

	日 1日	月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日	土 7日	
朝	御飯 車麩と里芋の煮物 加ふのドレッシング かけ すまし汁(モヤ、椎茸) 牛乳	御飯 竹と大根の炒り煮 小松菜と錦糸卵の和え物 味噌汁(ヒラタ、キャブ) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ジャムボト モヤと干しエビの青じょうゆ コンソメスープ(オクラ、コーン) 牛乳	御飯 竹輪と白菜の炒め インゲンとピーナツ和え 味噌汁(花菜、畑菜) 牛乳	御飯 がんと里芋の煮物 人参とツラの揚げサラダ 味噌汁(南瓜、白甘) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン キャブとツラのフリフリ 豆たつぷりあんぱん コンソメスープ(小松菜、里芋) 牛乳	御飯 生揚げとがらのそぼろ煮 オクラのなめ茸和え 味噌汁(白甘、絹竹) 牛乳	
昼	御飯 魚の味噌煮(カ) 挽肉入りさんぴらごぼう おくらりの辛子和え ルーツ・マカ缶	御飯 豆腐つくね照焼 ひじきと薩摩揚げの煮物 じゃがいもサラダ ルーツ・マカ缶	御飯 豚肉のチキッパ煮 南瓜のグラッセ おくらと鶏のチキッパ ルーツ・マカ缶	御飯 魚の野菜蒸(カ)ル じゃが芋の煮物 アロエと昆布の酢味噌 ルーツ・マカ缶	昭和食堂		御飯 魚の南部焼(ア) アロエとキャブの炒め物 大根とがらの酢の物 ヨーグルト・ルーツ	御飯 ITと玉葱の卵とじ 肉団子と春雨の旨煮 キャブと蒲鉾の柚子香和え ルーツ・白桃缶
夕	御飯 鶏肉の梅肉焼 じゃが芋の磯辺焼 白菜と蒲鉾の甘酢漬け 味噌汁(油揚、おくら)	御飯 魚のチキッパ(ア) インゲンとキャブの炒め 春雨サラダ コンソメスープ(白菜、玉葱)	御飯 カニ玉 かかとアロエの炒め キャブの中巻ドレッシング 中華スープ(キャブ、カ)	御飯 鶏肉の味噌マヨネーズ焼 青梗菜と薩摩揚げの煮し つけいす煮 すまし汁(カ、水、野菜)	御飯 白身魚の山椒煮 アロエと挽肉の炒め物 ツマミサラダ すまし汁(カ、オクラ)	御飯 鶏とカラカラの中華炒め かきの中華煮 白菜のナム 中華スープ(コーン、葉大根)	御飯 ボーダー・リコリス じゃが芋とアリのトマト煮 マヨネーズ コンソメスープ(玉葱、舞茸)	
	1456.41kcal 蛋白質:55.14g 脂質:42.06g 食塩相当:5.67g	1472.98kcal 蛋白質:59.09g 脂質:46.23g 食塩相当:6.1g	1470.83kcal 蛋白質:54.57g 脂質:48.45g 食塩相当:6.37g	1446.44kcal 蛋白質:56.7g 脂質:35.84g 食塩相当:6.38g	1462.97kcal 蛋白質:53.87g 脂質:40.23g 食塩相当:6.36g	1489.01kcal 蛋白質:56.89g 脂質:54.46g 食塩相当:6.33g	1482.76kcal 蛋白質:58.57g 脂質:40.61g 食塩相当:6.39g	
8日 9日 10日 11日 12日 13日 14日								
