

献立表 2022年12月

	日	月	火	水	木	金	土
					1日	2日	3日
朝食					ご飯 おからとひじきの煮物 味噌汁 (油揚げ、ねぎ) ふりかけ (のりかつおCa)	おじや 大豆煮 乳酸菌飲料 小付け (かつば漬)	ご飯 がんもとなすの煮物 味噌汁 (大根、油揚げ) ふりかけ (さけCa)
昼食					ご飯 牛肉オイスター炒め シューマイ 里芋の春菊和え 清汁 (えび)	カレーライス カニクリームコロッケ トマトサラダ ヨーグルト (ブルーベリー)	ご飯 ホキの胡麻照り焼き じゃが芋煮物 もずく 味噌汁 (えのき茸、葉ねぎ)
おやつ					ホットケーキ	水ようかん	瀬戸の汐揚げえび
夕食					ご飯 チキンピカタ なすソテー ハムサラダ	ご飯 鮭の山路焼 もやしと卵炒め 菜の花昆布茶和え	ご飯 豆腐チャンプルー カリフラワー炒め マヨネーズ和え (カニカマ)
朝食	4日 ご飯 がんも小松菜煮物 味噌汁 (あさり) 小付け (桜漬)	5日 ご飯 筑前煮 味噌汁 (里芋) ふりかけ (のりたまごCa)	6日 ご飯 はんぺん煮煮 味噌汁 (板麩、わかめ) 小付け (のり佃煮)	7日 パン (ねじりパン) ソテー (マカロニ) スープ (ハム、ネギ) 牛乳	8日 ご飯 じゃがいもシーチキン煮 味噌汁 (油揚げ、ねぎ) ふりかけ (たらこCa)	9日 梅がゆ 角麩の煮物 乳酸菌飲料 小付け (かつば漬)	10日 ご飯 切干大根の煮物 味噌汁 (豆腐) ふりかけ (のりかつおCa)
昼食	ご飯 肉団子の照り焼き風 かわり金平 キャベツ青じそ和え スープ (中華)	味噌ラーメン さつまいもバター煮 白和え フルーツ (みかん缶)	ご飯 鮭の幽庵焼 牛蒡煮つけ おからのポテトサラダ風 味噌汁 (かぼちゃ)	ちらしずし 白菜としめじの炒め 大根サラダ 味噌汁 (切干)	ご飯 チンジャオオロス 小松菜煮浸し トマトおろし和え 清汁 (えび)	豚丼 里芋煮転がし ほうれん草辛子和え 味噌汁 (白菜)	ご飯 鶏のくわ焼 ピーマンと茄子の味噌炒め 長芋ポン酢和え 茶碗蒸し
おやつ	クレープイチゴ	抹茶水ようかん	ココアムース	人形焼きゆずあん	味しらべ	ヨーグルト	どら焼き
夕食	ご飯 鶏もろみ焼 えびと卵のあっさり炒め 春雨サラダ	ご飯 鯖の竜田揚げ 春菊と人参と油揚げの煮物 なめたけ和え	ご飯 豚肉のおろし煮 ピーマンと竹輪のおかか煮 きのこねぎ和え	ご飯 鶏肉のトマトソースかけ 大根えびあんかけ マヨネーズ和え (ツナ)	ご飯 白身フライ 厚揚げ煮つけ ブロッコリーとじゃこ和え	ご飯 鶏の角煮 かぼちゃソテー スパの青じそ和え	ご飯 ホッケのちゃんちゃん焼き 青梗菜のクリーム煮 いんげん梅醤油和え
朝食	11日 ご飯 白はんぺん煮物 味噌汁 (じゃがいも) 小付け (桜漬)	12日 ご飯 里芋といかボール煮 味噌汁 (なめこ) ふりかけ (さけCa)	13日 ご飯 卵の花 味噌汁 (かぼちゃ) 小付け (たいみそ)	14日 パン (黒糖ロールパン) マカロニケチャップソテー スープ (コンソメ) 牛乳	15日 ご飯 五豆 味噌汁 (もやし) ふりかけ (のりたまごCa)	16日 雑炊 (かにかまぼこ) 高野豆腐 乳酸菌飲料 小付け (かつば漬)	17日 ご飯 えびしんじょう煮 味噌汁 (豆腐、わかめ) ふりかけ (たらこCa)
昼食	ご飯 焼肉風 煮奴 (かつお節) パンキンサラダ 味噌汁 (油揚げ、ねぎ)	ご飯 鮭のホイル焼き さつまいもと切り昆布煮物 オクラとささみ和え物 清汁 (しいたけ)	ご飯 すき焼き風煮 さやいんげん三色炒め ピーマンじゃこ和え 味噌汁 (麩、わかめ)	ご飯 赤魚酒粕漬け焼 うずら豆 スバゲティサラダ 清汁 (とろろ昆布)	煮込みうどん がんも煮 竹輪と胡瓜の胡麻和え フルーツ (白桃)	ご飯 鯉の南蛮漬け いんげんとじゃが芋のオスターソース ほうれん草わさび和え 味噌汁 (切干)	ご飯 豚肉生姜焼き 小松菜サクサク炒め 水菜サラダ スープ (きのこ)
おやつ	黒糖まんじゅう	クリームコンフェ	白い風船	プリン	スイートポテト	ミニたい焼き	マドレーヌ
