

予定献立表

		12月1日 (月)	12月2日 (火)	12月3日 (水)	12月4日 (木)	12月5日 (金)	12月6日 (土)
朝食		御飯 厚焼き卵 ブロッコリーの香味和え ふりかけ(さけ) みそ汁(大根葉・おつゆ麩) カルシウム牛乳	御飯 納豆 しろなの煮浸し 金山寺みそ みそ汁(もやし・貝割) カルシウム牛乳	黒糖ロール (マーガリン) かぶとつみれの煮物 小松菜のごま和え みそ汁(玉葱・油揚げ) カルシウム牛乳 (パン禁:ふりかけ)	御飯 ちくわの炒め煮 長芋とろろ たいみそ みそ汁(長葱・うずまき麩) カルシウム牛乳	御飯 かにかま入りふんわり卵 ほうれん草のお浸し ふりかけ(かつお) みそ汁(さつま芋・かぶ葉) カルシウム牛乳	御飯 厚揚げの含め煮 オクラとえのきの和え物 うめびしお みそ汁(もやし・ねぎ) カルシウム牛乳
昼食		御飯 赤魚の粕漬焼き 畑菜のおかか和え フルーツ(りんご) 豚汁	御飯 豚肉のゆず醤油炒め 冬瓜のくず煮 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(白菜・うずまき麩)	御飯 フライ二種盛り ジャーマンポテト フルーツ缶(キウイ) コンソメスープ(ほうれん草・人参)	御飯 ほたてと生姜の炊き込みご飯 ほっけの漬け焼き 京風豆腐 フルーツ(パイン) みそ汁(冬瓜・ワカメ)	御飯 鶏肉のごま醤油焼き なすの煮物 フルーツ缶(りんご) みそ汁(畑菜・油揚げ)	えびピラフ キッシュ風オムレツ ピクルス フルーツ缶(キウイ) コンソメスープ(白菜・しめじ)
おやつ		プリン	おまんじゅう	淡雪ゼリー	きなこパンケーキ	青りんごゼリー	蒸しパンケーキ
夕食		御飯 鶏肉のタルタルソース焼き えびとかぶのスープ煮 香の物(赤しその実漬け) フルーツ缶(パイン)	御飯 さばの味噌煮 さつま揚げと根菜の炒め物 青梗菜の錦糸和え フルーツ(オレンジ)	御飯 あじの塩麹焼き 豆腐チャンプル カリフラワーの和え物 フルーツ缶(マンゴー)	御飯 八宝菜 甘酢のミートボール 大根の中華サラダ フルーツ缶(白桃)	御飯 しいらのトマトソース バジルポテト 人参サラダ フルーツ(オレンジ)	御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め 切干大根の煮物 小松菜の磯和え フルーツ缶(マンゴー)
栄養価		エネルギー 1525kcal タンパク質 67.3 g 食塩相当量 6.1 g	エネルギー 1522kcal タンパク質 63.1 g 食塩相当量 7.3 g	エネルギー 1606kcal タンパク質 58.4 g 食塩相当量 7.6 g	エネルギー 1592kcal タンパク質 70.6 g 食塩相当量 7.7 g	エネルギー 1571kcal タンパク質 61.1 g 食塩相当量 7.0 g	エネルギー 1661kcal タンパク質 66.9 g 食塩相当量 7.9 g

