脂質	47.2	g	脂質	43.7	g	脂質	47.8	g	脂質	59.2	g	脂質	41.8	g	
食塩相当量	6.1	g	食塩相当量	7.6	g	食塩相当量	6.9	g	食塩相当量	6.3	g	食塩相当量	6.2	g	食塩相当量	7.3	g	食塩相当量	6.3	g	

- 1) 選択食の対象は、常食をお召し上がりの方のみとなります。また、アレルギーなどによる禁止対応をしている方は対象外となります。
- 2) 毎週木曜日の昼食に申し込み用紙を食事とともに配膳致します。配布日(木曜日)中にナースステーション前の回収箱へ提出してください。後に控えをお渡します。
- 3) B食(選択食)を選ばれますと、選択メニュー料金1食あたり50円をいただきます。(労災・交通事故での入院の場合も含む)
- 4) 用紙に○印のない場合や用紙を提出されなかった場合はA食とさせていただきます。また、すべてA食を選ばれた場合は控えとしてお持ちください。
- 5) 天候などの理由により材料または献立の一部を変更することがあります。

予定献立一覧表

令和6年12月15日 ~ 令和6年12月21日 【常食(A)】

2

		12月15日(日)		12月16日(月)		12月17日(火)		12月18日(水)		12月19日(木)		12月20日(金)		12月21日(土)	
朝		ごはん 味噌汁 スクランブルエッグ ブロッコリーツナ和え 芽株佃煮 牛乳		ごはん 味噌汁 大豆煮 ごま酢 ふりかけ 牛乳		ごはん 味噌汁 ミートボール ピーナッツ和え 味付けのり 牛乳		ごはん 味噌汁 鮭 塩焼 ゆかり和え タイみそ 牛乳		ごはん 味噌汁 だしまき卵 ごま酢 のりつく 牛乳		ごはん 味噌汁 湯豆腐 ゆかり和え 鰹削りみそ 牛乳		ごはん 味噌汁 南京煮物 豆腐しゅうまい 金山寺みそ 牛乳	
昼	A	ごはん マカロニグラタン ひじき煮物 グリーンサラダ 果物		ごはん 若鳥照り焼き お浸し 酢味噌かけ		パン ナゲット・磯辺揚げ カレーポトフ 人参サラダ 野菜ジュース		ごはん 八宝菜 くらげの酢物 フルーチェ		海鮮寿司 切り干し大根煮物 汁物 果物		ごはん チキンカツ 大根サラダ 果物		ごはん 魚の野菜あんかけ けんちん煮 果物	
	B	ごはん つくね焼き ひじき煮物 グリーンサラダ 果物		ごはん 柔らかロール白菜 お浸し 酢味噌かけ		ごはん 魚フライ 人参サラダ カレーポトフ 野菜ジュース		長崎皿うどん 豆腐しゅうまい くらげの酢物 フルーチェ		ごはん すき焼 酢物 汁物 果物		ごはん 白身フライ 大根サラダ 果物		ごはん ハンバーグ けんちん煮 果物	
夕	A	ごはん 赤魚照り焼き 炒め煮 なます		ごはん 鮭の香草焼 白菜サラダ 野菜汁 カッタゼリー(カクテル)		ごはん 筑前煮 ごまだれあえ 果物		ごはん ふくさ焼卵 みそ田楽 梅酢かけ		ごはん ぶり幽庵焼き みそ炒め 酢物		ごはん 煮付け 酢味噌かけ かき玉汁		ごはん 鶏ミンチ揚団子 辛子醤油あえ きのこ汁	
	B	親子丼 炒め煮 なます		ごはん えび・いかフライ 白菜サラダ 野菜汁 カッタゼリー(カクテル)		ごはん 豚肉生姜焼き ごまだれあえ 果物		ごはん 手作りつくね焼 みそ田楽 梅酢かけ		ごはん えびホイル焼 みそ炒め 酢物		ごはん スパイシーカレー 煮付け 酢味噌かけ		かつ丼 辛子醤油あえ きのこ汁	
1日合計	kcal	1816	kcal	1875	kcal	1826	kcal	1920	kcal	1924	kcal	1841	kcal	2006	kcal
	蛋白質	62.6	g	79	g	57.5	g	71.3	g	64	g	61.4	g	75.8	g
	脂質	41.9	g	42.1	g	48.2	g	49.5	g	48.2	g	44.4	g	50.4	g
	食塩相当量	5.9	g	6.3	g	8.1	g	6.3	g	6.9	g	6.2	g	7	g

