



【 ふれあい館 むくのき 】

	30日 (月)	1日 (火)	2日 (水)	3日 (木)	4日 (金)	5日 (土)	6日 (日)
朝	ごはん 切干大根煮 茄子生姜炒め ふりかけ 味噌汁	ごはん 里芋きつね煮 厚焼きたまご ふりかけ 味噌汁	ごはん ミートオムレツ いんげんソテー 佃煮 味噌汁	ごはん 高野豆腐の煮物 菜の花お浸し ふりかけ 味噌汁	ごはん 巣ごもり卵 枝豆そぼろ パリッコ 味噌汁	ごはん キャベツウインナーソテー マカロニサラダ 梅びしお 味噌汁	ごはん お麩の卵とじ ブロッコリー土佐和え ふりかけ 味噌汁
昼	ごはん サバ塩こうじ漬け焼き ミニトーフサンド含め煮 白いんげん煮豆 白菜漬け 味噌汁	ごはん 豚と白菜の旨煮 じゃがいも金平 アスパラの煮浸し パリッコ すまし汁	ごはん ニラもやし炒め 水餃子 刻み高菜 フルーツ 中華スープ	ごはん タンドリーチキン 野菜炒め カップグラタン ポトフ風	ごはん 白身魚揚げ煮 京がんもの含め煮 ごぼうサラダ りんご 味噌汁	他人丼 かぶのカニあん うの花 和風ナムル フルーツ 味噌汁	ごはん ホッケ塩焼き 焼売野菜蒸し 酢の物 野沢菜漬け 味噌汁
夕	ごはん 鶏肉ケチャップ煮 カリフラワーペペロン炒め かぼちゃマリネ コンソメスープ	ごはん サワラの利休焼き 冬瓜の煮物 彩り野菜の白和え 味噌汁	ごはん ハムカツ 田舎煮 グリーンサラダ 味噌汁	ゆかりごはん 鯛の団子汁 きゅうり和え物 金時煮豆 フルーツ	ごはん ハンバーグ ほうれん草ソテー トマトマリネ ポタージュスープ	ごはん マスムニエル 彩り野菜オムレツ フレンチサラダ オニオンスープ	ごはん 豚肉味噌炒め 小松菜煮浸し オクラの胡麻和え すまし汁



熱量	1452Kcal	1400Kcal	1410Kcal	1503Kcal	1468Kcal	1430Kcal	1412Kcal
蛋白	52.0g	58.5g	45.7g	57.2g	57.8g	54.1g	58.0g
脂質	38.0g	38.8g	35.6g	43.0g	38.9g	35.9g	34.8g
塩分	9.0g	7.1g	8.3g	8.9g	8.6g	7.9g	8.0g

# 週間献立表

12月

【 ふれあい館 むくのき 】

	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)
朝	ごはん 白菜煮浸し 金平ごぼう なめたけ 味噌汁	ごはん とうふあげチャンプル ひじき煮 ふりかけ 味噌汁	ごはん プレーンオムレツ ジャーマンポテト 金山寺みそ 味噌汁	ごはん 里芋そぼろ煮 もやし炒め 芽かぶの佃煮 味噌汁	ごはん 茄子みそ炒め 五目厚焼きたまご ふりかけ すまし汁	ごはん 目玉焼き アスパラサラダ 角切りしそ昆布 味噌汁	ごはん がんもの煮物 かに玉ロール しば漬 味噌汁
昼	ごはん チキン南蛮 茄子ソテー えびシューマイ 海藻サラダ 中華スープ	わかめごはん カレイ照焼き 菜の花マヨ炒め かぼちゃそぼろ煮 プリン 味噌汁	ごはん 豚しゃぶ ビーフン炒め ふきと湯葉の含め煮 おかか和え 味噌汁	ごはん 白身魚フライ フェットチーネ タルタルサラダ フルーツ 味噌汁	ごはん ビーフカレー コロッケ コールスロー 福神漬 ヨーグルト	ごはん 鮭クリームソース えびボールコンソメ煮 ブロッコリーサラダ フルーツ	ごはん きのこチャンプル 大根のツナ煮 青菜のお浸し 味付けもずく 味噌汁
夕	ごはん 赤魚おろし煮 <small>ぜんまいと刻み揚げの煮物</small> 梅和え 味噌汁	タコライス 柱フライ カクテルサラダ コーンスープ	ごはん ブリ大根 <small>七彩ひろうす含め煮</small> 長芋海苔和え 味噌汁	肉汁うどん カニシューマイ ほうれん草煮浸し 	ごはん ホキ甘酢あん 白菜炒め <small>いんげんと白きくらげのナムル</small> 中華スープ	ごはん 鶏の照り煮 冬瓜炊き合わせ たまご豆腐 味噌汁	ごはん マーボなす 焼き餃子 ナムル 中華スープ

