予定献立表

特別養護老人ホーム知多

令和8年12月1日～令和8年12月7日

	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）	12月6日（日）	12月7日（月）
朝食	ご飯 みそ汁（舞茸、葱） お魚豆腐の煮物 青菜と昆布のおひたし（朝食用） 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁（なめこ、葱） 筍の煮付 白菜のゆかり和え 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁（とうがん、あさつき） つみれの煮物 れんこんサラダ（朝食用） 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁（キャベツ、葱） 里芋のゆずあんかけ（朝食用） 春菊の辛子和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁（えのき、油揚げ） うの花炒り オクラの生姜和え 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁（もやし、玉葱） ウインナーソテー ふきのお浸し 山椒ちりめん 牛乳	ご飯 みそ汁（油揚げ、わかめ、玉ねぎ） かぼちゃのそぼろ煮 ブロッコリーのドレッシング和え 鯛味噌 牛乳
昼食	味噌煮込み風うどん なすのきんぴら風炒め 豆腐サラダ	ご飯 メンチカツ＆ホタテ風フライ 華風炒め ほうれん草のごま和え みそ汁（えのき、わかめ）	炊き込み御飯 さわらの粕漬け焼 炒り豆腐 菜の花のお浸し みそ汁（もやし、麸）	ご飯 油淋鶏 白菜とえびの炒め煮 大根のなめたけ和え ワカメスープ	ご飯 鮭のバターしょうゆ焼 チンゲンサイの炒めもの 春雨の酢の物 コンソメスープ	ご飯 豚肉のねぎみそ焼 キャベツの炒め物 なすのピーナッツ和え 清汁	きのこおろしきしめん さらさ焼き 小松菜のわさび和え
間食	プリン	ストロベリーゼリー	グレープゼリー	りんご	メロンゼリー	フルーチェ	コーヒーゼリー
夕食	ご飯 牛肉しょうが煮 里芋のにっころがし いんげんの辛子和え	ご飯 さばの塩焼 かぼちゃの煮付 大根サラダ	ご飯 肉じゃが カラーピーマンのソテー きゅうりとコーンのドレ和え	ご飯 ピザ風焼き魚 なすの甘辛煮 筍の梅味噌和え	ご飯 厚揚げとれんこんのオイスター炒め かぶの煮物 玉ねぎとカニカマの和え物	ご飯 あじの塩焼 長芋の煮物 もずく酢	ご飯 牛肉と筍の炒め物 白菜とほたての煮物 胡瓜のマヨネーズ和え
栄養素	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1472 kcal たんぱく 66.2 g 脂質 39.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1526 kcal たんぱく 57.0 g 脂質 39.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1477 kcal たんぱく 66.9 g 脂質 37.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1454 kcal たんぱく 60.9 g 脂質 38.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1416 kcal たんぱく 62.7 g 脂質 30.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1434 kcal たんぱく 66.2 g 脂質 33.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1622 kcal たんぱく 66.0 g 脂質 58.7 g

予定献立表

特別養護老人ホーム知多

令和8年12月8日～令和8年12月14日

	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）	12月13日（日）	12月14日（月）
朝食	ご飯 みそ汁（ナス、玉ねぎ） れんこんと昆布の煮物 キャベツのおかか和え 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁（白菜、わかめ） かにつみれの煮物 さつまいもの白和え（朝食用） ふりかけ 牛乳	食パン コンソメスープ ウインナーソテー マカロニサラダ（朝食用） りんごジャム 牛乳	ご飯 みそ汁（わかめ、玉葱、ネギ） がんもの煮つけ とろろ 金山寺味噌 牛乳	ご飯 みそ汁（とうがん、葱） 切り昆布の煮物 春菊のゆず和え 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁（大根、油揚げ） つみれの煮物 里芋の大豆クリーム煮（朝食用） 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁（えのき、あさつき） スクランブルエック キャベツの梅和え ふりかけ 牛乳
昼食	ご飯 揚げ豆腐野菜あんかけ マカロニソテー ポテトとコーンの和風和え みそ汁（ほうれん草、油揚げ）	ご飯 さわらの西京焼 もやしの炒め物 きゅうりの塩昆布和え かき玉汁	ビーフカレー ささ身のチーズフライ オクラのおかか和え	ご飯 めばるの照り焼き ひじきの煮物 小松菜の辛子和え 粕　汁	ご飯 ハンバーグデミグラスソースかけ ブロッコリーのソテー もやしのピーナッツ和え コーンクリームスープ	ご飯 鮭の明太マヨネーズ焼 かぶのそぼろ煮 オクラのポン酢風味 みそ汁（白菜、あさつき）	ご飯 豚肉のねぎ塩焼き ビーフン炒め 春菊のピーナッツ和え みそ汁（じゃがいも、油揚げ）
間食	ミルクプリン	バナナ	レモンゼリー	フルーツ（もも、みかん）	りんごゼリー	ヨーグルト	オレンジ
夕食	ご飯 ぶりの照焼 とうがんとえびの炒り煮 トマトのマリネ	ご飯 鶏肉の梅肉焼き アスパラのソテー 根みつばと野菜の柚子胡椒和え	ご飯 カレイの胡麻焼 なすのきんぴら風炒め かぶの酢の物	ご飯 肉団子と野菜のスープ煮 筍のソテー 白菜とリンゴの浅漬け風	ご飯 ほっけの照り焼き 高野豆腐の卵とじ かぼちゃのごまドレ和え	ご飯 擬製豆腐 ほうれん草の和風炒め 焼きなす	ご飯 タラのコンソメバターソテー れんこんの炒め煮 水菜ともやしの和え物
栄養素	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1675 kcal たんぱく 61.2 g 脂質 54.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1574 kcal たんぱく 63.1 g 脂質 42.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1486 kcal たんぱく 67.9 g 脂質 46.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1553 kcal たんぱく 59.4 g 脂質 44.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1530 kcal たんぱく 65.1 g 脂質 37.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1483 kcal たんぱく 74.2 g 脂質 39.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1464 kcal たんぱく 66.9 g 脂質 38.0 g

