



# 予定献立表



	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	御飯 厚焼き卵 ブロッコリーの香味和え ふりかけ(さけ) みそ汁(大根葉・おつゆ麩) カルシウム牛乳	御飯 納豆 しろなの煮浸し 香の物(きゅうり漬け) みそ汁(もやし・わかめ) カルシウム牛乳	コッペパン ブルーベリー&マーガリン 野菜団子のスープ煮 小松菜サラダ フルーツ缶(みかん) カルシウム牛乳	御飯 ちくわの炒め煮 長芋とろろ かつおおほか みそ汁(長葱・うずまき麩) カルシウム牛乳	御飯 かにかま入りふんわり卵 ほうれん草のお浸し ふりかけ(しそ) みそ汁(かぶ・かぶ葉) カルシウム牛乳	御飯 厚揚げの含め煮 白菜の磯和え 香の物(しば漬け) みそ汁(もやし・ねぎ) カルシウム牛乳	御飯 チンゲン菜とウインナーのソテー 温泉卵 ふりかけ(さけ) みそ汁(玉葱・貝割) カルシウム牛乳
昼食	御飯 赤魚の塩麹焼き ほうれん草のピナツツ和え 香の物(赤しその実漬け) 豚汁	御飯 豚肉のゆず醤油炒め 冬瓜のくず煮 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(白菜・うずまき麩)	御飯 フライ二種盛り ジャーマンポテト フルーツ(キウイ) コンソメスープ(ほうれん草・人参)	ほたてと生姜の炊き込みご飯 ほっけの漬け焼き 青菜とえのきのお浸し フルーツ(パイナップル) みそ汁(冬瓜・わかめ)	御飯 鶏肉のごま醤油焼き なすの煮物 フルーツ缶(りんご) みそ汁(しろな・油揚げ)	えびピラフ キッシュ風オムレツ ピクルス フルーツ(キウイ) コンソメスープ(小松菜・しめじ)	御飯 ブルコギ ほうれん草のナムル フルーツ缶(パイナップル) 中華スープ(春雨・かぶ葉)
おやつ	ぶどうゼリー	おまんじゅう	きなこパンケーキ	野菜ゼリー	蒸しパンケーキ	ババロア	プリン
夕食	御飯 鶏肉の丸鶏ソース焼き えびとかぶのスープ煮 きょうちんぎ フルーツ(オレンジ)	御飯 さばの生姜煮 さつま揚げと根菜の炒め物 チンゲン菜の錦糸和え フルーツ(りんご)	御飯 あじの味噌焼き 豆腐チャンプル カリフラワーの甘酢和え フルーツ缶(マンゴー)	御飯 八宝菜 黒酢のミートボール 大根の中華サラダ フルーツ缶(白桃)	御飯 メヌケ西京焼き かぼちゃ煮 たいみそ フルーツカクテル缶	御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め 切干大根の煮物 わかろのおほか和え フルーツ缶(マンゴー)	御飯 たらちり 里芋田楽 ブロッコリーサラダ フルーツ(みかん)
栄養価	エネルギー 1475kcal	エネルギー 1499kcal	エネルギー 1502kcal	エネルギー 1543kcal	エネルギー 1517kcal	エネルギー 1558kcal	エネルギー 1511kcal
	タンパク質 65.9 g	タンパク質 62.4 g	タンパク質 58.6 g	タンパク質 69.3 g	タンパク質 55.5 g	タンパク質 65.7 g	タンパク質 68.2 g
	食塩相当量 6.6 g	食塩相当量 7.4 g	食塩相当量 6.6 g	食塩相当量 7.9 g	食塩相当量 6.7 g	食塩相当量 7.7 g	食塩相当量 6.7 g

