

社会福祉法人和光会 地域密着型介護老人福祉施設なごみ				ご飯・お粥ともにユニット		すべて厨房炊飯		ご飯のみ厨房炊飯	
曜日	月	火	水	木	金	土	日		
日付	1	2	3	4	5	6	7		
朝	ごはん 鶏肉のグリル 白菜と大根葉の麦味噌和え 味噌汁(しろな・玉ねぎ)	コーヒークリームパン 千草焼き 豆とウインナーの洋風煮 中華スープ	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁(わかめ・ちくわ)	豆乳ロールパン・ジャム ポテトミンチ巻き キャベツとベーコンのボトフ コンソメスープ	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 チンゲン菜と油揚げのピーナツ和え 味噌汁(大根・大根葉)	食パン・ジャム ほうれん草オムレツ 大根とちくわの香味ドレサラダ コンソメスープ カルシウムミルク	ごはん 照り焼き風肉団子 もやしとコーンの和風ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・玉ねぎ)		
	ごはん えびマカロニグラタンソース(濃厚ソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー もやしとちくわの香味ドレサラダ 味噌汁(大根・あさり) いりこ風味	ごはん 煮込みハンバーグ キャベツと鶏肉の炒め物 味噌汁(もやし・油揚げ) マンゴー缶	ごはん 赤魚の柚庵焼き 里芋と豚肉の煮物 白菜とインゲんのピリ辛和え 味噌汁(絹揚げ・小松菜) 白味噌仕立て	ごはん シロガネのソテー(マリネソース) 昆布大豆煮 ほうれん草のごまドレサラダ 味噌汁(さつま芋・白ねぎ) いりこ風味	ごはん クリームチキン 白菜と豚肉の煮物 アスパラの大量ドレサラダ 味噌汁(もやし・平天) 麦白味噌仕立て	ごはん 豚肉のピリ辛炒め 一口がんもの煮物 味噌汁(キャベツ・ごぼう) みかん缶	ごはん 焼きさわらの南蛮漬け 里芋と油揚げの煮物 キャベツと平天のバジルドレサラダ 味噌汁(花魁)		
お	ぶどうゼリー	あんシュウ(こしあん) B：いちごゼリー	シルベレーヌ B：パインゼリー	水ようかん	黒糖まんじゅう(白あん) B：チョコゼリー	コーヒゼリー(ホットクリーム添え) B：グレープゼリー	栗あんまんじゅう(粒入り) B：グレープゼリー		
タ	ごはん 牛血 ほうれん草とかんぴょうの煮浸し やっこ(味噌ダレ) すまし汁(もずく)	ごはん 高野豆腐の炊き合わせ ごぼうの味噌金平 大根とパプリカの和風ドレサラダ すまし汁(白ねぎ・しいたけ)	ごはん タンダーチキン 玉ねぎとツナのミニオムレツ ブロッコリーのたらこマヨサラダ 味噌汁(大根葉・しめじ)	ごはん 豚カツの卵とじ もやしとピーマンの炒め物 赤だし(あさり・白菜) ちりめん山椒	ごはん さけのちゃんちゃん焼き 茎わかめと絹揚げの炒め煮 カリフラワーとインゲんのマヨサラダ すまし汁(おくら・おつゆ麩)	ごはん 枝の香草焼き(オリーブソース) じゃがいものそぼろ煮 しろなパンパントドレサラダ 味噌汁(しめじ・しいたけ)	ごはん 揚げ豆腐 チンゲン菜と鶏肉の炒め物 味噌汁(白菜・大根葉) 白味噌仕立て フルーツ(パイン缶・黄桃缶)		
	計 日付	エネ 1483 kcal 蛋白 51.6 g 脂質 47.8 g 食塩 6.83 g	エネ 1511 kcal 蛋白 51.1 g 脂質 53 g 食塩 6.47 g	エネ 1486 kcal 蛋白 63.6 g 脂質 42.2 g 食塩 6.44 g	エネ 1503 kcal 蛋白 57.5 g 脂質 38.1 g 食塩 6.67 g	エネ 1574 kcal 蛋白 64.7 g 脂質 43.9 g 食塩 7.12 g	エネ 1464 kcal 蛋白 52.9 g 脂質 39 g 食塩 5.14 g	エネ 1520 kcal 蛋白 52.5 g 脂質 37.2 g 食塩 6.37 g	
