

	12月1日(日)	12月2日(月)	12月3日(火)	12月4日(水)	12月5日(木)	12月6日(金)	12月7日(土)
朝食	ご飯 みそ汁 寄せ湯葉けんちん 小松菜のアーモンド和え 牛乳	ご飯 豚汁 カリフラワーとほうれん草のお浸し 納豆 牛乳	ご飯 みそ汁 にしん甘露煮 きゅうりとわかめの酢の物 牛乳	食パン エビグラタン ポタージュ グリーンサラダ バナナ・ジョア	ご飯 みそ汁 根菜のトマト煮 オクラの湯葉和え 牛乳	ご飯 みそ汁 厚焼卵 大根おろし れんこんの梅おかか和え 牛乳	ご飯 みそ汁 食べるスープ和風コンソメ チンゲンと油揚げの煮浸し 牛乳
昼食	赤飯 清汁 赤魚の粕漬焼き なすの味噌炒め キャベツのごま和え	ご飯 スープ カレイのムニエルタルタル 菜の花の山吹和え 漬物	《みかんの日》 ご飯・みそ汁 チキンステーキみかんソース 小松菜の磯和え 漬物	焼きそば 南瓜のそぼろあん もやしの甘酢和え	ハヤシライス スープ 野菜とコーンのサラダ	ご飯 清汁 鶏肉の味噌漬焼き 大根とかにかまのサラダ 漬物	ご飯 スープ かに玉 小松菜とえきのお浸し 漬物
間食	ヨーグルトケーキ	ミルクプリン	やわらかおかきうず味	オレンジケーキ	ピーチムース	黒糖ロールケーキ	いちごどら焼き
夕食	ピビンバ スープ キムチ 温泉卵	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き 竹輪と野菜の煮物 ニンジンラベ	ご飯 みそ汁 ホキの香辛焼き がまの煮物 モロヘイヤのお浸し	雑穀米 清汁 さばの味噌煮 じゃがいも煮物 デザート	ご飯 スープ 黒酢豚汁 ビーフンソテー 菜の花の中華和え	ご飯 スープ マスのクリームソース煮 さつま芋の煮物 キャベツのピーナツ和え	豚のネギ塩レモン丼 みそ汁 ブロッコリーと小麦の マヨネーズサラダ
成分	エネルギー 1,458 kcal 蛋白質 67.2 g 脂質 41.2 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1,672 kcal 蛋白質 69.0 g 脂質 61.9 g 塩分 5.5 g	エネルギー 1,489 kcal 蛋白質 68.8 g 脂質 39.7 g 塩分 6.2 g	エネルギー 1,569 kcal 蛋白質 53.3 g 脂質 44.9 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1,641 kcal 蛋白質 52.1 g 脂質 49.8 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1,404 kcal 蛋白質 56.4 g 脂質 32.4 g 塩分 6.0 g	エネルギー 1,398 kcal 蛋白質 47.7 g 脂質 45.2 g 塩分 5.9 g
	12月8日(日)	12月9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)
朝食	麦ご飯 みそ汁 ウインナーとキャベツのカレー炒め とろろ 牛乳	ご飯 みそ汁 肉団子と茄子の甘辛煮 五色なます 牛乳	ご飯 豚汁 オクラのわさび和え 納豆 牛乳	食パン ミネストローネ グリーンサラダ バナナ ヤクルト	麦ご飯 みそ汁 いわし梅煮 京風春菊と湯葉の煮浸し 牛乳	ご飯 みそ汁 スペイン風オムレツ カリフラワーとふきの酢みそ和え 牛乳	ご飯 みそ汁 食べるつみれと野菜のスープ いんげんのごま和え 牛乳
昼食	ご飯 みそ汁 和風おろしハンバーグ 春菊のゆず醤油和え 漬物	ご飯 みそ汁 メバルのゆず胡椒風味焼き 白菜の塩昆布和え 漬物	ご飯 みそ汁 サワラの豆鼓蒸し もずく酢 漬物	ご飯 みそ汁 親子煮 白菜の梅和え 漬物	ご飯 みそ汁 豚肉ときのこの炒め煮 みかんのオロシ酢 漬物	ご飯 みそ汁 白身魚のポテト焼き もやしとツナの和えもの 漬物	けんちんうどん 茄子とピーマンの鍋しぎ 抹茶ようかん
間食	カステラ	厚切りパウム	メープルメーキ	ミルクロールケーキ	プリン	ハッピーいちご	チョコパウム
