

2022 年 12 月 献立表

かながわ地域活動ホーム ほのほの



月	火	水	木 1	金 2	土 3	日 4
			ごはん 豚の山賊焼き きりぼしだいこん 切干大根 ごぼうサラダ みそしる 味噌汁 カロリー 644 kcal タンパク質 24.8 g 炭水化物 77.5 g 脂質 26.1 g 塩分 2.7 g	ナポリタン グリーンサラダ れんこんペペロンチーノ コンソメスープ カロリー 555 kcal タンパク質 18.2 g 炭水化物 97 g 脂質 14.1 g 塩分 3.5 g	ごはん 豚キムチ豆腐 春巻き オクラのお浸し 中華スープ カロリー 530 kcal タンパク質 22.6 g 炭水化物 62.1 g 脂質 22.8 g 塩分 2.5 g	お休み
5	6	7	8	9	10	11
ごはん チキンレモンソテー きのことマリネ パンプキンサラダ コンソメスープ カロリー 575 kcal タンパク質 23.9 g 炭水化物 66.3 g 脂質 20.4 g 塩分 2.5 g	ごはん 麻婆茄子 エビカツ 小松菜の和え物 中華スープ カロリー 585 kcal タンパク質 18.6 g 炭水化物 72.2 g 脂質 26.5 g 塩分 3 g	ごはん かじきマグロのステーキカツ しろしろ大根 錦糸和え すまし汁 カロリー 524 kcal タンパク質 25.7 g 炭水化物 59.5 g 脂質 20.7 g 塩分 2.3 g	人気メニュー カレーうどん 豆腐サラダ ころころ金平 デザート カロリー 583 kcal タンパク質 17.2 g 炭水化物 69.8 g 脂質 11.2 g 塩分 3 g	ごはん フィッシュチリ ツナマヨビーフン ひじき豆腐蒸し 中華スープ カロリー 706 kcal タンパク質 28.1 g 炭水化物 89.2 g 脂質 27.5 g 塩分 3.5 g	ごはん 鶏と野菜の塩麴ソテー 白菜と肉団子煮 フロccoliリーおかか和え すまし汁 カロリー 591 kcal タンパク質 29.6 g 炭水化物 79.4 g 脂質 17.4 g 塩分 3.3 g	お休み

★今月のおはなし★



寒さも本格的になってきました。皆様の体調はいかがでしょう？早いもので、今年も残りわずかとなってきました。12月のお楽しみといえば、やっぱり『クリスマス』ですよね。今年最後は恒例の『クリスマス週間メニュー』で盛り上げていきたいと思っております。クリスマスならではのメニューに加え、今年10月に実施した嗜好調査で特に『もう一度食べたい！』と人気の高かったメニューを取り入れたスペシャルバージョンです！皆さんぜひ楽しみにしてください★

※仕入れの都合により献立を変更させて頂くことがあります。ご了承ください。

発行者： ニッコトラスト

2022 年 12 月 献立表

★ 栄養士からの一言 ★

かながわ地域活動ホーム ほのぼの

ゆっくり噛んで食べましょう

12	13	14	15	16	17	18
ごはん 豚とねぎのピリ辛炒め	人気メニュー おやこどん 親子丼	ごはん チキンタンドリー	ごはん 鮭の西京焼き	ごはん 豚バラバジルソテー	ごはん シルバーの照焼	お休み
バンバンジー	ごもく きんちやに 五目巾着煮	シーザーサラダ	豚と筍の煮物	大根コンソメ煮	煮物	
にらまんじゅう	なめたけ和え	小松菜アーモンド炒め	茄子いんげん和え	ミニサラダ	きゅうりとキャベツのレモン和え	
チュウカ 中華スープ	みそじる 味噌汁	コンソメスープ	すまし汁	コーンスープ	コンソメスープ	
カロリー 528 kcal タンパク質 25.1 g 炭水化物 51.9 g 脂質 19.1 g 塩分 2.8 g	カロリー 628 kcal タンパク質 28.3 g 炭水化物 76.6 g 脂質 17.8 g 塩分 3.5 g	カロリー 568 kcal タンパク質 25.4 g 炭水化物 56.6 g 脂質 28.1 g 塩分 3.5 g	カロリー 704 kcal タンパク質 46 g 炭水化物 79.8 g 脂質 25.9 g 塩分 3.1 g	カロリー 631 kcal タンパク質 26.4 g 炭水化物 73.7 g 脂質 28.2 g 塩分 3 g	カロリー 590 kcal タンパク質 33 g 炭水化物 69 g 脂質 18.3 g 塩分 2.3 g	
19	20	21	22	23	24	25
 わかどり てんどん 若鶏の天丼	 ちゃんぽんうどん			 ピラフ	 ごはん	お休み 
ちくわ としに 竹輪の土佐煮	ササミのオニオンサラダ	なす 茄子ミートグラタン	イタリアンサラダ	フライドチキン	クリーム煮	
かいそう 海藻かにかまサラダ	ごぼうと白滝の炒め物	コーンサラダ	スナップエビソテー	白菜のごま風味サラダ	サラダ	
すまし汁	あんじんと豆腐 杏仁豆腐	ジャーマンポテト	トマトスープ	里芋バター醤油炒め	あ和え物	
チョコケーキ	蒸しケーキ	コンソメスープ	いちごケーキ	春雨スープ	チョコワッフル	
カロリー 692 kcal タンパク質 34.9 g 炭水化物 76 g 脂質 26.2 g 塩分 4 g	カロリー 540 kcal タンパク質 30.3 g 炭水化物 77.6 g 脂質 12.8 g 塩分 6.6 g	カロリー 693 kcal タンパク質 20.6 g 炭水化物 65.7 g 脂質 30.1 g 塩分 3 g	カロリー 628 kcal タンパク質 30.8 g 炭水化物 95 g 脂質 19.1 g 塩分 2.9 g	カロリー 710 kcal タンパク質 26.2 g 炭水化物 82.8 g 脂質 25 g 塩分 2.5 g	カロリー 592 kcal タンパク質 28.7 g 炭水化物 73.6 g 脂質 23.1 g 塩分 2.5 g	
26	27	28	29	30	31	
ごはん あかうお 赤魚のねぎ味噌焼	ごはん コロッケ盛合せ	カレーライス	スペシャルメニューとは 私たちニッコクトラストで 皆様に季節のイベント食と して召し上がっているメ ニューです☆			お休み
じゃが芋そぼろ煮	ぜんまい煮	フレンチサラダ				
かにかま和え	おひたし	コンソメスープ			人気メニューとは 「ほのぼの」ご利用者様へ のアンケートで特に人気 があったメニューです☆	
すまし汁	かき玉汁					
カロリー 530 kcal タンパク質 25 g 炭水化物 57.2 g 脂質 26 g 塩分 3 g	カロリー 678 kcal タンパク質 15 g 炭水化物 57.8 g 脂質 17.4 g 塩分 2.8 g	カロリー 506 kcal タンパク質 15 g 炭水化物 80.9 g 脂質 16.1 g 塩分 2.7 g				

※仕入れの都合により献立を変更させて頂く事があります。ご了承ください。

発行者：ニッコクトラスト