朝	ごはん 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) 味噌汁(わかめ・白ねぎ)	こしあんばん ミートオムレツ ほうれん草とかまぼこの麺料理和え コンソメスープ カルシウムミルク	ごはん 豚肉の筑前煮 もやしと油揚げの豆乳和え 味噌汁(大根・うまい菜)	豆乳ロールパン・ジャム でんぶ入りだし巻き卵 ブロッコリーと平天の白ごま和え コンソメスープ 特製ミルクコーヒー	ごはん チキンナゲット(トマトソース) 大根とコーンのパプリカドレサラダ 味噌汁(白菜・玉ねぎ・しめじ)	バターロール・ジャム ほうれん草と平天の塩ごま和え 白菜とベーコンのボトフ 中華スープ 手作りりんごゼリー	ごはん 鶏つみれの煮物 白菜とアスパラの麦味噌和え 味噌汁(大根・あさり)		
	計 日付	エネ 1483 kcal 蛋白 51.6 g 脂質 47.8 g 食塩 6.83 g	エネ 1511 kcal 蛋白 51.1 g 脂質 53 g 食塩 6.47 g	エネ 1486 kcal 蛋白 63.6 g 脂質 42.2 g 食塩 6.44 g	エネ 1503 kcal 蛋白 57.5 g 脂質 38.1 g 食塩 6.67 g	エネ 1574 kcal 蛋白 64.7 g 脂質 43.9 g 食塩 7.12 g	エネ 1464 kcal 蛋白 52.9 g 脂質 39 g 食塩 5.14 g	エネ 1520 kcal 蛋白 52.5 g 脂質 37.2 g 食塩 6.37 g	
昼	鶏そぼろと卵の二色丼 筍と昆布の煮物 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(もやし・じゃが芋) いりこ風味	ごはん さばの照り煮 ピーマンと豚肉の炒め物 キャベツとなめこのわさび和え 味噌汁(チンゲン菜・油揚げ)	ごはん 合鴨スモークスライス 小松菜とツナの炒め物 カリフラワーとコーンのパプリカドレサラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ) 白味噌仕立て	野菜かき揚げうどん 奈良のっぺ[奈良県郷土料理] 胡瓜の甘酢和え	ちらし寿司 大豆とこんにゃくの煮物 しろなとちくわの和え物 味噌汁(白菜・ごぼう) 白味噌仕立て	ごはん 鶏チリ 金時豆煮 もやしの香味ドレサラダ 中華スープ(ザーサイ・わかめ)	ごはん 白身魚の煮付け うまい菜と鶏肉の炒め物 スパゲティサラダ とろろ汁		
	お	スイーツポテト B：キャラメルゼリー	ショコラブッセ B：オレンジゼリー	みるくまんじゅう(抹茶) B：メロンゼリー	ココアシフォンカップケーキ B：チョコゼリー	もっちりたい焼きクリーム B：パインゼリー	あんシュウ(いちごあん) B：紅茶ゼリー	豆乳かすてら B：いちごゼリー	
タ	ごはん 白身魚の竜田揚げ(甘酢あん) 切干大根と鶏肉の煮物 豚汁(豚肉・しいたけ・人参) 洋なし缶	ごはん 蒸し鶏(梅ソース) 絹揚げの煮物 マカロニサラダ 味噌汁(さつま芋・白菜)	ごはん ホッケのたれ焼き 高野豆腐のそぼろ煮 白菜と大根葉のピーナツ和え 味噌汁(白ねぎ・ちくわ)	ごはん 白身魚の味噌煮 白菜と鶏肉のとろみ炒め ポテトサラダ すまし汁(チンゲン菜・しいたけ)	ごはん 豚肉の和風炒め やっこ(大葉味噌ダレ) かきたま汁 フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	ごはん 枝豆がんもの炊き合わせ 大根とツナの炒め物 ひじきとれんこんのマヨサラダ 味噌汁(キャベツ・えのき) いりこ風味	ごはん 豚肉の野菜炒め いかふくさ焼き ブロッコリーと油揚げの塩あん和え 味噌汁(玉ねぎ・かまぼこ)		