夕食	ご飯 赤だし汁 ホキの煮付け 茶碗蒸し デザート	ご飯 みそ汁 鶏肉の照焼き 里芋の煮物 わかめのピリ辛ナムル	ご飯 みそ汁 シーフードカレー チョップサラダ 福神漬け	ご飯 みそ汁 豆腐のひき肉包み揚げ さつま芋のレモン煮 菜の花の辛し和え	ご飯 みそ汁 エビフライ きんぴらごぼう 長芋の海苔和え	ご飯 みそ汁 鶏の治部煮 厚揚げのみぞれあん 春菊と干しエビお浸し	ご飯 みそ汁 マスのきのこバター蒸し ベーコンとほうれん草ソテー 大根サラダ
成分	エネルギー 1,410 kcal 蛋白質 57.0 g 脂質 26.9 g 塩分 5.8 g	エネルギー 1,420 kcal 蛋白質 61.4 g 脂質 32.6 g 塩分 6.3 g	エネルギー 1,455 kcal 蛋白質 56.3 g 脂質 39.2 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1,555 kcal 蛋白質 49.2 g 脂質 43.7 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1,648 kcal 蛋白質 57.2 g 脂質 55.1 g 塩分 5.9 g	エネルギー 1,435 kcal 蛋白質 70.0 g 脂質 41.3 g 塩分 5.2 g	エネルギー 1,391 kcal 蛋白質 61.1 g 脂質 37.2 g 塩分 6.7 g
	12月15日(日)	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)
朝食	ご飯 みそ汁 千草卵焼 れんこんとオクラの梅おかか和え 牛乳	ご飯 みそ汁 野菜と豆のトマト煮 ブロッコリーのお浸し 牛乳	ご飯 みそ汁 いわしかつお煮 とろろ 牛乳	食パン ポタージュ ほうれん草グラタン グリーンサラダ バナナ・ジョア	ご飯 みそ汁 目玉焼きとベーコン 五色なます 牛乳	ご飯 みそ汁 ほうれん草のお浸し 納豆 牛乳	ご飯 みそ汁 食べるスープ白菜とつくねの中華スープ 菜の花の京風白和え 牛乳
昼食	ご飯 清汁 太刀魚の葱味噌焼き ひじきと枝豆の白和え 漬物	ご飯 みそ汁 肉団子とかぶの煮物 きのこのおろし和え 漬物	ご飯 みそ汁 キャベツと豆腐のチャンブル もやしとにらぼん酢 漬物	ご飯 みそ汁 ポークカレー コールスローサラダ 福神漬け	ご飯 みそ汁 赤魚のちゃんちゃん焼き チンゲン菜と干しエビのサラダ 漬物	《食育メニュー/にんじん》 ご飯・清汁 チキンソテーキャロットソース冬野菜添え えのきと人参のゴマ和え 漬物	《冬至》 ご飯・みそ汁 鱈の幽庵焼き 南菜煮物 漬物
間食	紅茶ケーキ	パインムース	いちごブッシュケーキ	黒糖ケーキ	スイスパウム	芋ようかん	やわらかおかき コンボタ味
夕食	ご飯 スープ 麻婆豆腐 たけのこの土佐煮 ほうれん草のしらす和え	ご飯 みそ汁 豚肉の柳川風煮 根菜のそぼろ煮 白菜の柚子胡椒和え	ご飯 みそ汁 カレイのバター醤油風味焼き 竹輪とこんにやくの煮物 タラモサラダ	ご飯 みそ汁 鶏肉の梅香焼き ひじきの炒り煮 春菊と玉ねぎのお浸し	ご飯 みそ汁 ハンバーグ ナポリタン かぶサラダ	ご飯 みそ汁 鱈の味噌チーズポテト焼き ツナとカリフラワーサラダ デザート	チャーハン スープ えび餃子 三色ナムル
成分	エネルギー 1,499 kcal 蛋白質 63.0 g 脂質 47.5 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1,457 kcal 蛋白質 59.9 g 脂質 34.3 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1,443 kcal 蛋白質 63.3 g 脂質 39.6 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1,538 kcal 蛋白質 53.6 g 脂質 42.7 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1,366 kcal 蛋白質 57.1 g 脂質 29.6 g 塩分 6.3 g	エネルギー 1,684 kcal 蛋白質 68.3 g 脂質 59.3 g 塩分 6.0 g	エネルギー 1,566 kcal 蛋白質 61.7 g 脂質 29.2 g 塩分 7.6 g
