

	12月1日(水)				12月2日(木)	12月3日(金)	12月4日(土)
朝食	レーズン・ロールパン みそ汁 エビグラタン グリーンサラダ バナナ・ヤクルト				麦ご飯 みそ汁 さんまみぞれ煮 とうろ 漬物・牛乳	ご飯 具沢山みそ汁 オムレツきのこソース 白菜と菊菜の胡麻和え 納豆・牛乳	ご飯 みそ汁 ポトフ いんげんのピーナッツ和え 漬物・牛乳
昼食	赤飯 みそ汁 鶏肉の山椒焼き こんにやくごぼう 大根とじゃこのサラダ				ご飯 みそ汁 カレーの醤油麹漬焼き れんこんの金平 豆腐のサラダ	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き 五目豆煮物 おかひじき和え物	ご飯 みそ汁 ハヤシライス スープ チョップドサラダ プリン
夕食	ひじき豆腐ハンバーグ 糸こんにゃく明太子和え 小松菜のゴマ酢和え 手作り漬物				ご飯 みそ汁 親子煮 ガンモの煮物 棒棒鶏サラダ バイナッブル	《みかんの日》 ご飯・スープ ハンバーグトマトソース ナポリタン かぶとほたてのサラダ みかん	ご飯 清汁 赤魚のちゃんちゃん焼き ふきとあさりの生姜煮 もずく酢 フルーツカクテル
成分	エネルギー 1,536 kcal 蛋白質 52.2 g 脂質 41.9 g 塩分 7.0 g				エネルギー 1,832 kcal 蛋白質 67.6 g 脂質 58.0 g 塩分 8.5 g	エネルギー 1,707 kcal 蛋白質 57.7 g 脂質 53.7 g 塩分 6.2 g	エネルギー 1,705 kcal 蛋白質 58.7 g 脂質 54.4 g 塩分 8.8 g
	12月5日(日)	12月6日(月)	12月7日(火)	12月8日(水)	12月9日(木)	12月10日(金)	12月11日(土)
朝食	ご飯 みそ汁 プレーンオムレツ 春菊湯葉浸し 焼き海苔・牛乳	ご飯 みそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 菜の花の白和え 漬物・牛乳	ご飯 みそ汁 寄せぜはげんちん蒸し オクラ海苔和え 漬物・牛乳	食パン ボタージュ スペイン風オムレツ グリーンサラダ バナナ・ヤクルト	ご飯 みそ汁 豆腐揚げきのこソース 五色なます 昆布佃煮・牛乳	麦ご飯 みそ汁 牛肉と里芋の煮物 とうろ 漬物・牛乳	ご飯 具沢山みそ汁 にしん甘露煮 さつま芋サラダ 納豆・牛乳
昼食	ご飯 みそ汁 モロヘイヤとオクラのトロトロスープ さばの味噌煮 炒り豆腐 ひじきとくわいのサラダ	ご飯 みそ汁 鶏のから揚げ 切昆布の煮物 ニンジンラベ	ご飯 みそ汁 ホッケ干物 筑前煮 白菜と茗荷のお浸し	ご飯 みそ汁 赤魚の粕漬け きんぴらごぼう 海藻サラダ	ご飯 みそ汁 焼きそば スープ えびシューマイ 菊菜とゆばのお浸し	ご飯 みそ汁 カレーの煮付け 切昆布煮物 わけぎとあさりのめた	ご飯 スープ 餃子 温野菜サラダ もやしザーサイ和え
夕食	ご飯 みそ汁 豚と厚揚げ甘辛炒め かぶ含煮 白菜梅和え オレンジ	ご飯 みそ汁 鮭の幽庵焼き つみれと野菜の煮物 長芋とねこ和え 黒糖葛餅	ご飯 みそ汁 タンドリーチキン さつま芋とリンこの重ね煮 コールスローサラダ 杏仁豆腐	ご飯 みそ汁 親子煮 ガンモの煮物 棒棒鶏サラダ 煮豆	《骨付き魚の日》 ご飯・けんちん汁 銀鯉の西京焼き かぼちゃの煮物 おくらとしらすのおかか和え オレンジ	ご飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き ちくわの磯部揚げ たらもサラダ みかん	ご飯 清汁 鮭のちゃんちゃん焼き 里芋のそぼろあん 小松菜のゴマ酢和え マンゴー
成分	エネルギー 1,856 kcal 蛋白質 62.2 g 脂質 71.4 g 塩分 6.2 g	エネルギー 1,716 kcal 蛋白質 58.6 g 脂質 45.4 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1,726 kcal 蛋白質 75.3 g 脂質 53.5 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1,607 kcal 蛋白質 63.4 g 脂質 31.4 g 塩分 9.7 g	エネルギー 1,698 kcal 蛋白質 65.9 g 脂質 40.6 g 塩分 6.3 g	エネルギー 1,750 kcal 蛋白質 69.2 g 脂質 40.2 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1,873 kcal 蛋白質 70.5 g 脂質 55.9 g 塩分 6.5 g