※やむを得ず献立が変更になる事もあります。ご了承下さい。



# 予定献立表



	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	御飯 がんと冬瓜の煮物 小松菜とちくわの和え物 香の物(つぼ漬け) みそ汁(ワケ・大根葉) カルシウム牛乳	御飯 じゃが芋のそぼろ炒め煮 白菜のお浸し たいみそ みそ汁(もやし・うずまき麩) カルシウム牛乳	黒糖ロール(マーガリン) 豆乳チャウダー フルーツ(キウイ) カルシウム牛乳	御飯 スクランブルエッグ キャベツの辛子マヨネーズ和え のり佃煮 みそ汁(フゲン菜・おつゆ麩) カルシウム牛乳	御飯 さつま揚げと里芋の煮物 小松菜のなめたけ和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(もやし・油揚げ) カルシウム牛乳	御飯 ちくわの甘辛煮 キャベツのサラダ 香の物(しば漬け) みそ汁(じゃが芋・かぶ葉) カルシウム牛乳	御飯 かぶと鶏肉の煮物 ほうれん草の錦糸和え ふりかけ(かつお) みそ汁(玉葱・貝割) カルシウム牛乳
昼食	御飯 白身魚のねぎ醤油焼き ひじきの煮物 フルーツ(りんご) みそ汁(しろな・えのき)	ビーフカレー たまごとブロッコリーのサラダ フルーツヨーグルト 香の物(福神漬)	御飯 赤魚の揚げ浸し 鶏肉と大根の炒め煮 フルーツ(パイナップル) みそ汁(小松菜・長葱)	御飯 鶏肉の生姜焼き なすの揚げ浸し フルーツ(バナナ) みそ汁(さつま芋・かぶ葉)	御飯 ほっけの塩焼き ビーマンの炒め煮 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(畑菜・玉葱)	御飯 チーズインハンバーグ マカロニサラダ フルーツ缶(マンゴー) コンソメスープ(しろな・えのき)	大根葉の混ぜ御飯 黄金かれいの煮付け れんこん金平 うぐいす豆 みそ汁(白菜・油揚げ)
おやつ	梨ゼリー	シュークリーム	どらやき	チョコ菓子	ゼリー	おまんじゅう	スイスロール
夕食	御飯 トンテキ風 さつま芋と昆布の煮物 大根のゆかり和え フルーツ缶(黄桃)	御飯 マトウガイの照り焼き かぶの信田煮 キャベツと沢庵の和え物 フルーツ(オレンジ)	御飯 豚肉のポン酢炒め 里芋の煮ころがし 香の物(赤しその実漬け) フルーツ缶(マンゴー)	御飯 あじの山椒焼き かぼちゃの煮物 カリフラワーのゆず醤油和え フルーツ缶(りんご)	御飯 豚肉と白菜のクリーム煮 ビーフン炒め 高菜漬け フルーツ(オレンジ)	御飯 さわらの漬け焼き ふろふき大根 フゲン菜のお浸し フルーツ(パイナップル)	御飯 豚肉ときのこの中華炒め かに焼売 畑菜の青じそ和え フルーツ(キウイ)
栄養価	エネルギー 1433kcal	エネルギー 1572kcal	エネルギー 1648kcal	エネルギー 1588kcal	エネルギー 1455kcal	エネルギー 1499kcal	エネルギー 1597kcal
	タンパク質 58.3g	タンパク質 62.6g	タンパク質 65.7g	タンパク質 57.3g	タンパク質 60.6g	タンパク質 51.4g	タンパク質 71.1g
	食塩相当量 6.7g	食塩相当量 7.3g	食塩相当量 6.6g	食塩相当量 6.8g	食塩相当量 7.4g	食塩相当量 7.9g	食塩相当量 7.9g

