

12月の献立

	11月25日(月)	11月26日(火)	11月27日(水)	11月28日(木)	11月29日(金)	11月30日(土)	12月01日(日)
朝	御飯 ひき肉と玉葱のオムレツハヤッソー &ﾌﾞ ロックリーソー 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】ﾊﾞ ﾆﾗﾖｰｸﾞﾙﾄ	御飯 銀鮭の塩焼き &野菜ソー 【UP↑】ｺｰﾝｽｰﾌﾟ 【UP↑】ﾌﾟ ﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ	ホタテとたまごのお粥 だし巻きたまご &いんげん炒め ｼﾞ ﾖｱ	御飯 ぶりの照焼き &白菜の煮浸し 【UP↑】具沢山の味噌汁 【UP↑】ﾊﾞ ﾆﾗﾖｰｸﾞﾙﾄ	御飯 野菜入りスクランブルエッグ &ﾌﾞ ロックリーソー 【UP↑】朝の豚汁 ｼﾞ ﾖｱ	御飯 さばの味噌煮 &菜の花の煮浸し 【UP↑】具沢山の味噌汁 ｼﾞ ﾖｱ	御飯 オムレツ &具だくさんトマト煮 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】ﾌﾟ ﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ
昼	◇たらのムニエルランチ 御飯 たらのﾊﾞ ﾀｰﾝソー～ﾀﾙﾀﾙソースがけ 付)ｽﾀｯﾌﾟ ﾈﾝﾄﾞ ﾜ ﾏｾﾄﾞ ﾂﾝｻﾗﾀﾞ ｸﾞﾚｰﾌﾟｾﾘｰ かぼちゃのスｰﾌﾟ	◇塩ちゃんこ定食 ゆかり御飯 千草焼き 和風あん) 白菜のお浸し ﾌﾙｰｯ(ｷｳｲ) 塩ちゃんこｽｰﾌﾟ	◇本格!麻婆豆腐定食 御飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 杏仁ﾃﾞ ｻﾞｰﾄ ごま油香るワカメｽｰﾌﾟ	◇THE・定番!ポークカレー カレーライス 温野菜サラダ～人参ソース ﾌﾙｰｯ(ﾊﾞ ﾅﾅ) 乳酸菌飲料	◇鮭のタルタル焼き定食 御飯 サーモンのタルタル焼き 付)ﾋﾟｰﾏﾝ 鶏もつ煮 ﾌﾙｰｯ(ﾘﾝｺﾞ) さつま汁	◇旅するランチ～静岡～ 御飯 浜松餃子 厚揚げと青梗菜のオムレツソース炒め ﾌﾙｰｯ(ｵﾚﾝｼﾞ) ワカメｽｰﾌﾟ	◇ミックスフライランチ◇ 御飯 ｷﾝｶｯ&ｶﾞﾆｸﾘｰﾑｺｯｹ 付)ｷﾞﾔﾊﾞｯ 人参サラダ ﾊﾞﾅﾅﾑｰｽ ｸﾘｰﾑｽｰﾌﾟ
夕	御飯 ｷﾝのｸﾞ ﾚｯﾙ～香味ソース &ほうれん草の煮浸し ｶﾘﾌﾗﾜｰの和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚の角煮 &小松菜 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ほっけみりん焼き &切干大根 ﾌﾞ ﾚｯｸﾘｰｻﾗﾀﾞ 【UP↑】夜の豚汁	御飯 鶏肉の塩麴焼き &ひじきの煮物 ｵｸﾗのおかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 銀ひらすの煮付け &大根と人参の煮物 中華冷奴 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の照焼き &野菜炒め 温泉卵 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 赤魚のみりん焼き &きんぴらごぼう ﾌﾞ ﾚｯｸﾘｰの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁
1日合計	エネルギー 1545kcal 蛋白質 57.3g 脂質 45g 炭水化物 241.9g 食塩相当 6.1g	エネルギー 1586kcal 蛋白質 69.1g 脂質 48.7g 炭水化物 231.6g 食塩相当 6.5g	エネルギー 1549kcal 蛋白質 64.1g 脂質 40.9g 炭水化物 241.5g 食塩相当 6.9g	エネルギー 1503kcal 蛋白質 52.7g 脂質 37.8g 炭水化物 254g 食塩相当 6g	エネルギー 1592kcal 蛋白質 66.7g 脂質 52.5g 炭水化物 227.5g 食塩相当 5.9g	エネルギー 1564kcal 蛋白質 63.7g 脂質 44.1g 炭水化物 240.2g 食塩相当 6g	エネルギー 1543kcal 蛋白質 54.3g 脂質 39.6g 炭水化物 256.2g 食塩相当 6.6g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[]内のメニューとなります。

