



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)	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	エネルギー 1522kcal	エネルギー 1606kcal	エネルギー 1592kcal	エネルギー 1571kcal	エネルギー 1661kcal
		タンパク質 67.3 g	タンパク質 63.1 g	タンパク質 58.4 g	タンパク質 70.6 g	タンパク質 61.1 g	タンパク質 66.9 g
		食塩相当量 6.1 g	食塩相当量 7.3 g	食塩相当量 7.6 g	食塩相当量 7.7 g	食塩相当量 7.0 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 青梗菜とお魚ソーゼージのソテー 温泉卵 ふりかけ(しそ) みそ汁(玉葱・貝割) カルシウム牛乳	御飯 がんもと冬瓜の煮物 畑菜とちくわの和え物 たいみそ みそ汁(わか・大根葉) カルシウム牛乳	チョコパン じゃが芋のそぼろ炒め 白菜のお浸し みそ汁(もやし・うずまき麴) カルシウム牛乳 (パン禁:ふりかけ)	御飯 炒り豆腐 ほうれん草のわさび和え 金山寺みそ みそ汁(冬瓜・わか) カルシウム牛乳	御飯 スクランブルエッグ キャベツのごまドレ和え ふりかけ(さけ) みそ汁(青梗菜・おつゆ麴) カルシウム牛乳	御飯 さつま揚げの炒め煮 小松菜のなめたけ和え しそ昆布 みそ汁(じゃが芋・油揚げ) カルシウム牛乳	御飯 ちくわの甘辛煮 キャベツのサラダ ふりかけ(たまご) みそ汁(豆腐・かぶ葉) カルシウム牛乳
昼食	御飯 プルコギ ほうれん草のナムル フルーツ缶(パイナップル) 中華スープ(春雨・かぶ葉)	御飯 さばの七味焼き ひじきの煮物 フルーツ(メロン) みそ汁(しろな・えのき)	ビーフカレー たまごとブロッコリーのサラダ フルーツヨーグルト 香の物(福神漬)	御飯 メバルの揚げ浸し 鶏肉と大根の炒め煮 フルーツ(パイナップル) みそ汁(小松菜・長葱)	御飯 鶏肉の生姜焼き なすの煮浸し ビタミンゼリー みそ汁(さつま芋・かぶ葉)	御飯 ほっけの塩焼き 高野豆腐の含め煮 フルーツ缶(キウイ) みそ汁(畑菜・玉葱)	御飯 チーズインハンバーグ マカロニサラダ フルーツ缶(マンゴー) 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	どらやき
夕食	御飯 たらちり 里芋田楽 ブロッコリーサラダ フルーツ(みかん)	御飯 鶏肉のバター醤油ソース さつま芋と昆布の煮物 大根のゆかり和え フルーツ缶(黄桃)	御飯 マトウダイの照り焼き かぶの信田煮 キャベツと沢庵の和え物 フルーツ(オレンジ)	御飯 豚肉のポン酢炒め 里芋の煮っころがし 香の物(赤しその実漬け) フルーツ缶(マンゴー)	御飯 あじの山椒焼き かぼちゃの煮物 カリフラワーのゆず醤油和え フルーツ缶(りんご)	御飯 豚肉と白菜のクリーム煮 ビーフン炒め 高菜漬け フルーツ(オレンジ)	御飯 ますのごま醤油焼き ふろふき大根 青梗菜のお浸し フルーツ(パイナップル)
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	エネルギー 1509kcal
	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	タンパク質 55.9 g	タンパク質 66 g	タンパク質 54.9 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・わかめ) カルシウム牛乳	バターロール(マーガリン) ウインナーソテー 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・わかめ) 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
昼食	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(パイナップル) みそ汁(小松菜・うずまき麩)	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)	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・おつゆ麩)	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・うずまき麩)	御飯 メバルの煮付け ほうれん草のビーナッツ和え 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
夕食	御飯 豚肉ときのこの中華炒め かに焼売 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(パイナップル)	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)
栄養価	エネルギー 1580kcal	エネルギー 1478kcal	エネルギー 1547kcal	エネルギー 1514kcal	エネルギー 1557kcal	エネルギー 1577kcal	エネルギー 1471kcal
	タンパク質 68.3 g	タンパク質 61.4 g	タンパク質 57.6 g	タンパク質 65.4 g	タンパク質 64.5 g	タンパク質 57.1 g	タンパク質 60 g
	食塩相当量 8.2 g	食塩相当量 7.0 g	食塩相当量 9.0 g	食塩相当量 7.2 g	食塩相当量 6.5 g	食塩相当量 6.6 g	食塩相当量 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(うずまき麴・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・ワケ) 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・ワケ) カルシウム牛乳	御飯 ウインナーソテー 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・おつゆ麴) カルシウム牛乳
昼食	御飯 かつとじ ブロッコリーとほたての和え物 フルーツ(オレンジ) みそ汁(豆腐・ワケ)	二色丼 なすの炒め物 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(玉葱・かぶ葉)	御飯 あじの南蛮漬け 白菜と畑菜のお浸し いちごゼリー みそ汁(大根・貝割)	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) みそ汁(チンゲン菜・玉葱)	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 コンソメスープ(キャベツ・えのき)	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(パイナップル) コンソメスープ(玉葱・かぶ葉)
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(パイナップル)	御飯 ますの幽庵焼き かぼちゃのいとし煮 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)
栄養価	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 畑菜のおかか和え 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(チンゲン菜・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・うずまき麺)	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 豚肉と野菜の塩麴炒め 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	エネルギー 1516kcal	エネルギー 1554kcal	エネルギー 1509kcal
	タンパク質 59.8 g	タンパク質 56.9 g	タンパク質 65.5 g	タンパク質 61.2 g
	食塩相当量 7.2 g	食塩相当量 6.8 g	食塩相当量 7.2 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。