夕食	ご飯 みそおでん もやし炒め 菜の花お浸し	ご飯 豚肉と青梗菜炒め 切干炒め煮 はんぺんのマヨネーズ和え	ご飯 塩焼き (鯖) 炒め物 (小松菜) 卵サラダ	ご飯 鶏のネギ塩タレ カレー炒め キャベツのわさび醤油和え	ご飯 豚肉と厚揚げのピリ辛味噌炒め 長芋ゆかり煮 しらすおろし	ご飯 湯豆腐 南瓜焼売 アスパラたらこマヨ和え	ご飯 魚のマヨネーズ焼 なす煮つけ ブロッコリーサラダ
朝食	18日 ご飯 かんぴょう卵とじ 味噌汁 (かぼちゃ) 小付け (桜漬)	19日 ご飯 ひじき煮 味噌汁 (ほうれんそう) ふりかけ (のりかつおCa)	20日 ご飯 キャベツとさつま揚げの梅煮 味噌汁 (かぶ) 小付け (たくあん漬)	21日 パン (スティックパン) 炒り卵 (ミックスベジタブル) スープ (レタス) 牛乳	22日 ご飯 大根とあさりの煮物 味噌汁 (もやし) ふりかけ (さけCa)	23日 雑炊 (さけ) カニカマ入り卵焼き 乳酸菌飲料 小付け (かつば漬)	24日 ご飯 豆腐とかにのうま煮 味噌汁 (板麩、わかめ) ふりかけ (のりたまごCa)
昼食	ご飯 たらのネギ塩昆布蒸し いんげん生姜炒め もやしナムル 味噌汁 (大根、油揚げ)	ご飯 エビフライ じゃが芋とエリンギの炒め煮 青梗菜胡麻和え 味噌汁 (ごぼう)	山菜おこわ お刺身 豆腐田楽 春菊お浸し 清汁 (巻き麩、みつば) フルーツ (いちご)	ご飯 豚肉とピーマン炒め煮 きんぴらごぼう 笹かまサラダ 味噌汁 (油揚げ、ねぎ)	ご飯 鯖の西京焼き 南瓜グラッセ風 長芋ポン酢和え 清汁 (かまぼこ)	ご飯 鶏の甘辛煮 じゃが芋たらこ炒め 小松菜ゆず和え 味噌汁 (切干)	チキンライス すもも卵 スバゲティソテー トマトと枝豆サラダ コーンクリームスープ
おやつ	抹茶まんじゅう	肉まん	ケーキレアチーズ	白い風船	あんぱん	白こし餡饅頭	クリスマスリース
夕食	ご飯 牛肉と青梗菜炒め 里芋バター醤油炒め 豆腐サラダ	ご飯 ぶり大根 ピーマン金平 アスパラと鶏の梅和え	ご飯 鶏肉治部煮 さつまいも甘煮 蓮根サラダ	ご飯 ハンバーグきのこあんかけ ちくわの煮物 オクラのおろし和え	ご飯 ちゃんこ鍋風 炒め物 (なす) ミモザサラダ	ご飯 鯖の煮つけ 里芋田舎風 コールスロー	ご飯 豚しゃぶ ふるふき大根 ブロッコリーおかか和え
朝食	25日 ご飯 凍り豆腐のそぼろ煮 味噌汁 (たまねぎ) 小付け (桜漬)	26日 ご飯 干しエビ入り大根と厚揚げ煮 味噌汁 (里芋) ふりかけ (たらこCa)	27日 ご飯 肉団子甘辛煮 味噌汁 (白菜) 小付け (梅じしお)	28日 パン (ロールパン) ウインナーじゃが スープ (マカロニ) 牛乳	29日 ご飯 ほうれん草とはんぺん煮 味噌汁 (なめこ) ふりかけ (のりかつおCa)	味噌おじや えびと卵のあっさり炒め 乳酸菌飲料 小付け (かつば漬)	ご飯 竹輪の炒り煮 味噌汁 (かぼちゃ) ふりかけ (さけCa)
昼食	ご飯 魚吉野煮 なすおかか煮 ポテトサラダ 味噌汁 (麩、ねぎ)	ご飯 赤魚の中華香味ソース 山芋白煮 小松菜サラダ 味噌汁 (えのき茸)	ご飯 豆腐と鶏のみぞれ煮 里芋煮物 春菊ゆず和え 清汁 (はんぺん)	ご飯 豚肉ロール巻き 青梗菜煮浸し 切干と木耳ポン酢和え 味噌汁 (あさり)	ご飯 味噌カツ かぼちゃ煮 ブロッコリーとじゃこ和え 清汁	ご飯 鯖の南部焼 大根煮物 マカロニサラダ 味噌汁 (なす)	年越しそば 牛コマレタス炒め 干種和え フルーツ (バナナ)
おやつ	ロールケーキチョコ	ストロベリーゼリー	お好み焼き	瀬戸の汐揚げえび	オレンジゼリー	ぜんざい	ヨーグルト (いちご)
夕食	ご飯 エビカツ卵とじ 青梗菜さくさく炒め 塩昆布和え	ご飯 チキンのバーベキューソテー ツナとピーマンの中華風炒め ピーナツ和え	ご飯 しくれ煮 (牛肉) もやし炒め 五目とろろ	ご飯 鮭のムニエルコーンソースかけ アスパラとハム炒め 大根サラダ	ご飯 鯖の梅風味煮 ピーマンソテー おからサラダカレー風味	ご飯 ロールキャベツ 菜の花バターソテー おくら胡麻和え	ご飯 鶏肉の柚子胡椒焼 ほうれん草ソテー さつまいもサラダ

