12月 特養 花美郷
特別メニュー・特別おやつ

8日（火）	24日（木）	25日（金）	30日（水）
萩の月	クリスマス	クリスマスケーキ	サーモン山掛け御膳
			

栄養コメント

今年も残すところあとわずかとなりました。
クリスマスや年越しそばなど、季節の行事食を楽しみながら
一年の締めくくりをおいしい食事で過ごしましょう。

2026年 12月 実施献立表 特養・ショートステイ 花美郷

			12月1日(火)	12月2日(水)	12月3日(木)	12月4日(金)	12月5日(土)
朝			パン粥(コンポタ) ベイクドエッグ いんげんのドレ和え	高菜雑炊 さつまあげと野菜の煮物 菜の花のドレ和え	梅菜粥 豆と野菜の彩り煮 さつま芋サラダ	ほたて風雑炊 筑前煮 小松菜のお浸し	みそ汁（ごぼう・わかめ） 納豆 切干大根の煮物 ゆずみそ
昼			五目ご飯 みそ汁（玉ねぎ・わかめ） ぶりの照焼き ほうれん草のからしマヨ和え フルーツ（カクテル）	チキンカレー ＊＊ ＊＊＊ たまごサラダ フルーツ（ぶどう缶）	コンソメスープ(人参・黄色ピーマン) ハンバーグトマトソース 明太ポテトサラダ プリン	中華スープ（春雨・きくらげ） 回鍋肉 キャベツとベーコンのオイスター炒め フルーツ（みかん缶）	みそ汁（麸・白菜） 肉じゃが 茄子のきのこのお浸し フルーツ（パイン缶）
間			人形焼 *みたらし団子風デザート*	チョコマフィン 牛乳 *チョコレートババロア*	さつま芋饅頭 *安納芋のムース*	バナナオムレット 牛乳 *バナナムース*	誕生日ケーキ（セレクト） *マロンババロア*
夕			清汁（とろろ・葉大根） 豚肉のもろみ焼き 鍋しぎ りんごヨーグルト	みそ汁（かぶ・かぶの葉） ポークチャップ カリフラワーの明太子ドレ和え エネケアムースメロン	みそ汁（葱・わかめ） 鶏と野菜の黒酢あん オクラと竹輪の和え物 オレンジヨーグルト	みそ汁（大根・しめじ） オムレツデミソース ツナサラダ ファイバーゼリーはちみつレモン	鶏と厚揚げのみそチーズ チンゲン菜のソテー ヨーグルト（プレーン）
栄養価			kcal 1,435 たんぱく質 58.7 塩分(g) 6.5	kcal 1,460 たんぱく質 50.3 塩分(g) 6.7	kcal 1,448 たんぱく質 44.4 塩分(g) 6.6	kcal 1,433 たんぱく質 45.3 塩分(g) 6.5	kcal 1,435 たんぱく質 52.7 塩分(g) 6.3
	12月6日(日)	12月7日(月)	12月8日(火)	12月9日(水)	12月10日(木)	12月11日(金)	12月12日(土)
朝	菜めし雑炊 トマトスクランブル マカロニサラダ	豚みそ雑炊 炒り豆腐 ごぼうサラダ	パン粥(コンソメ) ツナソテー オクラのドレ和え	かに風雑炊 切昆布と大豆煮 ブロッコリーのお浸し	梅しそ雑炊 プレーンオムレツ 10品目のサラダ	五目雑炊 鶏肉と根菜の黒酢あんかけ 菜の花のマヨ和え	みそ汁（ナス・花麸） 厚揚げの彩りあんかけ ほうれん草の磯辺和え だいみそ
