



# 2022年12月お弁当献立表



月	火	水	木	金	土
【コマーシャル2】 たんぱく質を多く含む動物性の食品は、火を通すとかたくて年をとるにつれて食べにくさの出る物です。特に脂の少ない部位などは好きだったけど噛みにくくなって嫌になってくるといふこともありますね。無理に食べにくい物を食べなくても卵や乳製品、大豆製品等で栄養的な補いはできるのですが、好きだった物が食べ難くなるのは淋しいものです。 (下記へ続く)			1	2	3
			ごはん 魚のフライ なめたけのおろし和え 大根とごぼうの煮物 卵焼き 人参の梅のり和え	ごはん 鶏の西京焼き 福袋煮 ほうれん草のごま和え コールスローサラダ 煮豆 人参ラペ	牛しぐれ煮弁当 ほうれん草のお浸し 野菜の煮物 煮卵
			エネルギー 542kcal 蛋白質 18.4g 食塩 1.4g	エネルギー 611kcal 蛋白質 24.9g 食塩 2.9g	エネルギー 618kcal 蛋白質 20.3g 食塩 2.7g
5	6	7	8	9	10
ごはん 叉焼(チャーシュー) ポテトサラダ 海鮮大焼売 五目ひじき煮 ロール白菜 ゆで卵	ごはん 魚の南蛮漬け ほうれん草卵とし 大根の煮物 ポテトサラダ	ごはん 魚の塩焼き スパゲティサラダ 肉じゃが ひじき煮 柿のくるみあん	ごはん 赤魚の煮付け 竹輪の磯辺揚げ ひじきと大豆煮 人参サラダ 炒りおから	ごはん 豚肉のキャベツ巻き さつま芋サラダ 田舎煮 煮卵 白菜の甘酢漬け(ゆず風味) 大豆入り金平ごぼう	ごはん 魚の塩麹焼き 青菜のわさび和え かぼちゃサラダ 大根の旨煮 卵焼き
エネルギー 602kcal 蛋白質 24.5g 食塩 2.9g	エネルギー 541kcal 蛋白質 17.8g 食塩 2g	エネルギー 546kcal 蛋白質 20.1g 食塩 2.3g	エネルギー 549kcal 蛋白質 22.1g 食塩 2.2g	エネルギー 586kcal 蛋白質 20.8g 食塩 4.2g	エネルギー 537kcal 蛋白質 24.4g 食塩 2.2g
12	13	14	15	16	17
ごはん 田楽 ごぼうサラダ 魚の竜田揚げ しょうがの佃煮	ごはん 牛焼肉 フレンチサラダ ほうれん草のピーナッツ和え 野菜と厚揚げの炊合せ 椎茸と昆布の佃煮 ゆで卵 フルーツ	ごはん 魚の照焼き 大徳寺なます つくねと野菜の炊合せ 人参の梅のり和え 煮豆	ごはん 魚の雫(きじ)焼き ごぼうのツナカレーサラダ かぶの千枚漬け 焼き豆腐と野菜の炊き合わせ ブドウ豆	しぐれ寿司 大根サラダ 魚のから揚げ 野菜の炊合せ 卵焼き	里芋ごはん チキンカツ ナポリタン ほうれん草のごま和え 大根の煮物 ヤーコンの金平 ゆで卵
エネルギー 538kcal 蛋白質 19.7g 食塩 2.1g	エネルギー 524kcal 蛋白質 20.1g 食塩 2.3g	エネルギー 498kcal 蛋白質 26.6g 食塩 2.2g	エネルギー 585kcal 蛋白質 22.3g 食塩 1.9g	エネルギー 599kcal 蛋白質 20.1g 食塩 2.5g	エネルギー 537kcal 蛋白質 23.9g 食塩 2.8g
19	20	21	22	23	24
ごはん 豚天 きゅうりの酢の物 炒りおから 煮豆 みつば入卵焼き 青菜ときのこの和え物	ごはん さばの味噌煮 人参のピーナッツ和え 春雨サラダ ゆで卵 大根の煮物 ちりめん山椒の佃煮	ごはん 揚魚のチリソース スパゲティサラダ 鶏と根菜の炒め煮 ほうれん草のおかか和え 人参ラペ	ごはん 鶏肉の塩こしょう焼き 人参の梅のり和え 田舎煮 えびマヨ しょうがの佃煮	ごはん 魚の竜田揚げ ほうれん草と鶏の海苔和え ごぼうサラダ 厚揚げと根菜の炒め煮 さつま芋甘煮	ごはん ミートローフ 根菜の甘酢あん えびとピーマンの炒め物 かぼちゃサラダ 卵焼き
エネルギー 560kcal 蛋白質 21.7g 食塩 2g	エネルギー 564kcal 蛋白質 20.7g 食塩 2.1g	エネルギー 564kcal 蛋白質 23.2g 食塩 1.9g	エネルギー 575kcal 蛋白質 24.8g 食塩 2.2g	エネルギー 559kcal 蛋白質 19.8g 食塩 1.9g	エネルギー 594kcal 蛋白質 21.7g 食塩 1.7g
26	27	28	29	※食材の都合により変更になることが ございます。ご了承ください。	
ごはん 魚の塩焼き 炒りおから 竹輪の天ぷら かぶとラディッシュの甘酢和え 大根の煮物	ごはん 豚肉の香味炒め クラゲと胡瓜の和え物 えびチリ 大根の煮物 高野豆腐の含め煮 さつま芋のプルーン煮	ごはん 信田巻き 魚の塩焼き かぼちゃサラダ セロリの佃煮 かき膾	生姜ごはん えびと野菜の天ぷら みつば入卵焼き 蕪の酢の物 高野豆腐の炊合せ		
エネルギー 433kcal 蛋白質 19.7g 食塩 2.2g	エネルギー 586kcal 蛋白質 25.1g 食塩 1.8g	エネルギー 543kcal 蛋白質 28g 食塩 2.7g	エネルギー 576kcal 蛋白質 21.3g 食塩 2g		

(上記の続き)

より多くの方に食べる楽しみを味わって頂きたいという思いから、カーサではこうじ菌やヨーグルト菌等の力を借りて肉等を柔らかく調理するという工夫をしています。また、飲み込む力も弱くなって…という方には「あんをかける」「長芋などのねばり気や、きのこのぬめり気を利用する」等の工夫もしております。

少し興味がある、もっと詳しく教えてほしいと思われた方がおられましたら、管理栄養士にいつでも声をかけていただければ対応いたします。

管理栄養士 岡崎 典子



## ～シフォンケーキ販売日～

12月7日(水)・・・プレーンシフォンケーキ・抹茶シフォンケーキ

12月15日(木)・・・プレーンシフォンケーキ・ココアシフォンケーキ

※内容は変更になる場合がございます。夕食弁当と一緒に配達させていただきます。

ご希望の方は3日前までにお知らせください。

医療法人社団 井上医院  
デイケアセンターCasa  
TEL 079-664-0124