予定献立表

特別養護老人ホーム知多

令和8年12月15日～令和8年12月21日

	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）	12月20日（日）	12月21日（月）
朝食	ご飯 みそ汁（舞茸、麸） 切干大根の煮付 ほうれん草のわさび和え 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁（白菜、葱） 高野豆腐の含め煮 根みつばと野菜のお浸し もろみ風味噌 牛乳	ご飯 みそ汁（とうがん、あさつき） かにつみれの煮物 金時豆 昆布佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁(なめこ、玉葱) アジの塩焼き オクラのゆかり和え 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁(かぼちゃ、あさつき) ひじきの炒り煮 カリフラワーのツナ和え 漬物 牛乳	食パン ワカメスープ ウインナーソテー じゃが芋のコーンクリーム煮（朝食用） マーガリン 牛乳	ご飯 みそ汁(冬瓜、あさつき) うの花炒り 白菜のゆかり和え 漬物 牛乳
昼食	ご飯 さわらの幽庵焼 長芋のカレー炒め 小松菜の生姜和え みそ汁(なめこ、ねぎ)	ご飯 鶏肉のピカタ 茄子の炒め煮 じゃがいもの和え物 みそ汁(もやし、わかめ)		焼きそば ギョーザ 中華スープ 青菜のおひたし	牛丼 もやしのコンソメソテー きゅうりの中華和え みそ汁（大根、油揚げ）	シーフードカレー チキンナゲット なすの生姜和え	ご飯 カニ玉 ごぼうの炒め物 オクラのわさび和え 豆腐のしょうが風味スープ
間食	フルーツ寒天	バナナ		ヨーグルト	パインゼリー	フルーチェ	杏仁豆腐
夕食	ご飯 厚揚げのみそﾏﾖﾈｰｽﾞ焼 筍の煮付 カリフラワーのドレ和え	ご飯 めばるのごま焼き 山菜の煮物 菜の花の辛子和え	ご飯 牛肉のしぐれ煮 ｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽの炒め物 かぶのゆず和え	ご飯 豆腐の五目煮 なすのきんぴら風炒め 長芋のわさび和え	ご飯 赤魚のおかか葱焼き 若竹煮 ほうれん草のごま和え	ご飯 豚肉のはちみつレモン焼き ｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽの炒め物 春菊のゆず味噌和え	ご飯 あじの塩焼 里芋の煮付 もずく酢
栄養素	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1453 kcal たんぱく 56.4 g 脂質 33.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1500 kcal たんぱく 64.5 g 脂質 36.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 947 kcal たんぱく 34.0 g 脂質 21.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1468 kcal たんぱく 63.6 g 脂質 40.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1469 kcal たんぱく 60.4 g 脂質 38.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1491 kcal たんぱく 61.1 g 脂質 46.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1454 kcal たんぱく 51.9 g 脂質 35.6 g