昼	コンソメスープ（ベーコン・玉ねぎ） チリコンカン アスパラサラダ ヨーグルト（いちご）	みそ汁（椎茸・白菜） 白身フライ（タルタルソース） 菜の花ときのこの和え物 フルーツ（洋梨缶）	タンメン ＊＊ ＊＊＊ ギョーザ 杏仁豆腐（オレンジソース）	みそ汁（キャベツ・あげ） 親子煮 ガリバタポテト フルーツ（りんご缶）	コンソメスープ(小松菜・赤ピーマン) 鶏のバジルチーズ焼き かぼちゃサラダ バナナ	中華スープ（木耳・ネギ） 豚キムチ 中華サラダ フルーツ（カクテル）	ハヤシライス ＊＊ ＊＊＊ スナックエンドウとタマゴのサラダ フルーツ（黄桃缶）
間	甘酒ゼリー〈生姜シロップ〉	クレープ（ブルーベリー） 牛乳 *きなマンジェ*	☆特別おやつ☆ 萩の月	生クリームワッフル 牛乳 *寒天ミルクプリン*	たい焼き *水ようかん（こしあん）*	いちごカステラ 牛乳 *いちごムース*	ココアプリン
夕	清汁（とろろ昆布・かぶの葉） 豚肉と里芋の味噌煮 ほうれん草おかか和え メイバランスブリックゼリー（プリン）	清汁（はんぺん・葉大根） 鶏肉のドレッシング漬け焼き 小松菜のわさび和え ぶどうムース	みそ汁（麸・しいたけ） エビと豆腐の煮物 れんこんの梅おかか和え フルカクヨーグルト	清汁（とろろ・みつば） 豚肉と茄子の七味炒め 角天の煮物 ピーチムース	清汁（かまぼこ・葉大根） 白身魚のねぎ味噌焼き 人参のごま塩昆布和え 洋梨ヨーグルト	清汁（はんぺん・かぶ葉） スパニッシュオムレツ 青梗菜のツナ和え ファイバーゼリーりんご	鶏のじぶ煮 なすのきんぴら ヨーグルト（マスカット）
栄養価	kcal 1,455 たんぱく質 46.0 塩分(g) 6.5	kcal 1,454 たんぱく質 53.0 塩分(g) 6.5	kcal 1,443 たんぱく質 60.8 塩分(g) 6.7	kcal 1,468 たんぱく質 62.6 塩分(g) 6.6	kcal 1,437 たんぱく質 58.2 塩分(g) 6.6	kcal 1,428 たんぱく質 53.9 塩分(g) 6.5	kcal 1,451 たんぱく質 47.2 塩分(g) 6.2
	12月13日(日)	12月14日(月)	12月15日(火)	12月16日(水)	12月17日(木)	12月18日(金)	12月19日(土)
朝	たらこ雑炊 里芋のそぼろ煮 ブロッコリーのお浸し	鶏雑炊 大豆五目煮 いんげん胡麻和え	パン粥(ジャム) スクランブルエッグ ブロッコリーのドレ和え	鮭雑炊 ハムエッグ カリフラワーのマリネ	鶏梅しそ雑炊 卵の花 いんげんのピーナツ和え	きつね雑炊 ひき肉の炒め物 小松菜のなめ茸和え	みそ汁（ごぼう・玉ねぎ） にしんの甘露煮 ほうれん草のお浸し のりつく
昼	みそ汁（菜の花・ひらたけ） ほっけの塩焼き 豆乳がんもの煮物 ヨーグルト（プレーン）	オニオンスープ かぼちゃグラタン コールスローサラダ フルーツ（みかん缶）	みそ汁（大根・しめじ） 鶏肉のトマトソース 海草サラダ フルーツ（りんご缶）	コーンスープ ロールキャベツ ほうれんとコーンのソテー フルーツ（白桃缶）	ひじきご飯 みそ汁（わかめ・えのき） 揚げ出し豆腐野菜あん 大学芋 フルーツ（ぶどう缶）	みそ汁（わかめ・あげ） チーズはんぺんフライ お好みキャベツサラダ フルーツ（洋梨缶）	みそ汁（じゃが芋・玉葱） スタミナ焼肉風炒め ビーンズサラダ フルーツ（りんご缶）