12月の献立

	12月02日(月)	12月03日(火)	12月04日(水)	12月05日(木)	12月06日(金)	12月07日(土)	12月08日(日)
朝	御飯 鶏肉の炭火焼き &カリフラワーおなか 【UP↑】ポタージュ 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 銀鮭の塩焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	鮭とたまごのお粥 とりつくね &白菜の煮浸し ショア	御飯 野菜入りスクランブルエッグ &キャベツソテー 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 めばるの煮付け &大根と人参の煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ショア	御飯 ホッケみりん焼き &ブロッコリー炒め 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ショア	御飯 だし巻きたまご &いんげん炒め 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト
	◇野菜たっぷり洋食ランチ◇	◇下町中華ランチ◇	◇豚肉の味噌炒め定食◇	◇肉豆腐定食◇	◇旅するランチ 山梨◇	◇ミックスフライランチ◇	◇ミートローフランチ◇
昼	御飯 スパニッシュオムレツ 付)スナック・インドウ マカロニサラダ フルーツ(キウイ) 野菜を食べるスープ	チャーハン 油淋鶏 杏仁デザート ワンタンスープ 	御飯 豚肉の味噌炒め かぼちゃの煮物 フルーツ(バナナ) つみれ汁	御飯 肉豆腐 なすの田楽 いちごムース お吸い物(塩ちゃんこ) 	ほうとう 鶏もつ煮 ヨーグルト 	御飯 2種盛フライ～トマトソースを添えて 付)ジャーマンポテト マカロニサラダ フルーツ(オレンジ) けんちん汁	御飯 ミートローフ 付)スナック・インドウ 豆サラダ ビタミンゼリー パン・キンスープ
夕	御飯 豚肉の生姜焼き &野菜ソテー 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 赤魚の煮付け &里芋の煮物 ツナとブロッコリーのサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 メダカの照焼き &いんげん炒め 温泉卵 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の塩麴焼き &切干大根 カリフラワーの梅和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さばの塩焼き &きんぴらごぼう いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜の豚汁	御飯 麻婆なす オクラのおかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さわら西京焼き &菜の花の煮浸し とろろ 【UP↑】夜のお味噌汁
1日合計	エネルギー 1567kcal 蛋白質 63.6g 脂質 43.4g 炭水化物 244.4g 食塩相当 6.4g	エネルギー 1578kcal 蛋白質 63.3g 脂質 48.9g 炭水化物 234.2g 食塩相当 6.6g	エネルギー 1589kcal 蛋白質 69.3g 脂質 45.1g 炭水化物 241.8g 食塩相当 6.4g	エネルギー 1592kcal 蛋白質 65.3g 脂質 50.2g 炭水化物 233.4g 食塩相当 6.5g	エネルギー 1556kcal 蛋白質 60.5g 脂質 50.9g 炭水化物 229.7g 食塩相当 6.4g	エネルギー 1546kcal 蛋白質 53.8g 脂質 40.6g 炭水化物 254.3g 食塩相当 6.9g	エネルギー 1517kcal 蛋白質 60.6g 脂質 36.4g 炭水化物 247.9g 食塩相当 6.4g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[]内のメニューとなります。

