| | 12月11日<br>日曜日 | 12月12日<br>月曜日 | 12月13日<br>火曜日 | 12月14日<br>水曜日 | 12月15日<br>木曜日 | 12月16日<br>金曜日 | 12月17日<br>土曜日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 | ご飯<br>味噌汁<br>湯葉ひろうすの煮物<br>もやしとにらの和え物<br>ヨーグルト | 食パン<br>りんごジャム<br>ウインナーと野菜のソテー<br>たまごサラダ<br>牛乳 | ご飯<br>味噌汁<br>ちくわとさつま芋の煮物<br>オクラのお浸し<br>牛乳 | 食パン<br>ブルーベリージャム<br>コンソメスープ<br>ハムとにらの卵とじ<br>牛乳 | ご飯<br>味噌汁<br>田舎煮<br>かにと胡瓜の和え物<br>牛乳 | キャロット食パン<br>ママレードジャム<br>マカロニのクリーム煮<br>ツナサラダ<br>牛乳 | ご飯<br>味噌汁<br>厚揚げと野菜の炒め物<br>かぶのゆかり和え<br>牛乳 |
| 昼食 | 五目ちらし寿司<br>清汁<br>納豆の稲荷揚げ<br>ほうれん草のお浸し白子のせ | ～栃木県郷土料理～<br>さつまいもご飯<br>湯葉と舞茸の清汁<br>しもつかれ<br>ねぎぬた　いちご | 雪国そば<br>南瓜コロッケ<br>りんごと三つ葉のみぞれ和え<br>みかん | ご飯<br>味噌汁<br>海老と春雨の炒め物<br>炊き合わせ<br>野沢菜漬け | 炭火焼きとり丼<br>味噌汁<br>さつまいもの煮物<br>ほうれん草のお浸し | ご飯<br>中華スープ<br>回鍋肉<br>ビーフンサラダ<br>大根の塩昆布和え | ご飯<br>味噌汁<br>鯖の香味焼き<br>南瓜の煮物<br>海草サラダ |
| おやつ | 水ようかん | かすてら饅頭 | まがりせんべい | 芋ぜんざい | アップルパイ | 肉まん | フルーチェ |
| 夕食 | ご飯<br>味噌汁<br>麻婆豆腐<br>シュウマイ<br>中華サラダ | ご飯<br>味噌汁<br>鰆の西京焼き<br>白菜の和え物<br>バナナ | ご飯<br>味噌汁<br>鶏のチーズ焼き<br>炒り豆腐<br>野菜の柚子和え | バターライス<br>スープ<br>ロールキャベツ<br>ポテトサラダ<br>パイン缶 | ご飯<br>味噌汁<br>おでん<br>白菜ポン酢<br>黄桃缶 | ご飯<br>味噌汁<br>豆腐のふわふわ卵とじ煮<br>ベーコンと小松菜のソテー<br>オレンジ | ご飯<br>味噌汁<br>筑前煮<br>春雨の酢の物<br>キュウイフルーツ |
| 成分 | エネルギー 1568kcal<br>たんぱく質 60.8g<br>脂質 38.7g<br>塩分 11.2g | エネルギー 1549kcal<br>たんぱく質 66.8g<br>脂質 44.5g<br>塩分 7.3g | エネルギー 1562kcal<br>たんぱく質 60.9g<br>脂質 37.3g<br>塩分 9.5g | エネルギー 1580kcal<br>たんぱく質 60.5g<br>脂質 40.9g<br>塩分 8.5g | エネルギー 1553kcal<br>たんぱく質 56.0g<br>脂質 36.2g<br>塩分 10.8g | エネルギー 1513kcal<br>たんぱく質 60.4g<br>脂質 48.1g<br>塩分 7.8g | エネルギー 1564kcal<br>たんぱく質 66.0g<br>脂質 36.9g<br>塩分 9.9g |

