

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	12月1日	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日	12月7日
朝食	ごはん オムレツ 具たくさんトマト煮 具たくさん味噌汁 プレーンヨーグルト	ごはん 鶏肉の炭火焼き カリフラワーのおかか ポターージュ バニラヨーグルト	ごはん 銀鮭の塩焼き ほうれん草煮びたし 豚汁 プレーンヨーグルト	鮭とたまごのお粥 とりつくね 白菜の煮びたし ショア	ごはん(ふりかけ) 野菜入りスクランブルエッグ キャベツソテー 具たくさん味噌汁 バニラヨーグルト	ごはん めばるの煮付け 大根と人参の煮物 具たくさん味噌汁 ショア	ごはん ホッケのみりん焼き ブロッコリー炒め 具たくさん味噌汁 ショア
昼食	ごはん アジフライ&エビフライ 人参サラダ デザート クリームスープ	ごはん スパニッシュオムレツ マカロニサラダ パイ缶 野菜スープ	ごはん 鶏肉のネギポン酢かけ ポテトサラダ 杏仁デザート ワンタンスープ	ごはん 豚肉のみそ炒め かぼちゃの煮物 マンゴー缶 つみれ汁	ごはん 肉豆腐 なすの田楽 いちごムース 塩ちゃんこ	みそ煮込みうどん 鶏もつ煮 ゆずムース 	ごはん チキンピカタ トマトソース マカロニサラダ オレンジ&みかん缶 けんちん汁
間食	ようかんムース	カスタードプリン	ぶどうゼリー	抹茶ムース	カスタードプリン	いちごゼリー	黒糖ムース
夕食	ごはん 赤魚のみりん焼き 白菜の煮びたし ブロッコリー白ごま和え 味噌汁	ごはん 豚肉の生姜焼き 野菜ソテー 納豆 味噌汁	ごはん 赤魚の煮付け 里芋の煮物 ツナとブロッコリーのサラダ 味噌汁	ごはん メヌケの照り焼き いんげん炒め 温泉卵 味噌汁	ごはん 鶏肉の塩麴焼き 切り干し大根 カリフラワーの梅和え 味噌汁	ごはん さばの塩焼き カリフラワーのおかか いんげんの白ごま和え 豚汁	ごはん 麻婆茄子 オクラのおかか和え 味噌汁
栄養値	エネルギー 1350kcal たんぱく質 53.3g 脂質 28.9g 食塩 6.1g	エネルギー 1522kcal たんぱく質 62.7g 脂質 44.1g 食塩 6.5g	エネルギー 1504kcal たんぱく質 59.4g 脂質 41.2g 食塩 6.6g	エネルギー 1571kcal たんぱく質 69.1g 脂質 48.4g 食塩 6.5g	エネルギー 1563kcal たんぱく質 64.7g 脂質 52.6g 食塩 6.6g	エネルギー 1523kcal たんぱく質 59.7g 脂質 48.1g 食塩 6.3g	エネルギー 1462kcal たんぱく質 50.6g 脂質 40.8g 食塩 6.9g

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	12月8日	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日	12月14日
朝食	ごはん(ふりかけ) だし巻きたまご いんげん炒め 具たくさん味噌汁 プレーンヨーグルト	ごはん ぶりの照り焼き ほうれん草煮びたし 豚汁 バニラヨーグルト	ごはん 鶏肉の炭火焼き キャベツソテー コーンスープ プレーンヨーグルト	ホタテとたまごのお粥 さばの塩麴焼き 白菜の煮びたし ジョア	ごはん 赤魚の煮付け 大根と人参の煮物 具たくさん味噌汁 ジョア	ごはん とりつくね 菜の花の煮びたし 具たくさん味噌汁 バニラヨーグルト	ごはん(ふりかけ) だし巻きたまご いんげんの炒め物 具たくさん味噌汁 ジョア
昼食	ごはん ミートローフ 豆サラダ ビタミンゼリー パンプキンスープ	ごはん 豚肉のソテー かぼちゃサラダ りんご缶 野菜スープ	ごはん サーモントルタル焼き ビーンズサラダ グレープゼリー さつま汁	ごはん 鶏肉のアップルジンジャー グリーンサラダ(人参ドレッシング) プリンデザート クラムチャウダー	ビーフカレーライス 卵とさつま芋のサラダ オレンジゼリー 乳酸菌飲料	ゆかりごはん 豆腐のおろしあんかけ 春菊のごま味噌和え パイン缶 つみれ汁	ごはん あじの西京焼き 鶏もつ煮 洋梨缶 けんちん汁
間食	ぶどうゼリー	豆乳プリン	レモンゼリー	ようかんムース	みかんゼリー	カスタードプリン	いちごゼリー
夕食	ごはん さわらの西京焼き 菜の花の煮びたし とろろ 味噌汁	ごはん 銀ひらすの煮付け 白菜の煮びたし ツナとブロッコリーのサラダ 味噌汁	ごはん おろし豆腐ハンバーグ 菜の花のお浸し 味噌汁	ごはん めばるの中華蒸し いんげんの炒め物 オクラの梅和え 味噌汁	ごはん 豚肉の生姜焼き 野菜炒め ブロッコリーの白ごま和え 味噌汁	ごはん メヌケの照り焼き ひじきの煮物 納豆 豚汁	ごはん 鶏肉の焦がし醤油焼き カリフラワーのおかか なます 味噌汁
栄養値	エネルギー 1447kcal たんぱく質 58.8g 脂質 36.1g 食塩 6.4g	エネルギー 1614kcal たんぱく質 59.8g 脂質 62.1g 食塩 5.8g	エネルギー 1566kcal たんぱく質 71.5g 脂質 45.4g 食塩 5.6g	エネルギー 1487kcal たんぱく質 67.2g 脂質 37.1g 食塩 7.0g	エネルギー 1441kcal たんぱく質 46.3g 脂質 38.4g 食塩 6.5g	エネルギー 1483kcal たんぱく質 61.3g 脂質 39.5g 食塩 8.6g	エネルギー 1418kcal たんぱく質 68.8g 脂質 32.4g 食塩 7.7g