予定献立表

特別養護老人ホーム知多

令和8年12月22日～令和8年12月28日

	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）	12月27日（日）	12月28日（月）
朝食	ご飯 みそ汁（舞茸、葱） 高野豆腐の寄せ煮 ブロッコリーの和風ドレ和え もろみ風味噌 牛乳	ご飯 みそ汁（茄子、油揚げ） 五目豆 チンゲン菜のおかか和え のりつくだ煮 牛乳	ご飯 みそ汁(豆腐、あさつき) 切り昆布の煮物 ほうれん草のレモンしょうゆ和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁(チンゲン菜、わかめ) 野菜炒め 金時豆 梅びしお 牛乳	ご飯 みそ汁(なめこ、あさつき) 金平ごぼう 玉ねぎのドレッシング和え 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁(豆腐、ねぎ) 卵とハムのソテー さつまいものゴマドレ和え 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁(もやし、葱) 大根のそぼろ煮 ほうれん草の磯和え かつお節味噌 牛乳
昼食	ご飯 鶏肉の卸ししょうゆ焼き いとこ煮 ほうれん草のピーナッツ和え 清汁	ちゃんぽん 蒸しシューマイ さつまいものごまドレ和え	ご飯 ｵﾑﾚﾂ～ﾎﾜｲﾄｿｰｽかけ～ ブロッコリーのソテー 大根サラダ コンソメスープ	ご飯 照り焼きチキン 和風スパソテー 野菜サラダ コーンチャウダー	ご飯 ブリの蒲焼き 切干大根の煮付 キャベツの浅漬 清汁	ご飯 麻婆ナス 華風炒め かぶの酢の物 ワンタンスープ	親子丼 白菜の炒め物 ひじきサラダ みそ汁（とうがん、麸）
間食	ゆずゼリー	コーヒーゼリー	オレンジ	バナナ	オレンジゼリー	ヨーグルト	メロンゼリー
夕食	ご飯 野菜つみれとカブの煮物 キャベツの炒め物 れんこんのドレ和え	ご飯 豚のバターしょうゆ焼き がんもどきの含め煮 根みつばと玉ねぎの柚子胡椒和え	ご飯 赤魚の黄金焼き 長芋とほたての煮物 セロリー甘酢和え	ご飯 八宝菜 もやしのコンソメソテー 茄子のピーナッツ和え	ご飯 厚揚げの明太ﾏﾖﾈｰｽﾞ焼 里芋の煮物 小松菜の辛子和え	ご飯 めばるのごま焼き ブロッコリーのソテー 春菊のなめたけ和え	ご飯 さばのえのきあんかけ 長芋とほたての煮物 オクラのわさび和え
栄養素	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1474 kcal たんぱく 54.6 g 脂質 39.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1605 kcal たんぱく 71.9 g 脂質 38.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1393 kcal たんぱく 59.0 g 脂質 37.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1636 kcal たんぱく 61.7 g 脂質 43.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1504 kcal たんぱく 55.5 g 脂質 40.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1597 kcal たんぱく 69.7 g 脂質 50.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1604 kcal たんぱく 68.2 g 脂質 51.8 g

予定献立表

特別養護老人ホーム知多

令和8年12月29日～令和8年12月31日

	12月29日（火）	12月30日（水）	12月31日（木）				
朝食	ご飯 みそ汁（舞茸、麸） うの花炒り ブロッコリーのおかか和え 漬物 牛乳	食パン コンソメスープ オムレツ きゅうりとハムのドレ和え ブルーベリージャム 牛乳	ご飯 みそ汁(豆腐、わかめ) 切干大根の煮物 菜の花の胡麻和え のりつくだ煮 牛乳				
昼食	ご飯 鮭のムニエル 枝豆とさつま揚げのピリ辛炒め 水菜と野菜のナムル パンプキンスープ	キーマカレー じゃが芋の炒め物 白菜の浅漬け	年越しそば いんげんと人参の炒め物 カリフラワーのツナ和え				
間食	フルーツ（もも、みかん）	ピーチゼリー	プリン				
夕食	ご飯 厚揚げのねぎ味噌炒め 里芋のにっころがし 青菜のピーナッツ和え	ご飯 ほっけの照り焼き ほうれん草ととうもろこしの和風炒め もやしの辛子和え	ご飯 牛肉のしぐれ煮 かぼちゃの煮付 キャベツの塩昆布和え				
栄養素	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1600 kcal たんぱく 70.5 g 脂質 42.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1433 kcal たんぱく 57.5 g 脂質 44.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1627 kcal たんぱく 70.8 g 脂質 45.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 0 kcal たんぱく 0.0 g 脂質 0.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 0 kcal たんぱく 0.0 g 脂質 0.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 0 kcal たんぱく 0.0 g 脂質 0.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 0 kcal たんぱく 0.0 g 脂質 0.0 g