	計 日付	エネ 1516 kcal 蛋白 51 g 脂質 41.8 g 食塩 6.59 g	エネ 1582 kcal 蛋白 69.4 g 脂質 53.9 g 食塩 6.34 g	エネ 1541 kcal 蛋白 66.3 g 脂質 45.5 g 食塩 6.01 g	エネ 1522 kcal 蛋白 48.4 g 脂質 46.9 g 食塩 6.67 g	エネ 1586 kcal 蛋白 57.9 g 脂質 44.3 g 食塩 7.82 g	エネ 1574 kcal 蛋白 49 g 脂質 57.4 g 食塩 8.18 g	エネ 1520 kcal 蛋白 67.5 g 脂質 44.2 g 食塩 5.95 g	
朝	ごはん スクランブルエッグ(ケチャップ) 大根の和風ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)	ミルクパン・ジャム しろなとウインナーのソテー かぼちゃのポタージュスープ ヨーグルト	ごはん 洋風だし巻き卵 大根とちくわの白ごま和え 味噌汁(チンゲン菜・油揚げ)	食パン・ジャム ジャーマンかぼちゃ(ウインナー) もやしとインゲんの豆乳和え コンソメスープ 特製ほうじ茶飲料	ごはん ブレンオムレツ(野菜ソース) うまい菜と平天のおから和え 味噌汁(大根葉・里芋)	豆乳ロールパン・ジャム 白身魚のつみれ(柚子) コールスローサラダ 中華スープ カルシウムミルク	ごはん チキンピカタ ほうれん草と平天のピーナツ和え 味噌汁(白菜・ごぼう)		
	計 日付	エネ 1470 kcal 蛋白 57.2 g 脂質 39 g 食塩 5.99 g	エネ 1487 kcal 蛋白 50.2 g 脂質 42.5 g 食塩 9.5 g	エネ 1546 kcal 蛋白 61.9 g 脂質 51.1 g 食塩 6.56 g	エネ 1541 kcal 蛋白 49.8 g 脂質 50.2 g 食塩 7.66 g	エネ 1566 kcal 蛋白 59 g 脂質 39.2 g 食塩 6.21 g	エネ 1560 kcal 蛋白 57.8 g 脂質 43.2 g 食塩 7.33 g	エネ 1489 kcal 蛋白 55.1 g 脂質 38.4 g 食塩 6.24 g	
昼	ごはん レモンチキン ごぼうと平天の煮物 味噌汁(油揚げ・大根葉) 白味噌仕立て ヨーグルト(マンゴーソース)	醤油ラーメン えびシューマイ 杏仁豆腐とフルーツ缶の盛合せ	ごはん ホキのソテー(和風バターソース) 小松菜と鶏肉の炒め物 カリフラワーとコーンのパプリカドレサラダ 味噌汁(白菜・白ねぎ)	ごはん ハンバーグ(ドミソース) 高野豆腐のサイコロ煮 ほうれん草とかまぼこのごまドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) いりこ風味	チキンカレー ブロッコリーとツナの香味ドレ和え 洋なし缶のはちみつジュレ	木の葉丼 もやしと鶏肉の炒め物 とろろの梅かつお和え 味噌汁(あさり・わかめ)	ごはん 赤魚の西京焼き ひじきと油揚げの煮物 さつま芋のサラダ すまし汁(豆腐)		
	お	柿ミックスゼリー	ドームケーキ(カスタード) B：いちごゼリー	キャラメルハートケーキ(ハイ) B：ぶどうゼリー	酒まんじゅう B：青りんごゼリー	おかしなバナナ B：きなこゼリー	もっちりたい焼きあん B：黒糖水ようかん	バナナコッタ(ヨーグルト風味)	
タ	ごはん(しそかつおぶりかけ) さわらの照り焼き もやしと鶏肉の炒め物 インゲんのスローサラダ 味噌汁(小松菜・しいたけ)	ごはん 牛肉コロッケ(濃厚ソース) 絹揚げの煮物 白菜となめこの和え物 味噌汁(わかめ・人参) いりこ風味	ごはん 豚肉の山椒煮 キャベツとあさりの炒め物 やっこ(醤油) 味噌汁(おくら・巻麩) 麦白味噌仕立て	ごはん おでん 金平ごぼう はちみつねり梅	ごはん 白身魚の生姜煮 大根と豚肉の塩だしとろみ炒め マカロニサラダ 味噌汁(油揚げ・人参)	ごはん 豚肉のブルコギ いかふくさ焼き 白菜としいたけの麦味噌和え 味噌汁(絹揚げ・大根) いりこ風味	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 大豆とキャベツのじゃこ炒め 大根と大根葉の和え物 味噌汁(小松菜・えのき)		