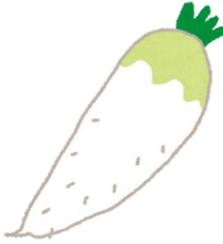
◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	12月15日	12月16日	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日	12月21日
朝食	ごはん 銀鮭の塩焼き ブロッコリーの炒め物 具たくさん味噌汁 プレーンヨーグルト	ごはん 鶏肉の照り焼き 野菜炒め 野菜の味噌汁 バニラヨーグルト	ごはん オムレツ カリフラワーのおかか ポタージュ ジョア	鮭とたまごのお粥 とりつくね 白菜の煮びたし ジョア	ごはん 豆腐ハンバーグ 野菜のトマト煮 具たくさん味噌汁 プレーンヨーグルト	ごはん(ふりかけ) 野菜入りスクランブルエッグ いんげんの炒め物 具たくさん味噌汁 バニラヨーグルト	ごはん 銀鮭の塩焼き 菜の花の煮びたし 豚汁 プレーンヨーグルト
昼食	ごはん ポテトグラタン 人参サラダ オレンジ&みかん缶 かぼちゃのスープ	ごはん かれいの煮付け しぎ茄子 黄桃缶 塩ちゃんこ	バターライス クリームシチュー グリーンサラダ いちごムース 	ごはん たらの野菜あんかけ 肉焼売 パイン缶 酸辣湯スープ	天津飯 照り焼きチキン 切り干し大根サラダ ワカメスープ	ごはん 擬製豆腐 レバニラ炒め オレンジ&みかん缶 塩豚汁	ごはん 鶏肉の炭火焼き ふろふき大根(冬至メニュー) 白桃缶 けんちん汁
間食	レモンゼリー	抹茶ムース	ぶどうゼリー	ようかんムース	レモンゼリー	コーヒー牛乳プリン	みかんゼリー
夕食	ごはん さばの味噌煮 大根と人参の煮物 温泉卵 味噌汁	ごはん 豚の角煮 とろろ 味噌汁	ごはん あじのみりん焼き 菜の花の煮びたし 納豆 豚汁	ごはん 牛焼肉 野菜ソテー ブロッコリーの和え物 味噌汁	ごはん 銀ひらすの煮付け 白菜の煮びたし ほうれん草のお浸し 味噌汁	ごはん 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 味噌汁	ごはん ホッケのみりん焼き ブロッコリーの炒め物 卵豆腐 味噌汁
栄養値	エネルギー 1499kcal たんぱく質 62.9g 脂質 43.6g 食塩 6.4g	エネルギー 1513kcal たんぱく質 61.6g 脂質 48.7g 食塩 6.5g	エネルギー 1475kcal たんぱく質 64.9g 脂質 36.4g 食塩 6.4g	エネルギー 1503kcal たんぱく質 68.7g 脂質 33.8g 食塩 7.1g	エネルギー 1464kcal たんぱく質 65.7g 脂質 39.5g 食塩 7.5g	エネルギー 1522kcal たんぱく質 61.6g 脂質 50.6g 食塩 7.0g	エネルギー 1324kcal たんぱく質 62.8g 脂質 31.9g 食塩 5.6g