- 1) 選択食の対象は、常食をお召し上がりの方のみとなります。また、アレルギーなどによる禁止対応をしている方は対象外となります。
- 2) 毎週木曜日の昼食に申し込み用紙を食事とともに配膳致します。配布日(木曜日)中にナースステーション前の回収箱へ提出してください。後に控えをお渡します。
- 3) B食(選択食)を選ばれますと、選択メニュー料金1食あたり50円をいただきます。(労災・交通事故での入院の場合も含む)
- 4) 用紙に○印のない場合や用紙を提出されなかった場合はA食とさせていただきます。また、すべてA食を選ばれた場合は控えとしてお持ちください。
- 5) 天候などの理由により材料または献立の一部を変更することがあります。

予定献立一覧表

令和 6年12月22日 ~ 令和 6年12月28日 【常食(A)】

3

	12月22日(日)	12月23日(月)	12月24日(火)	12月25日(水)	12月26日(木)	12月27日(金)	12月28日(土)
朝	ごはん 味噌汁 ピーナッツ和え ふんわり天 味付けのり 牛乳	ごはん 味噌汁 スクランブルエッグ ブロッコリーツナ和え ふりかけ 牛乳	ごはん 味噌汁 湯豆腐 ごま酢 芽株佃煮 牛乳	ごはん 味噌汁 鮭 塩焼 お浸し 金山寺みそ 牛乳	ごはん 味噌汁 ナゲット・磯辺揚げ ごま酢 梅びしお 牛乳	ごはん 味噌汁 南京煮物 ミートボール 鰹削りみそ 牛乳	ごはん 味噌汁 大豆煮 とろろ のりつく 牛乳
昼	A ごはん 牛肉の炊き合せ 梅肉かけ 果物	A ごはん 若鶏みぞれかけ ビーフンソテー ゆかり和え 果物	A ごはん 焼肉 大根サラダ お浸し	A パン ポテトサラダ かき玉スープ プチケーキ	A おにぎり かけうどん 肉じゃが きのこ青じそ和え 果物	A 炊込みご飯 茄子揚げ浸し 辛子酢 果物	A ごはん 中華五目煮 きのこみぞれ和え フルーチェ
	B ごはん ポークチャップ 梅肉かけ 果物	B ごはん さばフライ 春雨ソテー ゆかり和え 果物	B ごはん 柔らかロール白菜 大根サラダ お浸し	B ごはん ハンバーグ ポテトサラダ かき玉スープ プチケーキ	B ごはん なす中華炒め 肉じゃが きのこ青じそ和え 果物	B ごはん 炒り鳥 茄子揚げ浸し 辛子酢 果物	B ごはん 筑前煮 きのこみぞれ和え フルーチェ
夕	A ごはん 鮭のムニエル バンバンジーサ ラダ 汁物	A ごはん カレー 切り干し大根煮物 白菜サラダ	A 散らし寿司 温野菜 汁物 和菓子	A ごはん 魚きのこ餡かけ 白酢あえ 煮浸し	A ごはん 豚みそ炒め 春雨酢物 磯辺和え	A ごはん さば竜田揚げ 生姜酢 茶碗むし	A ごはん 白身フライ レタスサラダ 汁物
	B ごはん 焼き餃子 バンバンジーサ ラダ 汁物	B ごはん 煮付け ごま浸し 汁物	B ごはん 煮付け 酢物 汁物 和菓子	B ごはん かつ卵とし 白酢あえ 煮浸し	B ごはん えび・いかフライ 春雨酢物 磯辺和え	B ごはん とり肉の香草焼 生姜酢 茶碗むし	B ごはん 焼肉 レタスサラダ 汁物

1日 合計	kcal	1794	kcal	kcal	2063	kcal	kcal	1828	kcal	kcal	1792	kcal	kcal	1774	kcal	kcal	1855	kcal	kcal	1954	kcal
蛋白質	65.2	g	蛋白質	69	g	蛋白質	62.3	g	蛋白質	65.7	g	蛋白質	58.6	g	蛋白質	62.3	g	蛋白質	70.4	g	
脂質	38.4	g	脂質	56	g	脂質	46.8	g	脂質	53.1	g	脂質	42.2	g	脂質	49	g	脂質	53.2	g	
食塩相当量	6.3	g	食塩相当量	7.3	g	食塩相当量	6.7	g	食塩相当量	7.3	g	食塩相当量	7.3	g	食塩相当量	6.9	g	食塩相当量	7.6	g	