クリスマスケーキはどれにする？ケーキの種類でこれだけ違う糖質量！

<p>ショートケーキ 349kcal 糖質27.2g 脂質25.1g</p>	VS	<p>ミルクレープ 453kcal 糖質34.4g 脂質32.1g</p>	VS	<p>チョコレートケーキ 502kcal 糖質39.9g 脂質35.4g</p>	VS	<p>モンブラン 386kcal 糖質54.4g 脂質15.8g</p>
<p>レアチーズケーキ 418kcal 糖質24.4g 脂質33.5g</p>	VS	<p>チーズケーキ(スフレ風) 254kcal 糖質25.5g 脂質12.9g</p>	VS	<p>ジャンボプリン 312kcal 糖質46.4g 脂質9.5g</p>	VS	<p>ジャンボシュークリーム 251kcal 糖質18.4g 脂質17.6g</p>

餅は血糖値が上がりやすい！
食べ過ぎに注意

お米や餅などの「でんぷん」はぶどう糖が連なった形をしています。連なり方は2種類あり、食感や性質に違いがあります。

アミロース：バラバラで消化がゆっくりなのが特徴
アミロペクチン：モチモチで消化が速いのが特徴

もち米は、お米に比べて消化されやすく
血糖値が急激に上がりやすい！
消化が速いので、ついたくさん食べてしまいます！
※お米(うるち米)には、アミロースが含まれるので、餅より消化がゆっくり



12月のおやつレク
特養・ショートは
クリスマスケーキを作ります