※やむを得ず献立が変更になる事もあります。ご了承下さい。

# 予定献立表

	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	御飯 納豆 チゲン菜とベーコンの炒め物 香の物(きゅうり漬け) みそ汁(冬瓜・うずまき麩) カルシウム牛乳	御飯 ウインナーソーセージ 畑菜としめじの和え物 かつおおかか みそ汁(さつま芋・大根葉) カルシウム牛乳	チョコパン おみそ 小松菜のドレッシング和え フルーツ缶(洋梨) カルシウム牛乳	御飯 厚揚げの甘辛煮 ほうれん草の和え物 たいみそ みそ汁(玉葱・わかめ) カルシウム牛乳	御飯 鮭の塩焼き 大根のゆず醤油和え のり佃煮 みそ汁(豆腐・貝割) カルシウム牛乳	御飯 一口がんもの煮物 白菜のわさび和え あみえび佃煮 みそ汁(かぶ・大根葉) カルシウム牛乳	御飯 ちくわの炒り煮 チゲン菜のお浸し ふりかけ(かつお) みそ汁(冬瓜・えのき) カルシウム牛乳
昼食	御飯 銀だら照り焼き 肉じゃが フルーツ缶(ミックス) みそ汁(小松菜・椎茸)	生姜あんかけうどん 鶏の唐揚げ 白菜のゆかり和え フルーツ缶(みかん)	御飯 肉豆腐 じゃが芋のたらこ炒め フルーツ(キウイ) みそ汁(しろな・おつゆ麩)	御飯 マトウガイの香味焼き キャベツのおかか和え フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(冬瓜・油揚げ)	御飯 肉団子の野菜あんかけ チゲン菜とツナの和え物 フルーツ(バナナ) みそ汁(もやし・ねぎ)	御飯 がらの煮付け なすの肉味噌かけ フルーツ(オレンジ) お吸物(小松菜・うずまき麩)	御飯 かつとじ えびとブロッコリーの和え物 フルーツ缶(パイナップル) みそ汁(豆腐・わかめ)
おやつ	白い風船	抹茶ワッフル	クレープ	おまんじゅう	やわらかおかき	梨ゼリー	バームクーヘン
夕食	御飯 鶏肉のゆず醤油ソース しろなとちくわの煮浸し かき揚げのサラダ フルーツ(りんご)	御飯 さばの南部焼き ぜんまい煮 香の物(つぼ漬け) フルーツ(メロン)	御飯 しいらのパスタ焼き かぶのコンソメ煮 ブロッコリーサラダ フルーツ缶(黄桃)	御飯 豚肉の玉葱ソース炒め 里芋の含め煮 きゅうりの酢の物 フルーツ(パイナップル)	御飯 白身魚の辛子マヨネーズ焼き ひじきの煮物 香の物(しば漬け) フルーツ缶(ミックス)	御飯 鶏肉のケチャップ焼き ジャーマンポテト キャロットサラダ フルーツ缶(黄桃)	御飯 さわらの幽庵焼き かぼちゃのいとこ煮 きゅうりの生姜醤油和え フルーツ(りんご)
栄養価	エネルギー 1532kcal	エネルギー 1519kcal	エネルギー 1516kcal	エネルギー 1494kcal	エネルギー 1517kcal	エネルギー 1456kcal	エネルギー 1602kcal
	タンパク質 61.3g	タンパク質 60.6g	タンパク質 63.5g	タンパク質 63.2g	タンパク質 62g	タンパク質 58.3g	タンパク質 58.8g
	食塩相当量 6.8g	食塩相当量 8.3g	食塩相当量 6.4g	食塩相当量 6.5g	食塩相当量 6.9g	食塩相当量 6.8g	食塩相当量 7.8g