	計 日付	エネ 1470 kcal 蛋白 57.2 g 脂質 39 g 食塩 5.99 g	エネ 1487 kcal 蛋白 50.2 g 脂質 42.5 g 食塩 9.5 g	エネ 1546 kcal 蛋白 61.9 g 脂質 51.1 g 食塩 6.56 g	エネ 1541 kcal 蛋白 49.8 g 脂質 50.2 g 食塩 7.66 g	エネ 1566 kcal 蛋白 59 g 脂質 39.2 g 食塩 6.21 g	エネ 1560 kcal 蛋白 57.8 g 脂質 43.2 g 食塩 7.33 g	エネ 1489 kcal 蛋白 55.1 g 脂質 38.4 g 食塩 6.24 g	
朝	ごはん 揚げ豆腐(そぼろあん) 白菜の麺ナムル和え 味噌汁(じゃがいも・人参)	煮しパン かに玉 うまい菜と鶏肉の煮物 コンソメスープ	ごはん 鶏つみれ(トマト) 納豆 納豆禁：ひじきと豆のサラダ 味噌汁(あさり・玉ねぎ)	クリームパン 大根と大根葉の麦味噌和え チンゲン菜とベーコンの煮物 コンソメスープ	ごはん ハムチーズピカタ ほうれん草の豆乳和え 味噌汁(大根葉・里芋)	食パン・ジャム もやしとベーコンのソテー 大根と鶏肉のスープ煮 中華スープ	ごはん だし巻き卵 スパゲティサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根葉)		
昼	ごはん 豚肉のごま醤油炒め かぼちゃの含め煮 キャベツとコーンのマヨサラダ 赤だし(油揚げ・しいたけ)	ねぎとろ丼 豚肉と絹揚げの煮物 ブロッコリーのバジルドレサラダ 味噌汁(キャベツ・しめじ)	ごはん 豚肉と大根の利休煮 白菜と鶏肉のとろみ炒め 玉子豆腐 すまし汁(小松菜・しいたけ)	【クリスマス】 オムライス 鶏の唐揚げ ブロッコリーの洋風お浸し じゃがいものポタージュスープ	ごはん さばの味噌煮 大根と豚肉の金平 インゲンとパプリカのおからサラダ すまし汁(白菜・えのき)	ごはん 白身魚の唐揚げ(中華あん) れんこんと油揚げの煮物 白菜とちくわのピリ辛和え 味噌汁(さつま芋・椎茸) いりこ風味	ごはん 豚肉のオイスター炒め ふろふき大根(白味噌田楽) キャベツのピーナツドレサラダ すまし汁(白ねぎ・わかめ)		
	お	あんシュウ(栗あん) B：キャラメルゼリー	チョコワッフル B：ココアゼリー	クリスマスケーキ B：グレープゼリー	ミルクプリン(いちごソース) B：紅茶ゼリー	パウンドケーキ B：紅茶ゼリー	みるくまんじゅう(白あん) B：オレンジゼリー	バウムクーヘン B：メロンゼリー	
タ	ごはん 銀ひらすの照り煮 卵の花 チンゲン菜のからし和え 味噌汁(大根葉・白ねぎ) 白味噌仕立て	ごはん 鶏肉の柚子茶煮 れんこんとちりめんの金平 大根と平天の和風ドレサラダ 味噌汁(かぼちゃ)	ごはん あじの香味焼き カリフラワーとウインナーのソテー キャベツとちくわの塩レモンドレサラダ 味噌汁(油揚げ・白ねぎ)	ごはん かれいの山椒煮 もやしと豚肉の炒め物 白菜のあっさり漬け フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)	ごはん 蒸し鶏(油淋ソース) 梅尾煮(とがのおに) キャベツと平天のごまドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	ごはん 常夜鍋 キャベツとツナの炒め物 のり佃煮	ごはん いわしの生姜煮 ふかしじゃがいも(コーン) しろなと平天の白ごま和え 味噌汁(あさり・油揚げ) 白味噌仕立て		