朝	御飯 なすとアロエのフリ モヤのサラダ 味噌汁(油揚、菜の花) 牛乳	御飯 厚焼卵 おくらとヒラタの磯和え すまし汁(ツマミ、白甘) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン カリフラワーとツラのフリ ごぼうサラダ コンソメスープ(キャブ、大根) 牛乳	御飯 青梗菜とアリの炒り煮 南瓜のサラダ すまし汁(油揚、畑菜) 牛乳	御飯 炒り豆腐(ミックス)サラダ 小松菜とエビのお浸し 味噌汁(鮭、青甘) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ツラのコンソメ煮 アロエのドレッシング かけ コンソメスープ(春菊、白菜) 牛乳	御飯 里芋とITの煮物 おくらと和風ドレッシング 味噌汁(ツマミ、玉葱) 牛乳	
昼	御飯 筑前煮 大根とムネの千切り炒め 小松菜と錦糸卵のピーナツ和え ルーツ・マカ缶	御飯 魚の田楽(カ) かかと南瓜の煮物 おくらとがらのサラダ ルーツ・黄桃缶	御飯 肉豆腐 じゃが芋とアリの炒め物 キャブとツラのお浸し ルーツ・マカ缶	御飯 豚肉の葱塩焼 大豆の煮物 おくらとアロエ和え ヨーグルト・ルーツ	御飯 白身魚フライ カラカラとムネの炒め物 ツマミサラダ ルーツ・マカ缶	健康御膳・免疫力UP		御飯 白身魚のから揚げ 卵野菜炒め おくらとがらのサラダ ルーツ・黄桃缶
夕	御飯 魚(ア)の和風フリ 高野豆腐の含め煮 豆とツラのサラダ すまし汁(トウモロコシ、畑菜)	御飯 鶏肉の水炊き鍋風 青梗菜と干しエビの塩炒め アロエとキャブの酢和え 味噌汁(庄内葱、カ)	御飯 魚の胡麻だれ焼(銀ヒラ) 肉団子と大根の煮物 アロエとコーンサラダ すまし汁(ア、葉大根)	御飯 蒸し餃子・野菜あんかけ かかとキャブの中巻煮 白菜の帆立風味サラダ 中華スープ(コーン、水菜)	御飯 鶏肉となすの煮物 里芋の田楽 インゲンと蒲鉾のおかか和え すまし汁(トウモロコシ、オクラ)	御飯 魚のタルトサラダ(カ)ル マカとアロエのトマト煮 青梗菜のサラダ コンソメスープ(ヒラタ、絹竹)	御飯 牛肉と車麩のしぐれ煮 さんぴられんこん オクラの和え物 すまし汁(カ、小松菜)	
	1454.61kcal 蛋白質:60.49g 脂質:45.2g 食塩相当:6.29g	1459.43kcal 蛋白質:59.35g 脂質:44.14g 食塩相当:6.12g	1459.43kcal 蛋白質:58.68g 脂質:51.15g 食塩相当:6.43g	1471.09kcal 蛋白質:58.34g 脂質:41.04g 食塩相当:6.28g	1473.17kcal 蛋白質:52.5g 脂質:43.93g 食塩相当:6.01g	1493.75kcal 蛋白質:55.84g 脂質:50.97g 食塩相当:6.62g	1427.71kcal 蛋白質:54.55g 脂質:33.07g 食塩相当:5.68g	
15日 16日 17日 18日 19日 20日 21日								
朝	御飯 ITとみれとナスの煮物 豆たつぷりあんぱん 味噌汁(里芋、畑菜) 牛乳	御飯 大根のそぼろ味噌煮 キャブとアリのサラダ すまし汁(玉葱、舞茸) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン アロエとツラ 春菊の和え物 コンソメスープ(じゃが芋、コーン) 牛乳	御飯 竹輪と白菜の炒め 蒸し茄子のドレッシング かけ すまし汁(モヤ、人参) 牛乳	御飯 ひじきとツマミ揚の煮物 小松菜とアリのサラダ 味噌汁(鮭、大根) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ツラとアリのサラダ コーンとインゲンのサラダ コンソメスープ(菜の花、ツマミ) 牛乳	御飯 鶏肉と里芋の煮物 カリフラワーとキャブ すまし汁(おくら、人参) 牛乳	