12月の献立

	12月09日(月)	12月10日(火)	12月11日(水)	12月12日(木)	12月13日(金)	12月14日(土)	12月15日(日)
朝	御飯 ぶりの照焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 鶏肉の炭火焼き &キャベツソテー 【UP↑】コンスープ 【UP↑】プレーンヨーグルト	ホタテとたまごのお粥 さばの塩麹焼き &白菜の煮浸し ジュリア ジュリア	御飯 赤魚の煮付け &大根と人参の煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジュリア	御飯 とりつくね &菜の花の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 だし巻きたまご &いんげんの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジュリア	御飯 銀鮭の塩焼き &ブロッコリーの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト
昼	◇ヒレかつランチ◇ 御飯 ヒレかつ 付)パスタ かぼちゃのマリネ フルーツ(りんご) 野菜たっぷりスープ	◇鮭のタルタル焼き定食◇ 御飯 サーモンのタルタル焼き 付)ブロッコリーソテー ビーンズサラダ グレープゼリー さつまいも	◇鶏のアップルジンジャー◇ 御飯 鶏肉のアップルジンジャー 付)マッシュポテト グリーンサラダ~人参ソース プリン クラムチャウダー	◇ビーフカレーランチ◇ ビーフカレー 卵とさつま芋のコロコロサラダ オレンジゼリー 乳酸菌飲料	◇揚げ出し豆腐御膳◇ 御飯 揚げ出し豆腐 春菊のごま味噌和え フルーツ(キウイ) つみれ汁	◇コロッケ定食◇ ゆかり御飯 コロッケ定食 付)キャベツ 鶏もつ煮 しば漬け けんちん汁	◇ポテトグラタンランチ◇ バターライス ポテトグラタン 人参サラダ フルーツ(オレンジ) かぼちゃのスープ
夕	御飯 銀ひらすの煮付け &きんぴらごぼう ツナとブロッコリーのサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 おろし豆腐ハンバーグ 菜の花のお浸し 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 めばるの中華蒸し &いんげんの炒め物 オクラの梅和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き &野菜炒め ブロッコリーの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 メヌクの照焼き &ひじきの煮物 納豆 【UP↑】夜の豚汁	御飯 鶏肉の焦がし醤油焼き &カリフラワーおかか なます 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さばの味噌煮 &大根と人参の煮物 温泉卵 【UP↑】夜のお味噌汁
1日合計	エネルギー 1622kcal 蛋白質 60g 脂質 47.4g 炭水化物 254.4g 食塩相当 5.7g	エネルギー 1591kcal 蛋白質 70.6g 脂質 44.5g 炭水化物 241.3g 食塩相当 5.5g	エネルギー 1581kcal 蛋白質 67.5g 脂質 40.3g 炭水化物 251.2g 食塩相当 7.1g	エネルギー 1546kcal 蛋白質 49.9g 脂質 41g 炭水化物 257.6g 食塩相当 6.3g	エネルギー 1577kcal 蛋白質 60.2g 脂質 47.1g 炭水化物 242.5g 食塩相当 7.5g	エネルギー 1581kcal 蛋白質 54.5g 脂質 45.5g 炭水化物 248.8g 食塩相当 7.7g	エネルギー 1557kcal 蛋白質 64.6g 脂質 44.9g 炭水化物 239.1g 食塩相当 6.9g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[]内のメニューとなります。

12月の献立

	12月16日(月)	12月17日(火)	12月18日(水)	12月19日(木)	12月20日(金)	12月21日(土)	12月22日(日)
朝	御飯 鶏肉の照焼き &野菜炒め 【UP↑】5種野菜のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 オムレツ &カリフラワーおかか 【UP↑】ポタージュ ジュア	鮭とたまごのお粥 とりつくね &白菜の煮浸し ジュア	御飯 豆腐ハンバーグ &野菜のトマト煮込み 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 野菜入りスクランブルエッグ &いんげんの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 銀鮭の塩焼き &菜の花の煮浸し 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 ぶりの照焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジュア
昼	◇金目の煮付け定食◇ 御飯 かれの煮付け 付)ほうれん草 しぎ茄子 グレープゼリー お吸い物(塩ちゃんこ)	◇シチューランチ◇ サントウチ クリームシチュー グリーンサラダ いちごムース 	◇鱈の野菜あんかけ◇ 御飯 たらの野菜あんかけ 肉焼売 フルーツ(キウイ) 酸辣湯スープ	◇天津飯ランチ◇ 天津飯 唐揚げ 切干大根のサラダ ワカメスープ 	◇塩豚汁定食◇ ゆかり御飯 擬製豆腐 付)大根おろし バナナ炒め フルーツ(オレンジ) 塩豚汁	◇冬至◇ 御飯 かぼちゃグラタン ポテトサラダ パインゼリー コンソメスープ	◇ミックスフライランチ◇ 御飯 エビフライ&メンチカツ 付)ポテト ポテトサラダ フルーツ(りんご) クリームスープ 
夕	御飯 豚の角煮 &小松菜 とろろ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 あじのみりん焼き &菜の花の煮浸し 納豆 【UP↑】夜の豚汁	御飯 牛焼肉 &野菜ソテー ブロッコリーの和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 銀ひらすの煮付け &白菜の煮浸し ほうれん草のお浸し 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の塩麴焼き &ひじきの煮物 カリフラワーのおかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ホッケのみりん焼き &きんぴらごぼう 卵豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 麻婆なす いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁
1日合計	エネルギー 1554kcal 蛋白質 61.6g 脂質 45.3g 炭水化物 236g 食塩相当 6.5g	エネルギー 1588kcal 蛋白質 69.8g 脂質 50.4g 炭水化物 227.3g 食塩相当 6.9g	エネルギー 1581kcal 蛋白質 70g 脂質 40.1g 炭水化物 248g 食塩相当 7.1g	エネルギー 1569kcal 蛋白質 64.2g 脂質 46.1g 炭水化物 237.8g 食塩相当 7.4g	エネルギー 1573kcal 蛋白質 63.4g 脂質 50.7g 炭水化物 227.3g 食塩相当 7.7g	エネルギー 1484kcal 蛋白質 62.6g 脂質 31.6g 炭水化物 252.2g 食塩相当 6.4g	エネルギー 1536kcal 蛋白質 46.4g 脂質 39.6g 炭水化物 261.6g 食塩相当 7.2g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[]内のメニューとなります。

