

◆◆ 献立表 ◆◆ 普通・一口大食

曜日 日付		月曜日 12月1日	火曜日 12月2日	水曜日 12月3日	木曜日 12月4日	金曜日 12月5日	土曜日 12月6日
朝食		ごはん ぎんざけ しおや 銀鮭の塩焼き カリフラワーおかか ぐ みそしる 具だくさん味噌汁 ジョア	ごはん とりにく うめ や 鶏肉の梅しそ焼き かぼちゃの煮物 ポタージュ ジョア 	さけ かゆ 鮭とたまごのお粥 スクランブルエッグ やさいいた 野菜炒め ジョア	ごはん あかうお や 赤魚のみりん焼き はくさい に 白菜の煮びたし ぐだくさんみそしる 具沢山味噌汁 プレーンヨーグルト	ごはん ぎん しょうゆこうじやき 銀ひらすの醤油麴焼 いた もの ブロッコリーの炒め物 ぐだくさんみそしる 具沢山味噌汁 バニラヨーグルト	ごはん とりつくね ほうれん草の煮びたし ぐだくさんみそしる 具沢山味噌汁 プレーンヨーグルト 
昼食		ごはん ぶたにく みそいた 豚肉の味噌炒め がんもの煮物 かん パイン缶 じる つみれ汁 	ごはん えび はくさい ごもくに 海老と白菜の五目煮 たまごマヨ炒め バナナムース ワントンスープ	ごはん あつあ やさい あまずいた 厚揚げと野菜の甘酢炒め にく 肉しゅうまい あんにん 杏仁ムース わかめスープ	ごはん にくどうふ 肉豆腐 でんがく なすの田楽 いちごムース ぐ す もの 具だくさんお吸い物	ほうとう とり 鶏もつ煮 かん パイン缶 にゅうさんぎんいんりょう 乳酸菌飲料 	ごはん ポテトグラタン キャロットサラダ キウイフルーツ クラムチャウダー
間食		きゅうにゅう ヨーヒー牛乳プリン	レモンゼリー	こくどう 黒糖ムース	みかんゼリー	どうにゅう 豆乳プリン	ぶどうゼリー
夕食		ごはん につけ かれいの煮付 さといも にも 里芋の煮物 あ もの オクラの和え物 よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん おやこに 親子煮 なっとう 納豆 よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん ちんじゃおろーすー 青椒肉絲 な 菜の花の和え物 よる みそしる 夜のお味噌汁 	ごはん たらのムニエル ぐ 具だくさんトマト煮 しろ あ いんげんの白ごま和え よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん ぶたにく しょうがや 豚肉の生姜焼き やさしいた 野菜炒め たまごサラダ よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん ちゅうかむ めばるの中華蒸し だいこん 大根と人参の煮物 たまご豆腐 よる とんじる 夜の豚汁
エネルギー		1507kcal	1615kcal	1684kcal	1511kcal	1546kcal	1492kcal
たんぱく質		65.2 g	60.8 g	60.1 g	58.6 g	59.5 g	63.4 g
脂質		44.2 g	46.8 g	48.3 g	43.9 g	51.4 g	36.7 g
食塩相当量		7 g	7.2 g	7.9 g	6.1 g	6.4 g	6.8 g