昼	御飯 生揚げと豚肉の中華旨煮 大根とあさりの炒め物 キャブのナム ルーツ・マカ缶	御飯 チキッパ・クリームソースかけ 小松菜とコーンの炒め物 ボトサラダ ルーツ・白桃缶	ショートステイ特別選択食		御飯 鶏肉のオロソース焼 切昆布と大豆と油揚げの煮物 マヨネーズ ヨーグルト・マカ缶	御飯 魚の蒲焼(銀ヒラ) ピーナツと挽肉の炒め 白菜・絹竹のピーナツ和え ルーツ・マカ缶	御飯 回鍋肉 豆腐のかにか風味あんかけ モヤの酢醤油和え ルーツ・黄桃缶	御飯 肉団子と根菜の煮物 アロエの和風炒め キャブとアリのサラダ ルーツ・マカ缶
夕	御飯 魚の粕漬焼(ア) 青梗菜の炒め物 おくらとがらの酢の物 すまし汁(南瓜、ア)	御飯 魚の生姜焼(ア) さつま芋のチーズ煮 おくらとキャブのドレッシング 味噌汁(花菜、白甘)	御飯 高野豆腐の玉子とじ 豚肉とおくらの中巻炒め ゆかり和え(カ) すまし汁(油揚、オクラ)	御飯 おみれとレタスの煮物 インゲンとツラの炒め物 人参と蒸鶏の胡麻和え 味噌汁(玉葱、里芋)	御飯 スルメとアロエとツラ おくらとアリのフリ かぶのサラダ コンソメスープ	御飯 煮魚(カ)ル 茄子の甘酢炒め アロエとキャブの胡麻和え 味噌汁(油揚、玉葱)	御飯 白身魚の味噌醤油焼 南瓜の小豆煮 小松菜のツマミ和え 味噌汁(白菜、葉大根)	
	1464.2kcal 蛋白質:58.17g 脂質:42.66g 食塩相当:6.47g	1467.19kcal 蛋白質:56.01g 脂質:34.69g 食塩相当:5.8g	1473.36kcal 蛋白質:57.83g 脂質:38.02g 食塩相当:8.31g	1436.99kcal 蛋白質:54.97g 脂質:39.92g 食塩相当:6.4g	1485.34kcal 蛋白質:56.09g 脂質:41.39g 食塩相当:5.95g	1460.1kcal 蛋白質:57.22g 脂質:50.74g 食塩相当:6.45g	1443.24kcal 蛋白質:55.52g 脂質:27.1g 食塩相当:6.44g	
22日 23日 24日 25日 26日 27日 28日								
朝	御飯 茄子の炒り煮 おくらとキャブのサラダ 味噌汁(キャブ、南瓜) 牛乳	御飯 厚焼卵 小松菜とアリの和風ドレッシング すまし汁(玉葱、人参) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン かかとアロエの炒め 南瓜のサラダ コンソメスープ(春菊、ツマミ) 牛乳	御飯 揚げボールの煮物 キャブとツラの青しそ和え すまし汁(鮭、水菜) 牛乳	御飯 ツマミとレタスの炒め物 豆たつぷりあんぱん 味噌汁(キャブ、ア、ナメ)	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン スルメ 小松菜とムネのサラダ コンソメスープ(南瓜、青甘) 牛乳	御飯 生揚げと里芋の煮物 アロエのドレッシング かけ 味噌汁(鮭、畑菜) 牛乳	
昼	御飯 魚の南部焼(ア) じゃが芋と薩摩揚げの炒め物 春菊の辛子和え ルーツ・白桃缶	御飯 麻婆豆腐 キャブとツラの塩炒め おくらとアリのサラダ ルーツ・マカ缶	御飯 魚の揚げおろし煮 青梗菜とITの炒め物 オクラと蒸し鶏の柚子風味 ルーツ・マカ缶	クリスマス		御飯 鶏肉の七味焼 あさりとかぶの炒り煮 キャブのサラダ ルーツ・白桃缶	御飯 魚の焼き浸し(カ) 大根のバター醤油炒め キャブの胡麻ドレッシング ヨーグルト・ルーツ	御飯 豚肉のピリ辛炒め おくらとアロエのフリ キャブとアリの梅風味サラダ ルーツ・マカ缶