	計 日付	エネ 1500 kcal 蛋白 55.4 g 脂質 47.9 g 食塩 5.33 g	エネ 1482 kcal 蛋白 64.1 g 脂質 52 g 食塩 7.44 g	エネ 1512 kcal 蛋白 65.2 g 脂質 37.6 g 食塩 7.11 g	エネ 1492 kcal 蛋白 57.6 g 脂質 48.9 g 食塩 5.68 g	エネ 1595 kcal 蛋白 56.3 g 脂質 53.1 g 食塩 6.12 g	エネ 1307 kcal 蛋白 59.6 g 脂質 42.8 g 食塩 6.48 g	エネ 1488 kcal 蛋白 52.5 g 脂質 42.8 g 食塩 6.21 g	
朝	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ もやしとちりめんの和風ドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	チョコクリームパン かも団子 しろなとウインナーの煮物 コンソメスープ	ごはん 5品目具材の玉子焼き インゲんのバジルドレサラダ 味噌汁(大根・わかめ)	12月22日(月)昼食 かぼちゃの含め煮 冬至	12月25日(木)昼食 クリスマス	12月25日(木)おやつ 手作りミルクプリン クリスマス	12月31日(水)昼食 年越しそば 大晦日		
	計 日付	エネ 1585 kcal 蛋白 58.4 g 脂質 38.9 g 食塩 7.04 g	エネ 1525 kcal 蛋白 57.8 g 脂質 58 g 食塩 6.34 g	エネ 1581 kcal 蛋白 51.2 g 脂質 54.7 g 食塩 7.17 g	冬至とは、1年で昼が一番短く夜は一番長くなる日の事です。一年で最も昼の時間が短いことから、冬至は運気が下がり身体も弱ると考えられていました。それ乗り越えるために栄養価の高いかぼちゃを食べることで無病息災を願う風習が生まれたと言われています。	世界のクリスマスの料理の定番料理として七面鳥がありますが、日本では入手が困難なため、鶏肉料理が定番化したそうです。クリスマスの降誕を祝うことで各国の伝統的な食文化やヨーロッパの習慣と結びつき、多様なケーキや焼き菓子なども生まれました。	クリスマスツリーの1番上に飾る星形の飾りは“トップスター”と呼ばれています。これは、イエス・キリストが誕生したベツレヘムという町に賢者たちを導いた“ベツレヘム星”にちなみだものだそうです。クリスマスのおやつは星形のミルクプリンです。	そばは他の麺類に比べて切れやすいことから、1年の厄災や苦勞を切り捨て翌年に持ち越さないという願いを込めて年越しそばを食べるという説があります。えび天が乗って食べ応えもあります、ぜひお楽しみに。	
昼	ごはん 鶏肉の炭焼き風味 白菜とかまぼこの炒め煮 粕汁(豚肉・しいたけ・人参) 寒天とフルーツ缶の盛合せ	ごはん 白身魚の煮付け 大根と鶏肉の炒め物 白菜とニラの塩ごま和え 味噌汁(もやし・絹揚げ)	【大晦日】 年越しそば 豚肉と絹揚げの炒め煮 フルーツ(みかん)						
	お	あんシュウ(よもぎあん) B：ホワイトサワーゼリー	カフェアドレーヌ B：キャラメルゼリー						
タ	ごはん 千草蒸し 大豆とえびの煮物 大根とパプリカのバジルドレサラダ 味噌汁(キャベツ・ごぼう)	ごはん 豚肉とキャベツの味噌炒め かにシューマイ かぼちゃのサラダ すまし汁(白ねぎ・しめじ)	キーマカレー キャベツと平天の香味ドレサラダ いちごミルクプリン						
	計 日付	エネ 1585 kcal 蛋白 58.4 g 脂質 38.9 g 食塩 7.04 g	エネ 1525 kcal 蛋白 57.8 g 脂質 58 g 食塩 6.34 g	エネ 1581 kcal 蛋白 51.2 g 脂質 54.7 g 食塩 7.17 g					