◆◆ 献立表 ◆◆ 普通・一口大食

曜日 日付	日曜日 12月7日	月曜日 12月8日	火曜日 12月9日	水曜日 12月10日	木曜日 12月11日	金曜日 12月12日	土曜日 12月13日
朝食	ごはん 豆腐ハンバーグ いんげんソテー 朝の豚汁 バナラヨーグルト	ごはん 赤魚の味噌煮 里芋の煮物 具沢山味噌汁 プレーンヨーグルト	ごはん だし巻きたまご ブロッコリーの炒め物 具沢山味噌汁 バナラヨーグルト 	ホタテとたまごのお粥 さわらの西京焼き 菜の花の煮びたし ジョア	ごはん 野菜入りスクランブルエッグ いんげんソテー コーンスープ ジョア	ごはん 紅鮭の塩焼き 野菜炒め 朝の豚汁 ジョア 	ごはん 鶏肉の塩麴焼 かぼちゃの煮物 具沢山味噌汁 プレーンヨーグルト
昼食	ごはん スパニッシュオムレツ マカロニサラダ マンゴー 野菜たっぷりスープ	ごはん ポークチャップ 焼きちくわの甘辛煮 黄桃缶 五品目の清汁 	ビーフカレー 茄子ときのこの香味サラダ いちごムース 乳酸菌飲料	ごはん 豆腐あんかけ 春菊のごま味噌和え ヨーグルト 芋煮汁 	ごはん サーモンのタルタル焼き 人参ソースの彩りサラダ デザート 野菜を食べるスープ	ごはん 鶏肉のアップルジンジャー 油麴とじゃが芋の煮物 ムース つみれ汁	ごはん ミックスフライ オクラの和え物 みかん缶 けんちん汁
間食	羊羹ムース	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 炭火焼チキン香味ソース カリフラワー和え 青梗菜の煮びたし 夜のお味噌汁	ごはん 鯖の塩焼き 切り干し大根煮 納豆 夜のお味噌汁	ごはん 鶏肉のねぎ塩炒め物 オクラの和え物 夜のお味噌汁	ごはん あじのみりん焼き ひじきの煮物 とろろ 夜のお味噌汁	ごはん 鶏のさっぱり煮 ほうれん草の和え物 夜のお味噌汁	ごはん ぶりの照り焼き ひじき煮 青梗菜のお浸し 夜のお味噌汁	ごはん 八宝菜 胡麻豆腐 夜のお味噌汁 
エネルギー	1562kcal	1463kcal	1628kcal	1544kcal	1600kcal	1494kcal	1582kcal
たんぱく質	54.4 g	63.2 g	58.2 g	66.1 g	61.8 g	60.8 g	53.4 g
脂質	47.6 g	38.7 g	57.2 g	38.8 g	51.2 g	39.5 g	49.3 g
食塩相当量	6.5 g	6.4 g	6.1 g	5.9 g	6 g	6.2 g	5.9 g

◆◆ 献立表 ◆◆ 普通・一口大食

曜日 日付	日曜日 12月14日	月曜日 12月15日	火曜日 12月16日	水曜日 12月17日	木曜日 12月18日	金曜日 12月19日	土曜日 12月20日
朝食	ごはん とりつくね <small>ちんげんさい に</small> 青梗菜の煮びたし <small>ぐだくさんみそしる</small> 具沢山味噌汁 バナラヨーグルト	ごはん <small>ま</small> だし巻きたまご カリフラワーおかか <small>ぐだくさんみそしる</small> 具沢山味噌汁 ジョア	ごはん <small>とうふ</small> 豆腐ハンバーグ <small>やさい にこ</small> 野菜のトマト煮込み <small>ぐだくさんみそしる</small> 具沢山味噌汁 バナラヨーグルト	<small>さけ かゆ</small> 鮭とたまごのお粥 ホッケのみりん焼き <small>にもの</small> かぼちゃの煮物 ジョア	ごはん <small>さば しおこうち</small> 鯖の塩麴焼き <small>はくさい に</small> 白菜の煮びたし <small>ごしゅやさい みそしる</small> 五種野菜の味噌汁 プレーンヨーグルト	ごはん オムレツ <small>やさい いた</small> 野菜炒め ポタージュ ジョア 	ごはん <small>て や</small> 照り焼きチキン いんげんソテー <small>ぐだくさんみそしる</small> 具沢山味噌汁 バナラヨーグルト
昼食	<small>あなごどん</small> 穴子丼 ポテトサラダ いちごムース <small>しお</small> 塩ちゃんこスープ 	ごはん <small>につけ</small> かれいの煮付 <small>なす</small> しぎ茄子 プリンムース <small>じる</small> のっぺい汁	ごはん クリームシチュー ツナサラダ ミックスフルーツ 	ごはん <small>にく</small> 肉じゃが <small>とうふ みそでんがく</small> 豆腐の味噌田楽 <small>かん</small> パイン缶 <small>じる</small> つみれ汁	<small>てんしんはん</small> 天津飯 <small>しゅうまい</small> 焼売 <small>あんにん</small> 杏仁ムース わかめスープ 	ごはん <small>あすか なべ</small> 飛鳥鍋 <small>きくな のりふうみ あ</small> 菊菜の海苔風味和え <small>ごまどうふ</small> 胡麻豆腐	ごはん <small>とうふ</small> 豆腐ハンバーグタルタルソース <small>いた</small> レバニラ炒め <small>はくとうかん</small> 白桃缶 かぼちゃのスープ
間食	ぶどうゼリー	<small>とうにゅう</small> 豆乳プリン	レモンゼリー	きなマンジェ	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 メバルのあおさおろし煮 <small>しろ あ</small> いんげんの白ごま和え <small>よる とんじる</small> 夜の豚汁	ごはん <small>ちんじゃおろーすー</small> 青椒肉絲 <small>あ もの</small> オクラの和え物 <small>よる みそしる</small> 夜のお味噌汁	ごはん <small>ぎん</small> 銀ひらすの醤油麴焼 <small>き ぼ だいごんに</small> 切り干し大根煮 とろろ <small>よる とんじる</small> 夜の豚汁 	ごはん <small>さいきょうや</small> さわらの西京焼き <small>にもの</small> ひじきの煮物 <small>たまごどうふ</small> 卵豆腐 <small>よる みそしる</small> 夜のお味噌汁	ごはん <small>とりにく あぶ や</small> 鶏肉の炙りみそ焼き カリフラワーおかか <small>な</small> 菜の花の和え物 <small>よる みそしる</small> 夜のお味噌汁	ごはん <small>につ</small> メバルの煮付け <small>さといも にもの</small> 里芋の煮物 <small>なっとう</small> 納豆 <small>よる みそしる</small> 夜のお味噌汁	ごはん <small>まーぼー</small> 麻婆なす <small>しろ あ</small> いんげんの白ごま和え <small>よる みそしる</small> 夜のお味噌汁 
エネルギー	1496kcal	1488kcal	1562kcal	1590kcal	1558kcal	1486kcal	1546kcal
たんぱく質	58.1 g	62.9 g	60.4 g	65.2 g	59.4 g	67.6 g	51.9 g
脂質	42.4 g	37 g	43.7 g	47.6 g	44.6 g	34.5 g	41.4 g
食塩相当量	6.4 g	6.8 g	5.8 g	6.2 g	7.5 g	6.9 g	7.6 g