夕	御飯 豚肉と里芋の旨煮 かぶのふろふき インゲンのサラダ すまし汁(キャブ、オクラ)	御飯 魚の酒蒸(ア) 春雨と枝豆と蒸鶏の旨煮 カラカラのナム和え 味噌汁(おくら、油揚)	御飯 タンドリー風味チキ 根野菜とムネのチキ ほうれん草のサラダ ボトサラダ	御飯 松風焼 カラカラとキャブの薄くず煮 揚げ茄子のお浸し 味噌汁(ア、オクラ、畑菜)	御飯 魚の野菜あんかけ(銀ヒラ) 里芋とひき肉の味噌煮 アロエのボト酢かけ すまし汁(花菜、カ)	御飯 肉団子の酢豚風 海老シューマイ おくらとキャブの中華サラダ 中華スープ(コーン、白菜)	御飯 白身魚のコンソメ醤油かけ ごぼうと鶏肉の炒り煮 インゲンのピーナツ和え すまし汁(キャブ、キャブ)	
	1460.09kcal 蛋白質:55.27g 脂質:42.53g 食塩相当:6.43g	1458.52kcal 蛋白質:60.27g 脂質:41.01g 食塩相当:6.11g	1459.84kcal 蛋白質:55.31g 脂質:47.81g 食塩相当:6.24g	1442.23kcal 蛋白質:53.75g 脂質:38.77g 食塩相当:6.48g	1460.44kcal 蛋白質:59.51g 脂質:34.94g 食塩相当:6.35g	1459.59kcal 蛋白質:52.89g 脂質:52.58g 食塩相当:6.47g	1431.27kcal 蛋白質:60.41g 脂質:39.43g 食塩相当:6.41g	
29日 30日 31日								
朝	御飯 白菜とアリの炒り煮 角切さつま芋揚げサラダ 味噌汁(油揚、椎茸) 牛乳	御飯 竹と玉葱の卵とじ 春菊のなめ茸添え すまし汁(鮭、カ)	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン スルメ カラカラのドレッシング かけ コンソメスープ(畑菜、揚げナス) 牛乳	【通常提供】 魚の南蛮漬(さば) 追加料金+120円  【特別選択】 赤魚のもろみ味噌焼き 過去に大好評だった「もろみ味噌」をお魚でどうぞ♪		12月17日(火) 昼食は ショートステイの 特別選択食です♪		
昼	御飯 鶏の幽庵焼 ITとカラカラの塩炒め 青梗菜とキャブのお浸し ルーツ・黄桃缶	御飯 ネグナムコウ ミートボールのコンソメ煮 アロエのチキッパ ルーツ・マカ缶	大みそか&雑の白		年越そば(海老天がら) ひじきと油揚げの煮物 オクラのボト酢和え ルーツ・マカ缶		良いお年を お迎え下さい	
夕	御飯 おでん 揚げのそぼろあん 人参サラダ すまし汁(大根、豆腐)	御飯 鶏肉と高野豆腐の煮物 小松菜とアリの炒め物 おくらとツラのゆかり和え 味噌汁(里芋、青甘)	御飯 白身魚の野菜マヨネーズ焼 レタスのアロエ炒め インゲンのサラダ コンソメスープ(白菜、葉大根)	※仕入れ等の関係により献立内容が変わることがございます。 ※常食の献立内容を掲載させていただきます。 ※記載の栄養成分は、昼食の汁物・おやつを除いた数値です。				
	1455.28kcal 蛋白質:55.63g 脂質:36.13g 食塩相当:6.41g	1463.75kcal 蛋白質:53.6g 脂質:43.64g 食塩相当:6.29g	1469.78kcal 蛋白質:52.72g 脂質:47.18g 食塩相当:6.59g					