※やむを得ず献立が変更になる事もあります。ご了承下さい。

予定献立表



	12月7日(日)	12月8日(月)	12月9日(火)	12月10日(水)	12月11日(木)	12月12日(金)	12月13日(土)		
朝食	御飯 青梗菜とお魚ソーセージのソテー	御飯 がんもと冬瓜の煮物	チョコパン じゃが芋のそぼろ炒め	御飯 炒り豆腐	御飯 スクランブルエッグ	御飯 さつま揚げの炒め煮	御飯 ちくわの甘辛煮		
	温泉卵	畑菜とちくわの和え物	白菜のお浸し	ほうれん草のわさび和え	キャベツのごまドレ和え	小松菜のなめたけ和え	キャベツのサラダ		
	ふりかけ(しそ)	たいみそ	みそ汁(もやし・うずまき麸)	金山寺みそ	ふりかけ(さけ)	しそ昆布	ふりかけ(たまご)		
	みそ汁(玉葱・貝割)	みそ汁(ワカメ・大根葉)	カルシウム牛乳	みそ汁(冬瓜・ワカメ)	みそ汁(青梗菜・おつゆ麸)	みそ汁(じゃが芋・油揚げ)	みそ汁(豆腐・かぶ葉)		
	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	(パン禁:ふりかけ)	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳		
昼食	御飯 ブルコギ	御飯 さばの七味焼き	ビーフカレー たまごとブロッコリーのサラダ	御飯 メバルの揚げ浸し	御飯 鶏肉の生姜焼き	御飯 ほっけの塩焼き	御飯 チーズインハンバーグ		
	ほうれん草のナムル	ひじきの煮物	フルーツヨーグルト	鶏肉と大根の炒め煮	なすの煮浸し	高野豆腐の含め煮	マカロニサラダ		
	フルーツ缶(パイン)	フルーツ(メロン)	香の物(福神漬)	フルーツ(パイン)	ビタミンゼリー	フルーツ缶(キウイ)	フルーツ缶(マンゴー)		
	中華スープ(春雨・かぶ葉)	みそ汁(しろな・えのき)		みそ汁(小松菜・長葱)	みそ汁(さつま芋・かぶ葉)	みそ汁(畑菜・玉葱)	コンソメスープ(しろな・えのき)		
	おやつ	ココアムース	黒糖饅頭	梨ゼリー	シュークリーム	青りんごゼリー	チョコ菓子		
夕食	御飯 たらちり	御飯 鶏肉のバター醤油ソース	御飯 マトウダイの照り焼き	御飯 豚肉のポン酢炒め	御飯 あじの山椒焼き	御飯 豚肉と白菜のクリーム煮	御飯 ますのごま醤油焼き		
	里芋田楽	さつま芋と昆布の煮物	かぶの信田煮	里芋の煮っころがし	かぼちゃの煮物	ビーフン炒め	ふろふき大根		
	ブロッコリーサラダ	大根のゆかり和え	キャベツと沢庵の和え物	香の物(赤しその実漬け)	カリフラワーのゆず醤油和え	高菜漬け	青梗菜のお浸し		
	フルーツ(みかん)	フルーツ缶(黄桃)	フルーツ(オレンジ)	フルーツ缶(マンゴー)	フルーツ缶(りんご)	フルーツ(オレンジ)	フルーツ(パイン)		
	栄養価	エネルギー 1506kcal	エネルギー 1533kcal	エネルギー 1529kcal	エネルギー 1551kcal	エネルギー 1531kcal	エネルギー 1562kcal		
	タンパク質	66.5 g	タンパク質	59.8 g	タンパク質	61.8 g	タンパク質	65.6 g	
	食塩相当量	7.0 g	食塩相当量	7.0 g	食塩相当量	7.7 g	食塩相当量	7.2 g	
								食塩相当量	6.4 g
								食塩相当量	7.5 g
								食塩相当量	7.5 g