	12月12日(日)	12月13日(月)	12月14日(火)	12月15日(水)	12月16日(木)	12月17日(金)	12月18日(土)
朝食	ご飯 みそ汁 目玉焼きとウインナー ほうれん草の辛子和え 煮豆・牛乳 ねぎとろ丼 豚汁 大学芋 鶏の中華サラダ	ご飯 みそ汁 たら粕漬焼き 玉子豆腐 漬物・牛乳	ご飯 みそ汁 チーズオムレツ モロヘイヤのお浸し 漬物・牛乳	ロールパン・クロワッサン スープ ほうれん草グラタン グリーンサラダ バナナ・ヤクルト	ご飯 みそ汁 さわら柚庵焼き オクラの海苔和え 漬物・牛乳	ご飯 みそ汁 具沢山みそ汁 さつま揚げと野菜の煮物 いんげんおかか和え 納豆・牛乳	ご飯 みそ汁 海老団子の煮物 菜の花のわさび和え 漬物・牛乳
昼食	ご飯 みそ汁 チーズハンバーグ はすと白滝のピリ辛炒め スパゲッティサラダ	ご飯 みそ汁 チーズハンバーグ はすと白滝のピリ辛炒め スパゲッティサラダ	《食育メニュー/花野菜》 くるみパンと石窯パン チキンと花野菜のポワイドンチュウ 海老とパプリカのマリネ アセロラゼリー	ご飯 清汁 さばの味噌焼き 冬瓜とあお豆の煮物 胡瓜とわかめの酢の物	ご飯 スープ 黒酢豚 ビーフン炒め プロコリーと塩昆布和え	ご飯 みそ汁 鶏肉のハニーマスタード焼き 香味温奴 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 カレイの南蛮漬け プロコリーカニあんかけ コールスローサラダ キウイフルーツ
夕食	菜飯 おでん きのこのおろし和え キウイフルーツ	ご飯 みそ汁 ホッケ干物 野菜のトマト煮 春雨サラダ グレープゼリー	ご飯 みそ汁 牛肉のしぐれ煮 茄子とピーマンの鍋しぎ かぶサラダ ブルーベリーヨーグルト	《日本駅弁の旅》 神戸のあつちゅちゅ ステーキ弁当 みそ汁 手作り漬物	ご飯 みそ汁 鮭塩焼き 大根の帆立あん モロヘイヤのお浸し バイナッブル	ご飯 みそ汁 鶏肉のハニーマスタード焼き 香味温奴 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 カレイの南蛮漬け プロコリーカニあんかけ コールスローサラダ キウイフルーツ
成分	エネルギー 1,703 kcal 蛋白質 62.8 g 脂質 46.1 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1,642 kcal 蛋白質 64.6 g 脂質 41.2 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1,800 kcal 蛋白質 64.2 g 脂質 69.3 g 塩分 8.3 g	エネルギー 1,553 kcal 蛋白質 55.4 g 脂質 64.2 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1,565 kcal 蛋白質 67.0 g 脂質 36.3 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1,483 kcal 蛋白質 56.1 g 脂質 35.1 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1,627 kcal 蛋白質 59.9 g 脂質 43.7 g 塩分 8.0 g
	12月19日(日)	12月20日(月)	12月21日(火)	12月22日(水)	12月23日(木)	12月24日(金)	12月25日(土)
朝食	ご飯 みそ汁 アジ塩焼き 玉子豆腐 漬物・牛乳	ご飯 みそ汁 ミートオムレツ 白菜と菊菜の胡麻和え 煮豆・牛乳	ご飯 みそ汁 いなだ照り焼き 茄子の揚げ浸し 漬物・牛乳	食パン ボタージュ スコッチエッグ グリーンサラダ バナナ・ヤクルト	ご飯 みそ汁 具沢山みそ汁 厚焼き玉子 オクラの和え 納豆・牛乳	ご飯 みそ汁 いわしの梅煮 菜の花の白和え 漬物・牛乳	ご飯 みそ汁 目玉焼きとベーコン オクラのゴマ和え 漬物・牛乳
昼食	ご飯 スープ チキンステーキ 切干大根煮 海藻サラダ	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き じゃが芋味噌田楽 チンゲン菜のなめ草和え	ご飯 スープ 豚肉のおろしたれ じゃが芋金平 キャベツ梅和え	《冬至》 ご飯・スープ えびチリソース かぼちゃの煮物 ザーサイ豆腐 シーフードカレー スープ 生野菜サラダ 福神漬 青りんごゼリー	ご飯 けんちん汁 ホッケの幽庵焼き 厚揚げのみぞれあん 春雨とくらげのサラダ	ご飯 みそ汁 具沢山みそ汁 高野豆腐と野菜の煮物 グレープゼリー	《クリスマス》 クリスマスプレート トマトクリームスープ プロコリーサラダ サンタ饅頭
