

	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 漬物 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 漬物 牛乳	食パン エビグラタン ポターージュ 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 漬物 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 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 食べるスープ根菜の和風コンソメ チンゲンと油揚げの煮浸し 味付け海苔 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 カレーのムニエルタルタル 白菜とさつま揚げ炒め煮 菜の花の山吹和え	ご飯・みそ汁 チキンステーキみかんソース たけのこの土佐煮 小松菜の磯和え	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 青菜とコーンのサラダ グレープゼリー	ご飯 清汁 鶏肉の味噌漬焼き 厚揚げの煮物 大根とかにかまのサラダ	ご飯 スープ かに玉 焼売 小松菜とえのきのお浸し 豚のネギ塩レモン丼 みそ汁
夕食	ビビンバ スープ キムチ 温泉卵 アップルゼリー	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 マンゴー	ご飯 みそ汁 ホキの香草焼き ガンモの煮物 モロヘイヤのお浸し パイナップル	雑穀米 清汁 さばの味噌煮 じゃがいも煮物 ゴボウサラダ 金時煮豆	ご飯 スープ 黒酢豚 ピーマンソース 菜の花の中華和え オレンジ	ご飯 スープ マスのクリームソース煮 さつま芋の煮物 キャベツのピーナッツ和え フルーツカクテル	ご飯 みそ汁 プロコッリーと大妻の マヨネーズサラダ プリン
成分	エネルギー 1,452 kcal 蛋白質 65.5 g 脂質 39.5 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1,647 kcal 蛋白質 68.2 g 脂質 58.2 g 塩分 5.9 g	エネルギー 1,493 kcal 蛋白質 70.3 g 脂質 36.9 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1,670 kcal 蛋白質 57.4 g 脂質 46.8 g 塩分 8.8 g	エネルギー 1,685 kcal 蛋白質 51.7 g 脂質 48.8 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1,490 kcal 蛋白質 64.5 g 脂質 38.6 g 塩分 6.4 g	エネルギー 1,530 kcal 蛋白質 52.8 g 脂質 53.2 g 塩分 6.4 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	ご飯 みそ汁 ウインナーとキャベツのカレー炒め とろろ 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 肉団子と茄子の甘辛煮 五色なます 煮豆 牛乳	ご飯 豚汁 オクラのわさび和え 納豆 牛乳	ロールパン・クロワッサン ミネストローネ グリーンサラダ バナナ ヤクルト	ご飯 みそ汁 いわし梅煮 京風春菊と湯葉の煮浸し 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 スペイン風オムレツ カリフラワーとぶきの酢みそ和え 昆布佃煮 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 漬物 牛乳
昼食	ご飯 みそ汁 和風おろしハンバーグ ひじきの煮物 春菊のゆず醤油和え	ご飯 みそ汁 メバルのゆず胡椒風味焼き 炒り豆腐 白菜の塩昆布和え	ご飯 清汁 サワラの豆鼓蒸し 切干大根の煮物 もずく酢	ご飯 みそ汁 親子煮 なすの揚げ浸し 白菜の梅和え	ご飯 みそ汁 豚肉ときのこの炒め煮 大豆五目煮 みかんのオロシ酢	ご飯 みそ汁 白身魚のポテト焼き 冬瓜の青豆あんかけ もやしとツナの和えもの	ご飯 みそ汁 けんちんうどん 茄子とピーマンの鍋しぎ 抹茶葛餅
夕食	ご飯 みそ汁 ホキの煮付け 茶碗蒸し トマトサラダ みかん	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 はちみつレモンゼリー	シーフードカレー チョップドサラダ 福神漬け フルーツヨーグルト	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 酢漬	ご飯 みそ汁 エビフライ きんぴらごぼう 長芋の海苔和え りんご	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 アセロラゼリー	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ー 大根サラダ 黄桃缶
成分	エネルギー 1,431 kcal 蛋白質 62.3 g 脂質 33.4 g 塩分 6.1 g	エネルギー 1,543 kcal 蛋白質 66.1 g 脂質 32.5 g 塩分 6.3 g	エネルギー 1,440 kcal 蛋白質 58.1 g 脂質 37.5 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1,530 kcal 蛋白質 47.8 g 脂質 42.8 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1,673 kcal 蛋白質 62.3 g 脂質 54.8 g 塩分 6.2 g	エネルギー 1,434 kcal 蛋白質 70.5 g 脂質 39.6 g 塩分 5.9 g	エネルギー 1,366 kcal 蛋白質 60.0 g 脂質 33.6 g 塩分 7.2 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 千草卵焼き れんこんとオクラの梅おかか和え 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 野菜と豆のトマト煮 プロコッリーのお浸し 味付け海苔 牛乳	ご飯 みそ汁 いわしかつお煮 とろろ 漬物 牛乳	食パン ポターージュ 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 漬物 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 食べるスープ白とつくねの中華スープ 菜の花の京風白和え 漬物 牛乳