熱量	1497Kcal	1566Kcal	1481Kcal	1514Kcal	1574Kcal	1468Kcal	1421Kcal
蛋白	54.8g	71.7g	58.0g	52.6g	50.5g	60.4g	48.5g
脂質	47.3g	42.5g	44.8g	48.2g	45.0g	43.7g	42.2g
塩分	8.6g	9.4g	9.0g	8.6g	7.0g	8.7g	8.3g

# 週間献立表

12月

【 ふれあい館 むくのき 】



	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)
朝	ごはん 鶏五目豆 ブロッコリー和え物 芽かぶの佃煮 味噌汁	ごはん はんぺん吹寄せ煮 厚焼きたまご 刻み高菜 味噌汁	ごはん スクランブルエッグ ポテトサラダ ふりかけ 味噌汁	ごはん 豆腐の煮物 インゲン和え物 とろろ芋 味噌汁	ごはん 里芋旨煮 切り昆布の子和え たいみそ 味噌汁	ごはん ミートオムレツ ほうれん草ソテー あまのり佃煮 味噌汁	ごはん 魚肉と野菜の炒め物 十品目の旨煮 ふりかけ 味噌汁
昼	ごはん サバ味噌煮 かぼちゃの甘辛炒め 和風サラダ ひじき煮 すまし汁	ごはん 鶏の塩こうじ焼き 肉詰いなりの含め煮 オクラおかか れんこんサラダ 味噌汁	アジの蒲焼き丼 ピーマンソテー 湯葉と昆布の彩り和え 豆乳プリン 味噌汁	パン ロールキャベツトマト煮 茄子とベーコンの炒め さつま芋と昆布の煮物	かきたまそば 若鶏しそ天ぷら 菜の花ピーナツ和え きゅうり漬け ピーチゼリー	ごはん 焼き肉 もやし炒め マカロニサラダ フルーツ 味噌汁	ごはん シルバー香味ソース 花がんもの含め煮 クルミ和え シューマイ 味噌汁
夕	青しそごはん 白湯鍋 トマトの和え物 フルーツ	ごはん たらの煮つけ そぼろ煮 油味噌 すまし汁	ごはん 八宝菜 大シューマイ アスパラ胡麻和え 中華スープ	ごはん 赤魚粕漬け焼き カリフラワーマヨソテー きゅうり和え物 味噌汁	ごはん 豚肉しぐれ煮 きのこの金平 三色煮豆 味噌汁	ごはん えびカツ 高野豆腐の煮物 かぶのお浸し 味噌汁	ごはん 鶏のさっぱり煮 ブロッコリー炒め ツナサラダ 味噌汁



熱量	1459Kcal	1459Kcal	1478Kcal	1441Kcal	1514Kcal	1499Kcal	1486Kcal
蛋白	53.7g	63.2g	56.2g	57.2g	55.1g	51.1g	63.5g
脂質	46.6g	36.5g	40.5g	43.6g	39.6g	43.1g	42.4g
塩分	7.6g	9.4g	7.8g	9.6g	9.4g	9.2g	9.0g