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	12月22日	12月23日	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日	12月28日
朝食	ごはん ぶりの照り焼き ほうれん草煮びたし 貝たくさん味噌汁 ショア	ごはん 鶏肉の炭火焼き 菜の花の煮びたし 貝たくさん味噌汁 バニラヨーグルト	ごはん だし巻きたまご いんげんの炒め物 貝たくさん味噌汁 プレーンヨーグルト	鮭とたまごのお粥 とりつくね ブロッコリーの炒め物 ショア	ごはん さばの味噌煮 白菜の煮びたし 貝たくさん味噌汁 バニラヨーグルト	ごはん 銀鮭の塩焼き ほうれん草煮びたし 豚汁 ショア	ごはん ひき肉と玉葱のオムレツ 貝たくさんトマト煮 コーンスープ ショア
昼食	ごはん チキンピカタ ポテトサラダ りんご缶 クリームスープ	ポークカレーライス 豆サラダ マンゴー缶 乳酸菌飲料	🎄クリスマスランチ🎄 チキンライス  クリスマスハンバーグ シーフードマリネ ミニケーキ・ミネストローネ	ごはん  肉じゃが 豆腐のみそ田楽 みかん缶 野菜スープ	ミートソース ビーンズサラダ バナナムース 野菜スープ	ごはん 豚肉のネギ塩炒め がんもの煮物 白桃缶 つみれ汁	ごはん あじの西京焼き パンプキンサラダ フルーツヨーグルト けんちん汁
間食	カスタードプリン	いちごゼリー	抹茶ムース	ぶどうゼリー	コーヒー牛乳プリン	レモンゼリー	黒糖ムース
夕食	ごはん 麻婆茄子 いんげんの白ごま和え 味噌汁	ごはん 赤魚のあおさおろし煮 ツナとブロッコリーのサラダ 味噌汁	ごはん さわらの西京焼き ほうれん草煮びたし 納豆 味噌汁	ごはん 牛焼肉 野菜ソテー カリフラワーの梅和え 味噌汁	ごはん 鶏肉の焦がし醤油焼き ひじきの煮物 卵豆腐 味噌汁	ごはん 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 味噌汁	ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツソテー とろろ 味噌汁
栄養値	エネルギー 1462kcal たんぱく質 47.1g 脂質 37.2g 食塩 7.2g	エネルギー 1498kcal たんぱく質 56.7g 脂質 42.2g 食塩 6.5g	エネルギー 1608kcal たんぱく質 71.6g 脂質 52.6g 食塩 8.2g	エネルギー 1523kcal たんぱく質 57.5g 脂質 43.3g 食塩 6.7g	エネルギー 1616kcal たんぱく質 63.6g 脂質 57.3g 食塩 7.3g	エネルギー 1539kcal たんぱく質 60.1g 脂質 57.0g 食塩 6.7g	エネルギー 1517kcal たんぱく質 56.0g 脂質 45.0g 食塩 5.8g

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日								
	12月29日	12月30日	12月31日												
朝食	ごはん 銀ひらすの煮付け 里芋の煮物 貝たくさん味噌汁 プレーンヨーグルト	ごはん さわらの西京焼き 野菜ソテー 貝たくさん味噌汁 バニラヨーグルト	ごはん とりつくね ブロッコリーのソテー ポタージュ プレーンヨーグルト	 <div data-bbox="1605 506 2309 1045" style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p><b>12月21日冬至の日</b> 冬至の日は東京都で採れた大根で ふろふき大根をお出しします！ あまり知られていない東京野菜で すが種類が多く、また味もとても 美味しいのが特徴です。「都産都 消」という言葉が浸透する日も近 いかもしれません。</p> </div> 											
昼食	ごはん 焼き豚 きゅうりの塩昆布和え りんご缶 野菜スープ	オムライス 温野菜サラダ プリンムース クラムチャウダー	ごはん さばの照り焼き 春菊のお浸し 洋梨缶 ミニそば												
間食	みかんゼリー	豆乳プリン	ぶどうゼリー												
夕食	ごはん さばの塩麴焼き ひじきの煮物 ブロッコリーのごま和え 豚汁	ごはん チキンのグリル香味ソース いんげんの炒め物 納豆 味噌汁	ごはん 牛肉のしぐれ煮 温泉卵 味噌汁									     			
栄養値	エネルギー 1503kcal たんぱく質 54.4g 脂質 55.5g 食塩 5.9g	エネルギー 1384kcal たんぱく質 55.2g 脂質 41.5g 食塩 6.4g	エネルギー 1563kcal たんぱく質 70.7g 脂質 48.4g 食塩 7.1g												