	12月22日(日)	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)
朝食	ご飯 みそ汁 ミートオムレツ ほうれん草と春雨サラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 鶏レバーの煮物 切干大根和え物 牛乳	ご飯 みそ汁 ビーンズチャウダー グリーンサラダ バナナ ヤクルト	ご飯 みそ汁 海老団子と野菜の煮物 オクラの磯和え 牛乳	ご飯 みそ汁 いんげんのごま和え 納豆 牛乳	ご飯 みそ汁 たら煮付 キャベツの酢物 牛乳	ご飯 みそ汁 食べる豆乳生姜味噌スープ 青菜と昆布のお浸し 牛乳
昼食	ご飯 とんかつ わけぎとアサリのぬた 漬物	ご飯 けんちん汁 あじの塩焼き ポテトサラダ 漬物	なめたまうどん 揚げ出し豆腐 彩りあんかけ 白菜の生姜醤油和え	《クリスマス》 サフランライス ビーフストロガノフ クリスマスプレート	ご飯 みそ汁 メバルの煮付け ほうれん草とちくわのお浸し 漬物	ご飯 みそ汁 鶏肉の塩麹焼き さつま芋サラダ 漬物	ご飯 清汁 豚肉と里芋のオイスター炒め オクラとしらすおかか和え 漬物
間食	どら焼き	牛乳ケーキ	厚切りパウム	サンタの三色プリン	水ようかん	ハッピーバニラ	こしあんまんじゅう
夕食	ご飯 清汁 さばの味噌焼き 焼豆腐のきのこ館 青菜とささみごま和え	ご飯 みそ汁 豚肉のおろしたれ はすのきんぴら 春菊のわさび和え	ご飯 スープ 鮭のムニエル マカロニサラダ クリスマスキャンドルデザート	ご飯 みそ汁 チキンのハーブパン粉焼き ラタトゥユ カクテルサラダ	ご飯 みそ汁 八宝菜 ぜんまい煮 焼き茄子	ご飯 みそ汁 れんこんともやしの ピーナツ和え	ご飯 スープ 白身魚のチリソース 大根とあさりの生姜煮 ブロッコリー中華和え
成分	エネルギー 1,497 kcal 蛋白質 55.1 g 脂質 46.3 g 塩分 5.7 g	エネルギー 1,499 kcal 蛋白質 64.6 g 脂質 30.6 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1,437 kcal 蛋白質 50.5 g 脂質 45.4 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1,662 kcal 蛋白質 60.9 g 脂質 58.7 g 塩分 9.2 g	エネルギー 1,482 kcal 蛋白質 67.6 g 脂質 41.1 g 塩分 5.5 g	エネルギー 1,365 kcal 蛋白質 60.1 g 脂質 30.4 g 塩分 5.8 g	エネルギー 1,385 kcal 蛋白質 59.8 g 脂質 31.0 g 塩分 6.8 g
	12月29日(日)	12月30日(月)	12月31日(火)				
朝食	ご飯 みそ汁 筑前煮 温泉卵 牛乳	ご飯 みそ汁 さんまみぞれ煮 カリフラワーとふきの酢みそ和え 牛乳	ご飯 みそ汁 ベーコン入りスクランブル チンゲンと油揚げの煮浸し 牛乳				
昼食	きのこの炊き込みおこわ みそ汁 鱈の塩焼き キャベツとささみの胡麻和え 漬物	雑穀米のキーマカレー コールスローサラダ 福神漬け	ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ 南瓜サラダ 漬物				
間食	抹茶ブッシュケーキ	やわらかおかき砂糖醤油味	栗まんじゅう				
夕食	ご飯 スープ チキンのトマト煮 さつま芋甘煮 いかと青豆のバジルサラダ	ご飯 みそ汁 カレイの生姜醤油焼き 卵の花 ほうれん草の磯和え	《大晦日》 年越しそば 天ぷら 白菜梅和え グレープゼリー				
成分	エネルギー 1,377 kcal 蛋白質 67.3 g 脂質 28.8 g 塩分 5.9 g	エネルギー 1,484 kcal 蛋白質 56.1 g 脂質 43.6 g 塩分 5.8 g	エネルギー 1,409 kcal 蛋白質 49.9 g 脂質 32.7 g 塩分 6.2 g				

※ 仕入れ状況等の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。