- 1) 選択食の対象は、常食をお召し上がりの方のみとなります。また、アレルギーなどによる禁止対応をしている方は対象外となります。
- 2) 毎週木曜日の昼食に申し込み用紙を食事とともに配膳致します。配布日(木曜日)中にナースステーション前の回収箱へ提出してください。後に控えをお渡します。
- 3) B食(選択食)を選ばれますと、選択メニュー料金1食あたり50円をいただきます。(労災・交通事故での入院の場合も含む)
- 4) 用紙に○印のない場合や用紙を提出されなかった場合はA食とさせていただきます。また、すべてA食を選ばれた場合は控えとしてお持ちください。
- 5) 天候などの理由により材料または献立の一部を変更することがあります。

予定献立一覧表

令和6年12月29日 ~ 令和7年1月4日 【常食(A)】

	12月29日(日)		12月30日(月)		12月31日(火)		1月1日(水)		1月2日(木)		1月3日(金)		1月4日(土)	
朝	ごはん 味噌汁 スクランブルエッグ ブロッコリーツナ和え ふりかけ 牛乳		ごはん 味噌汁 鮭塩焼 お浸し 芽株佃煮 牛乳		ごはん 味噌汁 湯豆腐 ごま酢 鰹削りみそ 牛乳		ごはん お雑煮 かまぼこ 紅白生酢 タイみそ 牛乳		ごはん お雑煮 湯葉巻き 田作り のりつく 牛乳		ごはん お雑煮 だしまき卵 ピーナッツ和え 鰹削りみそ 牛乳		ごはん 味噌汁 えびしんじょう おかか和え タイみそ 牛乳	
昼	A	ごはん 豚肉生姜焼き 春雨酢物 果物	A	ごはん 肉じゃが わかめ酢物 ピーナッツ和え	A	パン ラトウユ ツナサラダ 果物	A	赤飯 煮付け ごま酢 黒豆 清汁 和菓子	A	ごはん ふくさ焼卵 じゃが芋きんぴら 酢物 果物	A	散らし寿司 切り干し大根煮物 汁物 果物	A	ごはん 若鳥照り焼き キノコきんぴら カットゼリー
	B	ごはん ささみホイル焼き 春雨酢物 果物	B	ごはん 焼肉 わかめ酢物 ピーナッツ和え	B	ミートスパゲティ ラトウユ ツナサラダ 果物	B	お正月の特別 献立のため、A 定食のみとなっ ております	B	お正月の特別 献立のため、A 定食のみとなっ ております	B	お正月の特別 献立のため、A 定食のみとなっ ております	B	ごはん 焼き餃子 キノコきんぴら カットゼリー
夕	A	ごはん ポテトグラタン 煮しめ 大根サラダ	A	ごはん 揚魚の野菜あんか け 奈良あえ 汁物 ぶどうゼリー	A	ごはん 関東煮 春雨酢物 年越うどん	A	ごはん ぶり焼魚 きのこ青じそ和え 茶碗むし	A	ごはん 魚の味噌焼き 煮しめ かぶら酢の物	A	ごはん 鮭のムニエル 炒り豆腐 カリフラワー甘酢	A	ごはん えび天ぷら盛り合 せ 辛子酢 とが煮
	B	ごはん スパイシーカレー 煮しめ 大根サラダ	B	ごはん 焼き餃子 奈良あえ 汁物 ぶどうゼリー	B	ごはん 風味焼(鶏肉) 春雨酢物 年越うどん	B	お正月の特別 献立のため、A 定食のみとなっ ております	B	お正月の特別 献立のため、A 定食のみとなっ ております	B	お正月の特別 献立のため、A 定食のみとなっ ております	B	ごはん 赤魚照り焼き 辛子酢 とが煮

1日 合計	kcal	1919	kcal	kcal	1890	kcal	kcal	1846	kcal	kcal	1816	kcal	kcal	1867	kcal	kcal	1829	kcal	kcal	2122	kcal
	蛋白質	63.8	g	蛋白質	65.6	g	蛋白質	67	g	蛋白質	73.3	g	蛋白質	72.4	g	蛋白質	63.7	g	蛋白質	67.3	g
	脂質	45.3	g	脂質	39.1	g	脂質	54.1	g	脂質	32.2	g	脂質	35.3	g	脂質	36.2	g	脂質	55.1	g
	食塩相当量	6.4	g	食塩相当量	7.7	g	食塩相当量	7.4	g	食塩相当量	7.3	g	食塩相当量	5.7	g	食塩相当量	7	g	食塩相当量	4.8	g