※やむを得ず献立が変更になる事もあります。ご了承下さい。

予定献立表

	12月14日(日)	12月15日(月)	12月16日(火)	12月17日(水)	12月18日(木)	12月19日(金)	12月20日(土)
朝食	御飯 里芋のそぼろ煮 ほうれん草の錦糸和え のり佃煮 みそ汁(玉葱・貝割) カルシウム牛乳	御飯 納豆 青梗菜とベーコンの炒め物 うめびしお みそ汁(さつま芋・ワカメ) カルシウム牛乳	バターロール(マーガリン) ワインナーソーテー 畑菜としめじの和え物 みそ汁(冬瓜・かぶ葉) カルシウム牛乳 (パン禁:ふりかけ)	御飯 オムレツ 小松菜の磯和え たいみそ みそ汁(もやし・貝割) カルシウム牛乳	御飯 厚揚げの甘辛煮 ほうれん草の和え物 ふりかけ(たまご) みそ汁(玉葱・ワカメ) カルシウム牛乳	御飯 にしんの梅煮 大根の和風和え 金山寺みそ みそ汁(豆腐・貝割) カルシウム牛乳	御飯 がんもの煮物 キャベツの塩昆布和え ふりかけ(しそ) みそ汁(玉葱・ねぎ) カルシウム牛乳
	大根葉の混ぜ御飯 黄金かれいの煮付け れんこん金平 フルーツ(オレンジ) みそ汁(白菜・油揚げ)	御飯 赤魚の香味焼き 肉じゃが フルーツ缶(パイン) みそ汁(小松菜・うずまき麸)	生姜あんかけうどん 鶏肉の唐揚げ 白菜のうま塩和え フルーツ缶(みかん) みそ汁(しろな・おつゆ麸)	御飯 肉豆腐 じゃが芋のたらこ炒め フルーツ缶(キウイ) みそ汁(しろな・おつゆ麸)	御飯 あじの和風ムニエル キャベツのおかか和え フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(畑菜・油揚げ)	御飯 肉団子の野菜あんかけ 小松菜とツナの和え物 フルーツ(オレンジ) みそ汁(もやし・うずまき麸)	御飯 メバルの煮付け ほうれん草のピーナッツ和え フルーツ(バナナ) みそ汁(さつま芋・かぶ葉)
	おやつ おまんじゅう	野菜ゼリー	白い風船	抹茶ミルクババロア	クレープ	おまんじゅう	やわらかおかき
	御飯 豚肉ときのこの中華炒め かに焼壳 畑菜の青じそ和え フルーツ缶(白桃)	御飯 鶏肉のゆず醤油ソース しろなとちくわの煮浸し カリフラワーサラダ フルーツ(りんご)	御飯 さばの南部焼き 卵の花 香の物(つぼ漬け) フルーツ(メロン)	御飯 しいらのバジル焼き かぶのコンソメ煮 ブロッコリーサラダ フルーツ缶(黄桃)	御飯 豚肉の玉葱ソース炒め 里芋の含め煮 きゅうりの酢の物 フルーツ(パイン)	御飯 白身魚の辛子マヨ焼き なすの煮物 うぐいす豆 フルーツ缶(ミックス)	御飯 鶏肉のケチャップ焼き 白菜のミルク煮 人参サラダ フルーツ缶(黄桃)
	エネルギー タンパク質 食塩相当量	エネルギー タンパク質 食塩相当量	エネルギー タンパク質 食塩相当量	エネルギー タンパク質 食塩相当量	エネルギー タンパク質 食塩相当量	エネルギー タンパク質 食塩相当量	エネルギー タンパク質 食塩相当量
栄養価	1580kcal 68.3 g 8.2 g	1478kcal 61.4 g 7.0 g	1547kcal 57.6 g 9.0 g	1514kcal 65.4 g 7.2 g	1557kcal 64.5 g 6.5 g	1577kcal 57.1 g 6.6 g	1471kcal 60 g 7.3 g