間	バナナプリン（チョコソース）	厚切り宇治抹茶バウム 牛乳 *ごまプリン*	和やかロアンヌ *くず餅風デザート*	和のパンケーキ（抹茶） 牛乳 *抹茶風味ムース*	吹雪饅頭 *梅ゼリー*	カステラ 牛乳 *かぼちゃプリン*	黒糖風味寒天ミルクプリン
夕	かきたま汁（玉葱） 豚肉の生姜焼き ポテト金平 メイバランスブリックゼリー（バナナ）	みそ汁（人参・あげ） 豆腐きのこあんかけ モロヘイヤの和えもの メロンムース	清汁（はんぺん・葉大根） 豚肉と野菜のポン酢炒め オクラのおかか和え ブルーベリーヨーグルト	清汁（かまぼこ・葱） 鶏肉のポテサラ焼き いんげんと竹輪のサラダ エネケアムースチーズケーキ	みそ汁（かぶ・かぶの葉） 豚肉のうま塩炒め 茄子とオクラのお浸し 黄桃ヨーグルト	清汁（とろろ・みつば） 千草焼き 人参の白和え 青りんごゼリー	鶏肉の葱塩炒め 金平ごぼう ヨーグルト（いちご）
栄養価	kcal 1,432 たんぱく質 61.8 塩分(g) 6.4	kcal 1,485 たんぱく質 54.3 塩分(g) 6.4	kcal 1,429 たんぱく質 55.4 塩分(g) 6.4	kcal 1,418 たんぱく質 54.1 塩分(g) 6.4	kcal 1,439 たんぱく質 43.4 塩分(g) 6.4	kcal 1,421 たんぱく質 50.4 塩分(g) 6.5	kcal 1,454 たんぱく質 52.4 塩分(g) 6.3
	12月20日(日)	12月21日(月)	12月22日(火)	12月23日(水)	12月24日(木)	12月25日(金)	12月26日(土)
朝	ゆかり雑炊 高野豆腐と海老の卵とじ 金時豆	中華風味雑炊 厚揚げの炒め物 ブロッコリーピーナツ和え	パン粥(チーズ) 魚のソーセージソテー キャベツのドレ和え	洋風トマト雑炊 ミートボール キャロットサラダ	味噌かつお風味雑炊 ちくわと野菜の煮物 菜の花の胡麻和え	山菜雑炊 トマト煮込み 小松菜の磯辺和え	みそ汁（えのき・南瓜） 野菜大豆煮 白菜の煮浸し うめびしお
昼	みそ汁（なめこ・あげ） 豆腐ハンバーグ じゃがバタコーン ヨーグルト（マスカット）	コンソメスープ（チンゲン菜・黄ピーマン） チキンのトマト煮込み フルーツのヨーグルトサラダ	揚げナスカレー ＊＊ ＊＊＊ 和風ポテトサラダ フルーツ（黄桃缶）	中華スープ（椎茸・ネギ） カニ玉 ほうれん草のナムル フルーツ（カクテル）	★お楽しみ膳★ クロワッサン/ロールパン オニオンスープ 鶏もも肉の赤ワイン煮 野菜のマリネ/抹茶プリン	きのこシチュー チンゲン菜のソテー リンゴのコンポート煮	中華スープ（わかめ・木耳） 麻婆豆腐 ピーマンと玉葱のチャプチェ フルーツ（パイン缶）
間	かぼちゃババロア	ペアクリームワッフル 牛乳 *ココアババロア*	鉄分丸ぼうろ *水ようかん白あん*	クリームブッセ 牛乳 *やわらかいちごプリン*	厚切りバウム *チーズケーキ風ムース*	☆特別おやつ☆ クリスマスケーキ *クリスマスプリン*	寒天ミルクプリン