| | 12月18日<br>日曜日 | 12月19日<br>月曜日 | 12月20日<br>火曜日 | 12月21日<br>水曜日 | 12月22日<br>水曜日 | 12月23日<br>金曜日 | 12月24日<br>土曜日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 | ご飯<br>味噌汁<br>車麩の煮物<br>ポパイサラダ<br>牛乳 | マーブル食パン<br>りんごジャム<br>ウインナーと野菜のソテー<br>カリフラワーの青じそ和え<br>牛乳 | ご飯<br>味噌汁<br>チーズスクランブルエッグ<br>しらすおろし<br>りんごジュース | ご飯<br>味噌汁<br>さつま揚げとキャベツの煮浸し<br>納豆<br>牛乳 | 食パン<br>ブルーベリージャム<br>オムレツ<br>ミネストローネ<br>牛乳 | ご飯<br>味噌汁<br>もやしのチャンプル<br>青菜のしめじ和え<br>牛乳 | ご飯<br>味噌汁<br>炒り卵<br>かつおおろし<br>牛乳 |
| 昼食 | ご飯<br>味噌汁<br>すきやき<br>温泉卵<br>胡瓜とワカメの酢の物 | 炊き込みご飯<br>清汁<br>鮭の幽庵焼き<br>れんこんの高菜炒め<br>卵豆腐 | ご飯<br>味噌汁<br>かれいの揚げだし<br>かぶのくず煮<br>ごぼうの胡麻酢和え | ご飯<br>味噌汁<br>肉団子の黒酢あん<br>茄子としらすの炒め物<br>ほうれん草の白和え | ご飯　＜冬至＞<br>清汁<br>ほっけの深味干し<br>海老ひりょうず<br>南瓜のいとこ煮 | ご飯<br>味噌汁<br>白身魚フライ<br>金平ポテト<br>胡瓜のごま風味 | 洋風ピラフ<br>ビーフシチュー<br>キャベツのサラダ<br>アセロラゼリー |
| おやつ | 酒饅頭 | エクレア | コーヒーゼリー | ココアケーキ | もみじ饅頭 | さつまいも蒸しパン | いちごのババロア |
| 夕食 | ご飯<br>味噌汁<br>白身魚の香り揚げ<br>あさりと大根の炒め物<br>りんご缶 | ご飯<br>スープ<br>煮込みハンバーグ<br>野菜のマリネ<br>白桃缶 | ご飯<br>味噌汁<br>鶏肉のカレー風味焼き<br>豆たっぷりサラダ<br>みかん | ご飯<br>味噌汁<br>めぬけの山椒焼き<br>ちくわと昆布の煮物<br>洋梨缶 | ご飯<br>中華スープ<br>牛肉の細切り炒め<br>根菜の煮物<br>杏仁フルーツ | ご飯<br>味噌汁<br>鶏肉と大豆の柔らか煮<br>温野菜<br>キュウイフルーツ | ご飯<br>味噌汁<br>たらの野菜蒸し<br>揚げだし豆腐<br>バナナ |
| 成分 | エネルギー 1547kcal<br>たんぱく質 64.7g<br>脂質 36.1g<br>塩分 9.2g | エネルギー 1410kcal<br>たんぱく質 56.0g<br>脂質 41.6g<br>塩分 8.9g | エネルギー 1519kcal<br>たんぱく質 58.2g<br>脂質 41.6g<br>塩分 8.6g | エネルギー 1594kcal<br>たんぱく質 68.7g<br>脂質 33.8g<br>塩分 22.3g | エネルギー 1632kcal<br>たんぱく質 65.0g<br>脂質 49.6g<br>塩分 8.8g | エネルギー 1616kcal<br>たんぱく質 62.9g<br>脂質 39.7g<br>塩分 9.5g | エネルギー 1632kcal<br>たんぱく質 63.1g<br>脂質 39.1g<br>塩分 8.6g |