昼食	ご飯 みそ汁 太刀魚の味噌漬焼き えび野菜しんじょ餡かけ ひじきと枝豆の白和え	ご飯 みそ汁 肉団子とかがの煮物 カニ風味シュウマイ きのこのおろし和え	ご飯 みそ汁 キャベツと豆腐のチャンプルー さつま芋とりんごの重ね煮 もやしとにらぼん酢	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 金時煮豆	ご飯 みそ汁 赤魚のちゃんちゃん焼き ごぼうときのこの甘辛炒め 青梗菜と干しエビのサラダ	「食育メニュー/にんじん」 ご飯・清汁 チキンステーキキャロットソース冬野菜添え 里芋のおかか煮 えのきと人参のゴマ和え	「冬全」 ご飯・みそ汁 鱈の幽庵焼き 南瓜煮物 オクラとなめこ和え
夕食	ご飯 みそ汁 麻婆豆腐 たけのこの土佐煮 ほうれん草のしらす和え オレンジ	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 青リンゴゼリー	雑穀米 みそ汁 カレーのバター醤油風味焼き 竹輪とこんにゃくの煮物 たらもサラダ パイナップル	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 金時煮豆	ご飯 みそ汁 ハンバーグ ナポリタン かぶサラダ マンゴープリン	ご飯 みそ汁 鱈の味噌チーズポテト焼き キャベツとベーコンのガーリック炒め ツナとカリフラワーサラダ グレープゼリー	「冬全」 ご飯・みそ汁 鱈の幽庵焼き 南瓜煮物 オクラとなめこ和え
成分	エネルギー 1,532 kcal 蛋白質 65.9 g 脂質 49.8 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1,594 kcal 蛋白質 58.7 g 脂質 41.4 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1,519 kcal 蛋白質 63.1 g 脂質 38.5 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1,631 kcal 蛋白質 54.5 g 脂質 41.3 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1,405 kcal 蛋白質 59.1 g 脂質 31.8 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1,761 kcal 蛋白質 71.5 g 脂質 64.7 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1,567 kcal 蛋白質 62.7 g 脂質 26.8 g 塩分 7.7 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 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 鶏レバーの煮物 切干大根和え物 昆布佃煮 牛乳	ロールパン 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 漬物 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 キャベツの酢物 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 食べる豆腐味噌スープ 青菜と昆布のお浸し 漬物 牛乳
昼食	ご飯 みそ汁 赤だし汁 とんかつ 五目巾着煮 わけぎとアサリのぬた	ご飯 みそ汁 けんちん汁 あじの塩焼き なすの柚子味噌田楽 ポテトサラダ	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」 ご飯 みそ汁 サフランライス ピーマンロガノフ クリスマスプレート サンタの三色プリン	ご飯 みそ汁 糸こんにゃくのみ明太子炒め ほうれん草とちくわのお浸し	ご飯 みそ汁 マバルの煮付け 大根とあさりの味噌炒め さつま芋サラダ	ご飯 みそ汁 豚肉と里芋のオイスター炒め なすの味噌炒め オクラとしらすおかか和え
夕食	ご飯 みそ汁 さばの味噌漬焼き 焼豆腐のきのこ餡 青菜とさしみドレ和え パイナップル	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 マンゴー	「クリスマス」 ご飯 みそ汁 チキンのハーブパン粉焼き ラトウユ カクテルサラダ ケーキ(寄贈)	「クリスマス」 ご飯 みそ汁 チキンのハーブパン粉焼き ラトウユ カクテルサラダ ケーキ(寄贈)	ご飯 みそ汁 スープ 八宝菜 ぜんまい煮 焼き茄子 黒糖葛餅	ご飯 みそ汁 青菜と干しエビの混ぜご飯 おでん れんこんとよのけのピーナッツ和え みかん	ご飯 みそ汁 白身魚のチリソース 大根とあさりの生姜煮 プロコッリー中華和え フルーツカクテル
成分	エネルギー 1,547 kcal 蛋白質 57.3 g 脂質 50.7 g 塩分 6.0 g	エネルギー 1,515 kcal 蛋白質 64.5 g 脂質 31.0 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1,487 kcal 蛋白質 50.8 g 脂質 47.9 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1,777 kcal 蛋白質 62.9 g 脂質 65.7 g 塩分 9.6 g	エネルギー 1,511 kcal 蛋白質 67.4 g 脂質 42.9 g 塩分 6.3 g	エネルギー 1,462 kcal 蛋白質 66.8 g 脂質 31.9 g 塩分 6.1 g	エネルギー 1,417 kcal 蛋白質 59.8 g 脂質 33.5 g 塩分 7.1 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 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 さんまそれぞれ煮 カリフラワーとぶきの酢みそ和え 煮豆 牛乳	ご飯 みそ汁 ベーコン入りスクランブル 青梗菜と油揚げの煮浸し 漬物 牛乳				
昼食	きのこの炊き込みおこわ みそ汁 鱈の塩焼き 温野菜サラダ キャベツとささみの胡麻和え	雑穀米のキーマカレー コールスローサラダ 福神漬け いちごヨーグルト	ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ 蓮根と白滝のピリ辛炒め 南瓜サラダ				
夕食	ご飯 みそ汁 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 黄桃缶	ご飯 みそ汁 カレーの生姜醤油焼き 卵の花 ほうれん草の磯和え りんご	「天越日」 年越しそば いなり寿司 天ぷら 白菜の梅和え グレープゼリー				
成分	エネルギー 1,420 kcal 蛋白質 69.2 g 脂質 29.6 g 塩分 6.0 g	エネルギー 1,596 kcal 蛋白質 60.9 g 脂質 42.0 g 塩分 5.8 g	エネルギー 1,591 kcal 蛋白質 55.7 g 脂質 37.6 g 塩分 7.4 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がご了承ください。
 ※ ご利用者様のお声を参考に骨付きの魚を提供する日があります。小骨にご注意下さい！
 ※ 当面の間、自室にお膳を持ち帰って召し上がっても構いません。食事時間内に召し上がり、食中毒にはお気を付けください。