夕	清汁（はんぺん・かぶ葉） 豚肉と大根の煮物 玉ねぎのサラダ メイバランスブリックゼリー（ぶどう）	みそ汁（麸・わかめ） 和風あんかけオムレツ 南瓜のソフト煮 ストロベリームース	清汁（花麸・葉大根） 鶏肉の味噌マヨ焼き 小松菜のからし和え きなこヨーグルト	清汁（とろろ昆布・みつば） 豚肉のみそ炒め がんもとひじきの炒り煮 パインムース	清汁（はんぺん・葉大根） 白身魚の煮つけ オクラの生姜和え ストロベリーヨーグルト	みそ汁（かぶ・チンゲン菜） 豚肉のすき焼き風煮 切干大根のはりはり ピーチゼリー	チキンきのこ豆乳ソース カリフラワーとアスパラのサラダ ヨーグルト（プレーン）
栄養価	kcal 1,462 たんぱく質 44.7 塩分(g) 6.3	kcal 1,451 たんぱく質 58.3 塩分(g) 6.6	kcal 1,438 たんぱく質 50.1 塩分(g) 6.6	kcal 1,439 たんぱく質 43.2 塩分(g) 6.5	kcal 1,429 たんぱく質 53.5 塩分(g) 6.7	kcal 1,472 たんぱく質 55.4 塩分(g) 6.3	kcal 1,431 たんぱく質 54.9 塩分(g) 6.3
	12月27日(日)	12月28日(月)	12月29日(火)	12月30日(水)	12月31日(木)		
朝	なめたけ雑炊 厚焼き卵 いんげんの和え物	梅しらす雑炊 ソーセージ入りスクランブル ブロッコリーのマヨ和え	パン粥（ミルク） エビ野菜ソテー カリフラワーのドレ和え	ザーサイ中華雑炊 豆腐の華風煮 キャベツの中華ドレ和え	さつま芋雑炊 ツナポテト インゲンの生姜和え		
昼	みそ汁（大根・しめじ） 豚肉とチンゲン菜のオイスター炒め ひじきの炒り煮 ヨーグルト（いちご）	ゆかりご飯 けんちん汁 鱒のちゃんちゃん焼き風 かぼちゃのいとこ煮 フルーツ（みかん缶）	中華スープ（椎茸・赤ピーマン） 豚と茄子の中華炒め 春雨の和え物 杏仁フルーツ	★お楽しみ膳★ 山菜炊き込みおこわ つみれ汁 サーモンやまかけ ほうれん草の白和え/栗水ようかん	年越しそば ＊＊ ＊＊＊ 茄子のおろし煮 温泉たまごとほうれん草		
間	抹茶ババロア	オレンジケーキ 牛乳 *オレンジゼリー*	どら焼き（カスタード） *プリン*	和のパンケーキ（きなこ＆黒糖） 牛乳 *きな粉ミルク風味ムース*	ぶどうムース		
夕	清汁（かまぼこ・青ねぎ） 鶏と豆腐のおろし煮 里芋とソーセージのニンニク醤油炒め メイバランスブリックゼリー（あずき）	みそ汁（まいたけ・葉大根） 豚と麹のすき煮 もやしときゅうりのごま酢和え バナナームース	清汁（菜の花・麸） 鶏肉の薬味ソースがけ 刻み昆布煮 オレンジヨーグルト	みそ汁（大根・わかめ） 茄子のミートソース フレンチサラダ オレンジゼリー	清汁（とろろ昆布・かぶの葉） 鶏肉と大根の味噌煮 青梗菜のささみ和え みかんヨーグルト		
栄養価	kcal 1,449 たんぱく質 50.3 塩分(g) 6.4	kcal 1,455 たんぱく質 57.5 塩分(g) 6.6	kcal 1,443 たんぱく質 57.0 塩分(g) 6.3	kcal 1,524 たんぱく質 49.7 塩分(g) 6.1	kcal 1,497 たんぱく質 53.9 塩分(g) 6.4		



※ 都合によりメニューが変更される場合があります

※ メニューのほかに土曜日朝・昼・夕には ご飯が付きます