※やむを得ず献立が変更になる事もあります。ご了承下さい。



予定献立表



	12月21日(日)	12月22日(月)	12月23日(火)	12月24日(水)	12月25日(木)	12月26日(金)	12月27日(土)
朝食	御飯 ちくわの含め煮 青梗菜のお浸し ふりかけ(かつお) みそ汁(冬瓜・貝割) カルシウム牛乳	御飯 炒り豆腐 ほうれん草とカニカマの和え物 たいみそ みそ汁(うずまき麩・長葱) カルシウム牛乳	クリームパン だし巻卵 オクラのおかか和え みそ汁(さつま芋・ワカメ) カルシウム牛乳 (パン禁:ふりかけ)	御飯 野菜つみれの煮物 小松菜のごま和え 金山寺みそ みそ汁(豆腐・ねぎ) カルシウム牛乳	御飯 納豆 しろなとちくわの煮浸し しそ昆布 みそ汁(里芋・ワカメ) カルシウム牛乳	御飯 ワインナーンティー 白菜のゆず醤油和え ふりかけ(たらこ) みそ汁(もやし・大根葉) カルシウム牛乳	御飯 ふんわり寄せの煮物 キャベツの磯和え うめびしお みそ汁(小松菜・おつゆ麩) カルシウム牛乳
	御飯 かつとじ プロッコリーとほたての和え物	二色丼 なすの炒め物 フルーツ缶(マンゴー)	御飯 あじの南蛮漬け 白菜と畑菜のお浸し	御飯 黄金かれいの照り煮 きんぴらごぼう フルーツ缶(りんご)	バターライス 鶏肉のチーズソース キッシュ風オムレツ デザート	御飯 マトウダイの梅肉焼き さつま芋と昆布の煮物 フルーツ(りんご) 具沢山汁	御飯 チキンのカレーグリル ポテトサラダ フルーツ缶(パイン) コンソメスープ(玉葱・かぶ葉)
	フルーツ(オレンジ)	みそ汁(玉葱・かぶ葉)	いちごゼリー	みそ汁(大根・貝割)	みそ汁(チゲン菜・玉葱)	コンソメスープ(キャベツ・えのき)	
	みそ汁(豆腐・ワカメ)						
おやつ	梨ゼリー	シュークリーム	野菜ゼリー	★クレープロール	★クリスマスケーキ	バームクーヘン	抹茶プリン
夕食	御飯 さわらの山椒焼き 鶏肉と大根の炒め煮 香の物(しば漬け) フルーツ缶(パイン)	御飯 ますの幽庵焼き かぼちゃのいとこ煮 きゅうりの生姜醤油和え フルーツ(りんご)	御飯 豚肉とかぶのみそ鍋風 さつま揚げといんげんの炒め物 香の物(青しその実漬け) フルーツ缶(黄桃)	御飯 ミートローフ 冬瓜とえびのスープ煮 ピクルス フルーツ缶(キウイ)	御飯 ほっけの生姜醤油焼き ひじきの煮物 浅漬け(きゅうり) フルーツ(オレンジ)	御飯 おでん 畑菜とツナの和え物 香の物(赤しその実漬け) フルーツ缶(黄桃)	御飯 さばのねぎ醤油焼き えびと青梗菜の炒め わかめ佃煮 フルーツ(メロン)
	エネルギー 1520kcal	エネルギー 1525kcal	エネルギー 1504kcal	エネルギー 1645kcal	エネルギー 1554kcal	エネルギー 1522kcal	エネルギー 1461kcal
	タンパク質 59.2 g	タンパク質 60.7 g	タンパク質 61.2 g	タンパク質 60.3 g	タンパク質 67.5g	タンパク質 58.9 g	タンパク質 59.4 g
	食塩相当量 8.3 g	食塩相当量 6.6 g	食塩相当量 7.5 g	食塩相当量 6.6g	食塩相当量 7.0g	食塩相当量 7.2 g	食塩相当量 7.2 g

※やむを得ず献立が変更になる事もあります。ご了承下さい。



予定献立表



	12月28日(日)	12月29日(月)	12月30日(火)	12月31日(水)	
朝食	御飯 がんもの含め煮 なすのポン酢和え ふりかけ(たまご) みそ汁(しろな・長葱) カルシウム牛乳	御飯 スクランブルエッグ 畠菜のおかか和え たいみそ みそ汁(冬瓜・ワカメ) カルシウム牛乳	黒糖ロール(マーガリン) 厚揚げの含め煮 小松菜の錦糸和え みそ汁(さつま芋・大根葉) カルシウム牛乳 (パン禁:ふりかけ)	御飯 和風ミートボール カリフラワーのゆかり和え のり佃煮 みそ汁(しろな・玉葱) カルシウム牛乳	  
昼食	御飯 まぐろハンバーグ ほうれん草のごまよごし フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(白菜・しめじ)	御飯 麻婆豆腐 えび焼売 フルーツ缶(黄桃) 中華スープ(チゲ・ソラ豆・えのき)	御飯 鶏肉のバジル焼き じゃが芋とツナの炒め物 フルーツ缶(パイン) みそ汁(ほうれん草・うずまき麩)	御飯 豚肉と野菜のみそ炒め 大根のマヨネーズサラダ フルーツ(オレンジ) お吸物(豆腐・ワカメ)	
おやつ	ロールケーキ	ココアムース	やわらかおかき	淡雪ゼリー	
夕食	御飯 豚肉と野菜の塩麹炒め ちくわとかぶの煮物 茶福豆 フルーツ(オレンジ)	御飯 たらの生姜煮 切干大根の炒め煮 キャベツときゅうりの和風和え フルーツ缶(キウイ)	御飯 さわらの七味焼き ごま豆乳煮 香の物(桜だいこん) フルーツ(りんご)	御飯 ほっけの塩焼き 茄子の生姜あん お吸物(かまぼこ・ねぎ) フルーツ缶(ミックス)	
栄養価	エネルギー 1639kcal タンパク質 59.8 g 食塩相当量 7.2 g	エネルギー 1516kcal タンパク質 56.9 g 食塩相当量 6.8 g	エネルギー 1554kcal タンパク質 65.5 g 食塩相当量 7.2 g	エネルギー 1509kcal タンパク質 61.2 g 食塩相当量 6.4 g	

※やむを得ず献立が変更になる事もあります。ご了承下さい。