冬至

【 むくのき 】

クリスマス

12月

	21日 (月)	22日 (火)	23日 (水)	24日 (木)	25日 (金)	26日 (土)	27日 (日)
朝	ごはん 里芋とさつま揚げの煮物 五目厚焼きたまご 金山寺みそ 味噌汁	ごはん 油みそ ふきと湯葉の含め煮 ふりかけ 味噌汁	ごはん 目玉焼き スパゲティサラダ ふりかけ 味噌汁	ごはん 小松菜煮浸し かに玉ロール 角切りしそ昆布 味噌汁	ごはん キャベツソース炒め かぼちゃそぼろ煮 しば漬 味噌汁	ごはん プレーンオムレツ もやしソテー ふりかけ 味噌汁	ごはん チンゲン菜チキンボール煮 はんぺんソテー しらすおろし 味噌汁
昼	メンチカツ丼 れんこんと昆布の煮物 大根しそ和え 黒蜜寒天 小豆添え 味噌汁	菜めし 豆腐ハンバーグ ベーコン炒め コーンサラダ パリッコ 味噌汁	ごはん キーマカレー 京風シューマイ モロヘイヤしらす和え フルーツ コンソメスープ	ごはん カレーのホイル焼き 人参きんぴら 和風サラダ 長芋おかか 味噌汁	えびピラフ チキンステーキ パプリカサラダ ミニロールケーキ クラムチャウダー	鍋焼きうどん風 サクサク青さはんぺん ツナ和え らっきょう お菓子	ごはん 肉豆腐 ビーフン炒め 昆布和え ぶどうゼリー
夕	ごはん 黒ムツのゆず味噌焼き 冬至南瓜 人参胡麻和え すまし汁	ごはん 芋煮 生揚げ田楽 オクラとろろ フルーツ	ごはん サワラごまマヨ焼き 京うの花 焼き茄子煮浸し 味噌汁	ごはん ポークチャップ マッシュポテト&温野菜 ピクルス コンソメスープ	ごはん 助宗タラ塩麴漬け 姫高野含め煮 白いんげん煮豆 味噌汁	ごはん 豚の生姜焼き 冬瓜カニあん もずく酢 味噌汁	ごはん サバ南蛮 きのこの胡麻みそ炒め 紅あずま甘露煮 すまし汁
熱量	1512Kcal	1407Kcal	1487Kcal	1433Kcal	1402Kcal	1442Kcal	1453Kcal
蛋白	52.4g	51.2g	60.1g	55.2g	505.6g	54.4g	53.2g
脂質	32.1g	51.0g	40.6g	35.0g	60.5g	42.5g	53.1g
塩分	8.2g	7.9g	8.7g	7.1g	12.3g	10.4g	9.3g

# 週間献立表

12/1月

【 ふれあい館 むくのき 】

	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	1月1日(金)	2日(土)	3日(日)
朝	ごはん 切干大根煮 茄子生姜炒め ふりかけ 味噌汁	ごはん 里芋きつね煮 厚焼きたまご ふりかけ 味噌汁	ごはん ミートオムレツ いんげんソテー あまのり佃煮 味噌汁	ごはん 高野豆腐の煮物 菜の花お浸し ふりかけ 味噌汁	ごはん 巢ごもり卵 枝豆そぼろ パリッコ 味噌汁	ごはん キャベツウインナーソテー マカロニサラダ たいみそ 味噌汁	ごはん お麩の卵とじ ブロッコリー土佐和え ふりかけ 味噌汁
昼	ごはん メルルーサのポワレ カブのクリーム煮 キャベツのマリネ ヨーグルト コンソメスープ	ごはん チンジャオロース ワンタンスープ煮 春雨サラダ 刻み高菜 フルーツ	ごはん アジ味噌漬け焼き じゃが芋の甘煮 オクラおろし和え フルーツ すまし汁	ごはん 豚バラ大根 野菜炒め たまご豆腐 茄子漬け マンゴーヨーグルト	お赤飯 お正月盛り 赤魚ちり蒸し 黒豆 すまし汁	ごはん ハムカツ 冬瓜の煮物 彩り野菜の白和え フルーツ 味噌汁	ごはん ホッケ塩焼き 筑前煮 長芋うめ和え シューマイ 味噌汁
夕	ごはん メンチカツ ナポリタン ほうれん草お浸し 味噌汁	茶飯 おでん 白菜ゆかり和え 切り昆布大豆	ごはん 酢鶏 ニラ玉 きゅうり中華和え 中華スープ	年越しそば 野菜かき揚げ えびシューマイ みかん	ごはん 中華旨煮 豆腐サラダ いんげんと白きくらげのナムル わかめスープ	ごはん 真だら煮つけ かぼちゃ薄くず煮 小松菜ゴマ和え 味噌汁	ごはん ミートボールシチュー ポテトサラダ ほうれん草ソテー フルーツ

熱量	1435Kcal	1426Kcal	1392Kcal	1436Kcal	1481Kcal	1437Kcal	1549Kcal
蛋白	49.9g	54.2g	56.0g	45.9g	72.3g	52.9g	59.5g
脂質	39.9g	33.1g	33.4g	38.6g	44.7g	30.7g	42.8g
塩分	7.7g	8.0g	7.5g	8.5g	7.3g	9.5g	9.5g