◆◆ 献立表 ◆◆ 普通・一口大食

曜日 日付	日曜日 12月21日	月曜日 12月22日	火曜日 12月23日	水曜日 12月24日	木曜日 12月25日	金曜日 12月26日	土曜日 12月27日
朝食	ごはん ぎんざけ しおや 銀鮭の塩焼き な はな に 菜の花の煮びたし あさ とんじる 朝の豚汁 プレーンヨーグルト	ごはん とりつくね そう にびた ほうれん草の煮浸し ぐたくさんみそしる 具沢山味噌汁 ジョア	ごはん て や ぶりの照り焼き ちんげんさい に 青梗菜の煮びたし ぐたくさんみそしる 具沢山味噌汁 プレーンヨーグルト	ホタテとたまごのお粥 とりにく こ しょうゆ 鶏肉の焦がし醤油 いた もの いんげんの炒め物 ジョア 	ごはん ぎんざけ しおや 銀鮭の塩焼き カリフラワーおかか あさ とんじる 朝の豚汁 バナラヨーグルト	ごはん ぎん につけ 銀ひらすの煮付 さといも にもの 里芋の煮物 ぐたくさんみそしる 具沢山味噌汁 プレーンヨーグルト	ごはん とうふ 豆腐ハンバーグ やさい にこ 野菜のトマト煮込み ぐたくさんみそしる 具沢山味噌汁 バナラヨーグルト
昼食	ごはん まつかぜやき 松風焼 えびしゅうまい 海老焼売 かん みかん缶 じる けんちん汁	ごはん あかうお やさい 赤魚のごろっとう野菜あん かぼちゃのいところ煮 なし 梨ゼリー す もの お吸い物 	ゆかりごはん おだわら 小田原おでん シウマイ みかんヨーグルト	ごはん 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 ミニケーキ 	ミートソーススパゲッティ ビーンズサラダ バナナムース やさい 野菜たっぷりスープ 	ごはん 麻婆豆腐 はるさめ 春雨サラダ マンゴー さんらーたん 酸辣湯スープ	チャーシュー丼温泉卵添え しおこんぶあ きゅうりの塩昆布和え かん りんご缶 じる つみれ汁
間食	レモンゼリー	まっちゃ 抹茶ムース	ぶどうゼリー	ようかん 羊羹ムース	レモンゼリー	ぎゅうにゅう コーヒーストリー	みかんゼリー
夕食	ごはん たらのムニエル ぐ に 具たくさんトマト煮 たまごサラダ よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん ぎゅうやきにく 牛焼肉 つけあわせ 付)ブロッコリー やさい 野菜ソテー よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん みそに サバの味噌煮 さといも にもの 里芋の煮物 なっとう 納豆 よる とんじる 夜の豚汁 	ごはん や あじのみりん焼き にもの ひじきの煮物 ばいにくあ オクラの梅肉和え よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん とりにく に 鶏肉のクリーム煮 ちんげんさい あ もの 青梗菜の和え物 ゼリー	ごはん さば しおこうむ 鯖の塩麴焼き カリフラワーおかか たまご豆腐 卵豆腐 よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん ちゅうかむ めばるの中華蒸し だいこん 大根と人参の煮物 しろ あ いんげんの白ごま和え よる みそしる 夜のお味噌汁
エネルギー	1558kcal	1575kcal	1546kcal	1643kcal	1632kcal	1464kcal	1538kcal
たんぱく質	70.9 g	58 g	59.9 g	69.6 g	61.1 g	59.1 g	59.3 g
脂質	40.9 g	39.3 g	45.5 g	49 g	52.2 g	41.6 g	51.3 g
食塩相当量	6.2 g	6.9 g	6.6 g	7 g	6.5 g	6.2 g	6.4 g