| | 12月25日<br>日曜日 | 12月26日<br>月曜日 | 12月27日<br>火曜日 | 12月28日<br>水曜日 | 12月29日<br>木曜日 | 12月30日<br>金曜日 | 12月31日<br>土曜日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 | キャロット食パン<br>いちごジャム<br>野菜炒め<br>豆とほうれん草のサラダ<br>牛乳 | ご飯<br>味噌汁<br>さつま揚げと白菜の煮浸し<br>納豆<br>牛乳 | ご飯<br>味噌汁<br>シーフード卵焼き<br>小松菜の和え物<br>りんごジュース | ご飯<br>味噌汁<br>焼きちくわの甘辛煮<br>いんげんの胡麻和え<br>牛乳 | ご飯<br>味噌汁<br>大根のそぼろ炒め<br>チンゲン菜のなめたけ和え<br>牛乳 | 黒糖食パン<br>ママレードジャム<br>スクランブルエッグ<br>ほうれん草のソテー<br>牛乳 | ご飯<br>味噌汁<br>キャベツの炒め物<br>納豆<br>牛乳 |
| 昼食 | ご飯<br>味噌汁<br>ぶりの照り焼き<br>糸こんにゃくの炒り煮<br>とろろ芋 | ご飯<br>華風スープ<br>焼肉<br>もやしのナムル<br>みかん | チキンカレー<br>コンソメスープ<br>生野菜サラダ<br>福神漬け・楽京<br>フルーツヨーグルト | ご飯<br>清汁<br>鯖の味噌煮<br>小鉢バイキング<br>かぶのサラダ | しっぽくうどん<br>揚げ豆腐のえびあんかけ<br>春菊のお浸し<br>ハスカップゼリー | ご飯<br>わかめスープ<br>鶏肉と野菜のオイスター炒め<br>いんげんの当座煮<br>春雨サラダ | ご飯<br>味噌汁<br>たらのマヨネーズ焼き<br>ブロッコリーのサラダ<br>胡瓜の土佐酢和え |
| おやつ | 豆乳ココアプリン | どら焼き | クリームブッセ | フレンチトースト | スイスロール | 豆腐白玉あずき | カステラ |
| 夕食 | サンタの贈り物～バラ散らし<br>水菜と湯葉の清汁<br>紅茶鴨のツリーサラダ<br>切り株大根の雪餡<br>森の国のサンタ | ご飯<br>味噌汁<br>めぬけの煮付け<br>ちくわの香り揚げ<br>桜大根 | ご飯<br>味噌汁<br>豆腐と海老の旨煮<br>茄子のひき肉炒め<br>大根と胡瓜のしそ風味 | ご飯<br>味噌汁<br>手作りつくね<br>野菜の辛子酢<br>りんご缶 | ご飯<br>味噌汁<br>白菜の重ね蒸し<br>刻み昆布の煮物<br>カリフラワーの梅風味 | ご飯<br>味噌汁<br>カレイの揚げおろし煮<br>ピり辛こんにゃく<br>洋梨缶 | 年越しそば<br>焼きなす<br>大根の浅漬け<br>みかん |
| 成分 | エネルギー 1489kcal<br>たんぱく質 53.8g<br>脂質 29.9g<br>塩分 10.4g | エネルギー 1406kcal<br>たんぱく質 62.4g<br>脂質 43.8g<br>塩分 8.6g | エネルギー 1595kcal<br>たんぱく質 64.4g<br>脂質 42.0g<br>塩分 8.8g | エネルギー 1588kcal<br>たんぱく質 59.9g<br>脂質 45.9g<br>塩分 10.0g | エネルギー 1518kcal<br>たんぱく質 60.0g<br>脂質 41.9g<br>塩分 8.7g | エネルギー 1544kcal<br>たんぱく質 65.0g<br>脂質 41.6g<br>塩分 8.0g | エネルギー 1544kcal<br>たんぱく質 65.0g<br>脂質 41.6g<br>塩分 8.0g |