※やむを得ず献立が変更になる事もあります。ご了承下さい。



# 予定献立表



	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	御飯 炒り豆腐 ほうれん草のピナツ和え うめびしお みそ汁(うずまき麩・長葱) カルシウム牛乳	御飯 だし巻卵 枵らのおかか和え ふりかけ(しそ) みそ汁(もやし・ワカメ) カルシウム牛乳	バターロール (マーガリン) 野菜つみれのコンソメ煮 しろなのサラダ フルーツ缶(りんご) カルシウム牛乳	御飯 納豆 さつま揚げといんげんの炒め 香の物(きゅうり漬け) みそ汁(里芋・ワカメ) カルシウム牛乳	御飯 白菜とツナの炒め煮 温泉卵 金山寺みそ みそ汁(もやし・大根葉) カルシウム牛乳	御飯 肉詰めいなりの煮物 キャベツの香味和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(小松菜・おつゆ麩) カルシウム牛乳	御飯 ふんわり寄せの煮物 なすのポン酢和え 香の物(青しその実漬け) みそ汁(しろな・長葱) カルシウム牛乳
昼食	二色丼 なすのおろし醤油和え かぶの信田煮 みそ汁(玉葱・しめじ)	御飯 白身魚の南蛮漬け 二色和え フルーツ(バナナ) みそ汁(大根・貝割)	御飯 黄金かれいの照り煮 きんぴらごぼう 香の物(桜だいこん) みそ汁(チンゲン菜・玉葱)	バターライス 鶏肉の赤ワインソース キャッシュ風オムレツ デザート コンソメスープ(キャベツ・えのき)	御飯 マトウダイの梅肉焼き さつま芋と昆布の煮物 フルーツ(りんご) 具沢山汁	御飯 チキンのカレーグリン ポテトサラダ フルーツ缶(パイナップル) コンソメスープ(冬瓜・かぶ葉)	御飯 まぐろハンバーグ ほうれん草のごまよごし フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(さつま芋・大根葉)
おやつ	野菜ゼリー	おせんべい	クリスマスケーキ(チョコ)	★すまいるデザート★	抹茶プリン	ロールケーキ	ココアムース
夕食	御飯 あじのバター醤油焼き 鶏肉と大根の炒め煮 キャベツの磯和え フルーツ缶(マンゴー)	御飯 鶏肉のみそ焼き 里芋の煮物 いんげんの和風マヨネーズ和え フルーツ缶(みかん)	御飯 ミートローフ 冬瓜とえびのスープ煮 ピクルス フルーツ(キウイ)	御飯 ほっけの生姜醤油焼き かぶのくず煮 きやらぶき フルーツ(オレンジ)	御飯 牛肉のしぐれ煮 卵の花 しろなとかまぼこの和え物 フルーツ缶(黄桃)	御飯 白身魚の山椒焼き えびとチンゲン菜の炒め 茶福豆 フルーツ(メロン)	御飯 豚肉と野菜の塩麩炒め 白菜の信田煮 わかめ佃煮 フルーツ(オレンジ)
栄養価	エネルギー 1381kcal	エネルギー 1495kcal	エネルギー 1572kcal	エネルギー 1730kcal	エネルギー 1565kcal	エネルギー 1522kcal	エネルギー 1545kcal
	タンパク質 51.5 g	タンパク質 60.8 g	タンパク質 60.4 g	タンパク質 69.4 g	タンパク質 70.6 g	タンパク質 60.8 g	タンパク質 54 g
	食塩相当量 6.9 g	食塩相当量 7.3 g	食塩相当量 7.1 g	食塩相当量 7.4 g	食塩相当量 7.5 g	食塩相当量 6 g	食塩相当量 7.6 g

※やむを得ず献立が変更になる事もあります。ご了承下さい。



# 予定献立表



	12月29日 (日)	12月30日 (月)	12月31日 (火)	
朝食	御飯 スクランブルエッグ 畑菜のおかか和え ふりかけ(さけ) みそ汁(冬瓜・貝割) カルシウム牛乳	御飯 厚揚げの含め煮 白菜の塩昆布和え たいみそ みそ汁(もやし・大根葉) カルシウム牛乳	クリームパン ミートボール キャベツサラダ フルーツ缶(黄桃) カルシウム牛乳	
昼食	御飯 麻婆豆腐 えび焼売 春雨サラダ 中華スープ(チンゲン菜・玉葱)	御飯 鶏肉のバジル焼き じゃが芋とツナの炒め物 フルーツ(りんご) みそ汁(しろな・うずまき麩)	御飯 牛すき煮 温泉卵 フルーツ(バナナ) みそ汁(冬瓜・ワカメ)	
おやつ	やわらかおかき	淡雪ゼリー	おまんじゅう	
夕食	御飯 たらの生姜煮 切干大根の煮物 キャベツとハムのサラダ フルーツ(キウイ)	御飯 さばのねぎ醤油焼き かぶのそぼろ煮 小松菜の錦糸和え 香の物(しば漬)	御飯 たら粕漬焼き 茄子の生姜あん お吸物(かまぼこ・ねぎ) フルーツ缶(ミックス)	
栄養価	エネルギー 1502kcal	エネルギー 1452kcal	エネルギー 1443kcal	
	タンパク質 61.1 g	タンパク質 63.4 g	タンパク質 64.9 g	
	食塩相当量 7.1 g	食塩相当量 7.1 g	食塩相当量 5.3 g	
				<p>大晦日 12がら 31にち</p>

※やむを得ず献立が変更になる事もあります。ご了承下さい。