◆◆ 献立表 ◆◆ 普通・一口大食

曜日 日付	日曜日 12月28日	月曜日 12月29日	火曜日 12月30日	水曜日 12月31日
朝食	ごはん <small>にく たまねぎ</small> ひき肉と玉葱のオムレツ ブロッコリーソテー コーンスープ ジョア	ごはん とりつくね <small>いた もの</small> いんげんの炒め物 <small>ぐだくさんみそしる</small> 具沢山味噌汁 プレーンヨーグルト	ごはん <small>ぎん</small> 銀ひらすの醤油麴焼 <small>はくさい に</small> 白菜の煮びたし <small>あさ とんじる</small> 朝の豚汁 バニラヨーグルト	<small>さけ かゆ</small> 鮭のお粥 <small>ま</small> だし巻きたまご <small>いた もの</small> ブロッコリーの炒め物 ジョア 
昼食	ごはん <small>さいきょうや</small> あじの西京焼き <small>とり に</small> 鶏もつ煮 <small>かん</small> みかん缶 <small>しおとんじる</small> 塩豚汁	カレーライス <small>む どり</small> ひじきと蒸し鶏サラダ <small>かん</small> パイン缶 <small>にゅうさんぎんいんりょう</small> 乳酸菌飲料 	<small>にしよく どん</small> 二色そばろ丼 さつまいもきんとん いちごムース <small>じる</small> けんちん汁	ごはん <small>とりにく すみびやき</small> 鶏肉の炭火焼 シラスとほうれん草の和え物 ゼリー ミニそば 
間食	カスタードプリン	いちごゼリー	<small>まっちゃ</small> 抹茶ムース	ぶどうゼリー
夕食	ごはん <small>ぎゅうにく に</small> 牛肉のしぐれ煮 <small>つけあわせ そう</small> 付)ほうれん草 <small>ちゅうかやっこ</small> 中華奴 <small>よる みそしる</small> 夜のお味噌汁	ごはん <small>あかうお につ</small> 赤魚の煮付け <small>つけあわせ</small> 付)ブロッコリー <small>にもの</small> かぼちやの煮物 <small>よる みそしる</small> 夜のお味噌汁	ごはん <small>にくづ</small> ピーマンの肉詰め <small>な はな に</small> 菜の花の煮びたし <small>なっとう</small> 納豆 <small>よる みそしる</small> 夜のお味噌汁 	ごはん <small>さば しおや</small> 鯖の塩焼き <small>あ</small> カリフラワーおかか和え <small>やさしいた</small> 野菜炒め <small>よる みそしる</small> 夜のお味噌汁
エネルギー	1586kcal	1549kcal	1518kcal	1518kcal
たんぱく質	72.5 g	54.3 g	61.3 g	65.4 g
脂質	38.3 g	40.6 g	40.4 g	43.5 g
食塩相当量	7.6 g	6.5 g	5.7 g	7.1 g