- 1) 選択食の対象は、常食をお召し上がりの方のみとなります。また、アレルギーなどによる禁止対応をしている方は対象外となります。
- 2) 毎週木曜日の昼食に申し込み用紙を食事とともに配膳致します。配布日(木曜日)中にナースステーション前の回収箱へ提出してください。後に控えをお渡します。
- 3) B食(選択食)を選ばれますと、選択メニュー料金1食あたり50円をいただきます。(労災・交通事故での入院の場合も含む)
- 4) 用紙に○印のない場合や用紙を提出されなかった場合はA食とさせていただきます。また、すべてA食を選ばれた場合は控えとしてお持ちください。
- 5) 天候などの理由により材料または献立の一部を変更することがあります。

予定献立一覧表

令和7年1月5日 ~ 令和7年1月11日

【常食(A)】

5

		1月5日(日)		1月6日(月)		1月7日(火)		1月8日(水)		1月9日(木)		1月10日(金)		1月11日(土)	
朝		ごはん 味噌汁 さば塩焼 柚香和え 梅びしお 牛乳		ごはん 味噌汁 スクランブルエッグ ピーナッツ和え ふりかけ 牛乳		ごはん 味噌汁 湯豆腐 もろきゅう 芽株佃煮 牛乳		ごはん 味噌汁 豆腐しゅうまい おかか和え タイみそ 牛乳		ごはん 味噌汁 だしまき卵 ごま酢 鰹削りみそ 牛乳		ごはん 味噌汁 里芋煮物 ミートボール のりつく 牛乳		ごはん 味噌汁 大豆煮 とろろ 味付けのり 牛乳	
	昼	A	ごはん 和風ハンバーグ お浸し 大根サラダ	A	ごはん 鶏肉の卵とじ 白酢あえ 温野菜 果物	A	ごはん 焼肉 きのこマリネ 煮浸し 果物	A	ごはん 魚の甘酢あんかけ 白あえ デザート	A	おにぎり ワカメうどん 筑前煮 ゆかり和え フルーチェ	A	パン スペイン風オムレツ コールスローサラダ 野菜ジュース	A	ごはん すき焼 ビーフソテー 果物
	B	ごはん 麻婆豆腐 お浸し 大根サラダ	B	ごはん くわやき 白酢あえ 温野菜 果物	B	ごはん なす中華炒め きのこマリネ 煮浸し 果物	B	親子丼 白あえ 酢物 デザート	B	ごはん かれいの煮魚 筑前煮 ゆかり和え フルーチェ	B	えびピラフ スペイン風オムレツ コールスローサラダ 野菜ジュース	B	ごはん 五目卵焼き すき焼 果物	
夕	A	ごはん 煮付け バンバンジーサ ダ 果物	A	ごはん えび・いかフライ 白菜サラダ 汁物	A	ごはん さわら幽庵焼き 煮しめ 春雨酢物	A	ごはん カレー ひじき煮物 キャベツサラダ	A	ごはん 鶏肉と野菜のトマト ソースかけ マカロニサラダ 春雨スープ	A	ごはん さば照り焼き 切り干し大根煮物 みぞれあえ	A	ごはん かれない空揚げ お浸し 豚汁	
	B	ごはん 豆腐卵あんかけ バンバンジーサ ダ 果物	B	ごはん 鮭のムニエル 白菜サラダ 汁物	B	ごはん ポークチャップ 煮しめ 春雨酢物	B	ごはん 煮付け 三色ごま酢 汁物	B	ごはん えびホイル焼 マカロニサラダ 春雨スープ	B	ごはん 焼き餃子 切り干し大根煮物 みぞれあえ	B	ごはん 吹き寄せひろうす お浸し 豚汁	
1日 合計	kcal	1794	kcal	1980	kcal	1808	kcal	1963	kcal	1896	kcal	1750	kcal	1927	kcal
	蛋白質	58	g	蛋白質	64.4	g	蛋白質	69.1	g	蛋白質	68	g	蛋白質	56.4	g
	脂質	40.5	g	脂質	46	g	脂質	43.5	g	脂質	53.7	g	脂質	52.7	g
	食塩相当量	6.8	g	食塩相当量	7	g	食塩相当量	5.4	g	食塩相当量	7.6	g	食塩相当量	5.5	g

- 1) 選択食の対象は、常食をお召し上がりの方のみとなります。また、アレルギーなどによる禁止対応をしている方は対象外となります。
- 2) 毎週木曜日の昼食に申し込み用紙を食事とともに配膳致します。配布日(木曜日)中にナースステーション前の回収箱へ提出してください。後に控えをお渡します。
- 3) B食(選択食)を選ばれますと、選択メニュー料金1食あたり50円をいただきます。(労災・交通事故での入院の場合も含む)
- 4) 用紙に○印のない場合や用紙を提出されなかった場合はA食とさせていただきます。また、すべてA食を選ばれた場合は控えとしてお持ちください。
- 5) 天候などの理由により材料または献立の一部を変更することがあります。