12月の献立


	12月23日(月)	12月24日(火)	12月25日(水)	12月26日(木)	12月27日(金)	12月28日(土)	12月29日(日)							
朝	御飯 鶏肉の炭火焼き &菜の花の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 だし巻きたまご &いんげんの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	鮭とたまごのお粥 とりつくね &ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの炒め物 ｼﾞｮﾌﾞ	御飯 さばの味噌煮 &白菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 銀鮭の塩焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】朝の豚汁 ｼﾞｮﾌﾞ	御飯 ひき肉と玉葱のオムレツ &具だくさんトマト煮 【UP↑】コーンスープ ｼﾞｮﾌﾞ	御飯 銀ひらすの煮付け &里芋の煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト							
	◇ポークカレーランチ◇	◇肉じゃが定食◇	◇メリークリスマス◇	◇パスタランチ◇	◇豚肉のねぎ塩炒め定食◇	◇あじフライランチ◇	◇お肉を食べるランチ◇							
昼	カレーライス ひじきと蒸し鶏のサラダ フルーツ(バナナ) 乳酸菌飲料 	御飯 肉じゃが 豆腐のみそ田楽 フルーツ(オレンジ) 野菜を食べるスープ	バターライス クリスマスハンバーグ シーフードマリネ ミネストローネ 	ミートソース ビーンズサラダ グレープゼリー 野菜たっぷりスープ	御飯 豚肉の葱塩炒め がんもの煮物 フルーツ(キウイ) つみれ汁	御飯 あじフライとコロッケ 付)スタッフ えんどう パン(キンサダ) 桜だいこん けんちん汁 	チャーシュー丼 温卵のせ きゅうりの塩昆布和え フルーツ(りんご) 野菜たっぷりスープ							
夕	御飯 赤魚のおおさおろし煮 ツナとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さわらの西京焼き &ほうれん草の煮浸し 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 牛焼肉 &野菜ソテー カリフラワーの梅和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の焦がし醤油焼き &きんぴらごぼう 卵豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 オクラのおかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き &キャベツソテー とろろ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さばの塩麴焼き &ひじきの煮物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのごま和え 【UP↑】夜の豚汁							
1日合計	エネルギー	1529kcal	エネルギー	1506kcal	エネルギー	1595kcal	エネルギー	1587kcal	エネルギー	1598kcal	エネルギー	1557kcal	エネルギー	1584kcal
	蛋白質	56.1g	蛋白質	62.9g	蛋白質	64.3g	蛋白質	60.9g	蛋白質	62.5g	蛋白質	50.9g	蛋白質	61.2g
	脂質	42g	脂質	42.9g	脂質	44g	脂質	49.1g	脂質	57.4g	脂質	38.7g	脂質	56.9g
	炭水化物	247g	炭水化物	231.2g	炭水化物	248g	炭水化物	239g	炭水化物	222.6g	炭水化物	261.9g	炭水化物	223.3g
	食塩相当	6.4g	食塩相当	5.8g	食塩相当	7.7g	食塩相当	7.4g	食塩相当	6.6g	食塩相当	6.6g	食塩相当	5.8g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[]内のメニューとなります。

12月の献立

	12月30日(月)	12月31日(火)		
朝	御飯 さわらの西京焼き &野菜ソテー 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 とりつくね &ブロッコリーソテー 【UP↑】ポタージュ 【UP↑】プレーンヨーグルト		
昼	◇オムライスランチ◇ おムライス 根菜サラダ いちごムース クラムチャウダー 	◇大晦日◇ 御飯 天ぷら盛合わせ 天つゆ 春菊のお浸し フルーツ(バナナ) みそそば		
夕	御飯 チキンのグリル〜香味ソース &いんげんの炒め物 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 牛肉のしぐれ煮 &ほうれん草 温泉卵 【UP↑】夜のお味噌汁		
1日合計	エネルギー	1506kcal	エネルギー	1566kcal
	蛋白質	55.9g	蛋白質	64.4g
	脂質	42.4g	脂質	38.8g
	炭水化物	240.3g	炭水化物	255.9g
	食塩相当	6.7g	食塩相当	7g

★
Happy
& Merry
Christmas

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[]内のメニューとなります。