夕食	ご飯 けんちん汁 和風豆腐ハンバーグ ひじきの炒り煮 さつま芋サラダ マンゴー	《シフォンケーキの日》 ご飯・みそ汁 牛肉とオクラの梅炒め 炒り豆腐 かぼちゃサラダ 季節のシフォンケーキ	ご飯 清汁 さばの味噌煮 若竹煮 切り干し大根の和え プリン	ご飯 みそ汁 メンチカツ 卵の花 春菊のお浸し バイナッブル	ご飯 みそ汁 カレイのムニエル さつま芋のレモン煮 セロリとかぶのツナサラダ ケーキ	《寄贈ケーキ提供》 ご飯・スープ カレイのムニエル さつま芋のレモン煮 セロリとかぶのツナサラダ ケーキ	12種類の野菜のスープ 鶏肉のハニーマスタード焼き カニ風味クリームコロッケ トマトサラダ ケーキ
成分	エネルギー 1,642 kcal 蛋白質 62.2 g 脂質 46.0 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1,814 kcal 蛋白質 64.4 g 脂質 57.7 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1,853 kcal 蛋白質 62.2 g 脂質 60.5 g 塩分 9.3 g	エネルギー 1,644 kcal 蛋白質 59.7 g 脂質 36.2 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1,643 kcal 蛋白質 65.1 g 脂質 46.0 g 塩分 5.2 g	エネルギー 1,764 kcal 蛋白質 64.4 g 脂質 67.6 g 塩分 7.3 g	エネルギー 2,018 kcal 蛋白質 60.1 g 脂質 68.9 g 塩分 7.9 g
	12月26日(日)	12月27日(月)	12月28日(火)	12月29日(水)	12月30日(木)	12月31日(金)	
朝食	ご飯 みそ汁 鯖の塩焼き 菜の花のお浸し 焼き海苔・牛乳	ご飯 みそ汁 プレーンオムレツ 切り干し大根の和え物 漬物・牛乳	ご飯 みそ汁 寄せぜはげんちん蒸し 茄子の揚げ浸し 漬物・牛乳	レーズン・ロールパン スープ ほうれん草グラタン グリーンサラダ バナナ・ヤクルト	ご飯 具沢山みそ汁 鶏レバーの煮物 オクラの海苔和え 納豆・牛乳	ご飯 みそ汁 さんまみぞれ煮 ほうれん草のわさび和え 漬物・牛乳	※12/15(水)夕食で駅弁を 選択しなかった方の 献立は、以下の通りです。
昼食	なめたまうどん 根菜のそぼろ煮 オクラの胡麻和え	ご飯 みそ汁 エビフライ 筍の土佐煮 かぼちゃサラダ	ご飯 赤だし汁 赤魚の柚子胡椒風味焼き ぜんまい煮 いんげんの白和え	ご飯 スープ 黒豚シューマイ 冬瓜と結晶布の煮物 ささみと青梗菜和え	《骨付き魚の日》 ご飯・みそ汁 松茸・みそ汁 フリの白味噌漬焼き えび野菜しんじょと鮎かけ さつま芋サラダ	ご飯 みそ汁 豚肉の柳川風煮 温野菜サラダ キャベツの梅和え	ご飯・みそ汁 鶏のから揚げ 蓮根とキクラゲの煮物 ピーンズサラダ 手作り漬物
夕食	ご飯 みそ汁 鯖の生姜醤油焼き 野菜のトマト煮 白菜の塩昆布和え キウイフルーツ	ご飯 みそ汁 梅しらすご飯 おでん おかひじき和え物 バイナッブル	ご飯 みそ汁 鶏の治部煮 根菜の煮物 トマトサラダ オレンジゼリー	ご飯 豚汁 ホキのにんにく醤油焼き ツナポテ 白菜と分葱お浸し 煮豆	ご飯 スープ 生野菜サラダ 福神漬 ぶどうヨーグルト	《大晦日》 いなり寿司 年越しそば 大ふろ みかんのオロシ酢 グレープゼリー	一日の成分 エネルギー 1713 kcal 蛋白質 50.9 g 脂質 59.7 g 塩分 6.8 g
成分	エネルギー 1,405 kcal 蛋白質 60.6 g 脂質 38.9 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1,621 kcal 蛋白質 54.2 g 脂質 38.6 g 塩分 8.3 g	エネルギー 1,697 kcal 蛋白質 67.5 g 脂質 49.3 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1,513 kcal 蛋白質 54.2 g 脂質 38.0 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1,867 kcal 蛋白質 68.6 g 脂質 58.0 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1,692 kcal 蛋白質 63.9 g 脂質 48.2 g 塩分 6.9 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。

