

	月	火	水	木	金	土	日
日付				12/1	12/2	12/3	12/4
朝				豆腐のくず煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	玉子とじ ふりかけ mixみそ汁 牛乳	肉団子うま煮 のり佃煮 mixみそ汁 牛乳	平天煮 たい味噌 mixみそ汁 牛乳
昼				ハンバーグトマト煮 蓮根金平 白和え コンソメスープ	さんま塩焼き ブロッコリーガーリックソテー 春雨サラダ 豚汁	白身魚フライ 大豆サラダ チンゲン菜ソテー 味噌汁	チンジャオロース 南瓜クリーム煮 切干大根甘酢和え マンゴー
夕				さば梅煮 キャベツ煮浸し 南瓜サラダ キウイフルーツ	鶏肉香り味噌焼き かぶ煮付け キヌサヤえのき和え 洋梨	とんてき風 人参金平 もやし中華和え ローリー	鱈みりん焼き がんも煮 胡瓜ゆかり和え かき玉汁
エネルギー 食塩相当量	kcal g	kcal g	kcal g	1818 kcal 8.9 g	1661 kcal 6.5 g	1846 kcal 6.8 g	1498 kcal 7.1 g
日付	12/5	12/6	12/7	12/8	12/9	12/10	12/11
朝	小松菜と竹輪煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	里芋煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	ロールパン ミニオムレツ コンソメスープ 牛乳	半片卵とじ ふりかけ mixみそ汁 牛乳	ほうれん草煮浸し ふりかけ mixみそ汁 牛乳	チンゲン菜煮浸し のり佃煮 mixみそ汁 牛乳	五目揚煮付け たい味噌 mixみそ汁 牛乳
昼	ハヤシライス はんぺんチーズフライ レタスサラダ	親子煮 野菜炒め 大根サラダ 味噌汁	鯖甘酢あん 金平ごぼう ほうれん草お浸し 吸物	鮭タルタル焼き じゃがいもカレー炒め 野菜和え物 赤味噌汁	豚生姜焼き 五目巾着煮 カリフラワーマリネ 味噌汁	中華飯 春巻 胡瓜わかめ酢の物 ローリー	エビフライ 大根クリーム煮 白菜なめたけ和え コンソメスープ
夕	肉じゃが 白菜ツナ和え 茄子揚げ煮 白味噌汁	カレー竜田揚げ キャベツトマト煮 いんげんマヨ和え ゼリー	豆腐ハンバーグ さつまいも甘煮 海藻サラダ キウイフルーツ	すき焼き風煮 ニラ玉炒め ブロッコリーサラダ 黄桃	ぶり和風おろしかけ ポークビーンズ 小松菜お浸し 洋梨	鶏肉香味焼き 湯豆腐 春雨ソテー 味噌汁	焼豚炒飯 タレ付き肉団子 サラダ フルーツポンチ
エネルギー 食塩相当量	1706 kcal 9.2 g	1582 kcal 7.2 g	1430 kcal 7.8 g	1662 kcal 5.6 g	1598 kcal 7.5 g	1672 kcal 7.5 g	1691 kcal 7.6 g
日付	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16	12/17	12/18
朝	玉葱と竹輪煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	小松菜干えび煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	雑炊 昆布豆佃煮 mixみそ汁 牛乳	玉子とじ ふりかけ mixみそ汁 牛乳	ひじき煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	ごぼう天煮付け のり佃煮 mixみそ汁 牛乳	里芋煮付け たい味噌 mixみそ汁 牛乳
昼	刺身 ミニ天ぷら 塩昆布和え 茶碗蒸し	わかめごはん 醤油ラーメン 餃子 キャベツフレーク和え	豚肉厚揚げ炒め 春雨サラダ 切干大根煮 赤味噌汁	豚肉おろし煮 小松菜えのき和え ちくわ磯辺揚げ 味噌汁	ポークカレー カニクリームコロッケ キャベツサラダ 福神漬	鯖辛子マヨ焼き 筑前煮 ほうれん草サラダ 味噌汁	牛丼 温泉玉子 厚揚げ味噌炒め 吸物
夕	鶏肉さっぱり煮 玉子炒め ごぼうサラダ 吸物	湯豆腐肉味噌かけ ほうれん草ピーナツ和え カリフラワーカレー煮 黄桃	鯖ごまだれ焼き チンゲン菜煮浸し わかめサラダ オレンジ	鮭塩焼き ぬた さつまいもクリーム煮 ゼリー	豆腐温野菜 ポン酢炒め 長芋白煮 洋梨	酢豚煮 ツナスパゲッティー いんげんトマト和え マンゴー	めばる煮付け 蓮根はさみ揚げ カリフラワーマヨ和え ローリー
エネルギー 食塩相当量	1648 kcal 11.5 g	1490 kcal 8.9 g	1474 kcal 7.1 g	1614 kcal 8.1 g	1852 kcal 7.9 g	1649 kcal 6.7 g	2067 kcal 5.9 g
日付	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24	12/25
朝	青糸昆布炒め煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	厚焼玉子 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	食パン スクランブルエッグ コンソメスープ 牛乳	白菜煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	はんぺん煮付け ふりかけ mixみそ汁 牛乳	ブロッコリー干しえび煮 のり佃煮 mixみそ汁 牛乳	えびしんじょ煮 たい味噌 mixみそ汁 牛乳
昼	鯖塩焼き ポテトオーロラサラダ ブロッコリーガーリックソテー バナナ	おろしとんかつ ひじき竹輪炒り煮 レタスサラダ 味噌汁	鯖南蛮漬 じゃがいもクリーム煮 キャベツ塩昆布和え 味噌汁	炊き込みご飯 鮭幽庵焼き 南瓜いとこ煮 加糖ヨーグルト	鶏肉レモン風味焼き 切干大根サラダ ニラもやし炒め 味噌汁	チキンライス ミニロールキャベツ ほうれん草トマト和え コンソメスープ	鶏肉照り焼き ミニグラタン サラダ フルーツポンチ
夕	豚肉きのこ炒め 炒めなます チンゲン菜中華和え 白味噌汁	さんま生姜焼き 春雨サラダ カレーソテー ゼリー	麻婆豆腐 小松菜ごま和え 大根信田煮 洋梨	親子煮 野菜ソテー いんげん辛子和え 白味噌汁	鱈香り焼き シューマイ キヌサヤお浸し 黄桃	牛肉味噌炒め 里芋信田煮 オクラ梅和え キウイフルーツ	白身魚酒蒸し 茄子カレー煮 白菜おほか和え バナナ
エネルギー 食塩相当量	1588 kcal 7.7 g	1701 kcal 8.2 g	1631 kcal 7.5 g	1521 kcal 7.9 g	1568 kcal 6.1 g	1542 kcal 7.5 g	1597 kcal 7.1 g
日付	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31	
朝	カリフラワー和え物 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	いんげん金平 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	雑炊 金時豆佃煮 mixみそ汁 牛乳	豆腐のくず煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	玉子とじ ふりかけ mixみそ汁 牛乳	肉団子うま煮 のり佃煮 mixみそ汁 牛乳	
昼	牛肉柳川風煮 チンゲン菜えのき和え ビーフン炒め 味噌汁	鮭ちらし寿司 がんも煮 キャベツカレーマヨ和え 吸物	肉豆腐 ニラもやし炒め 大根サラダ 味噌汁	鯖中華風焼き ごまだれ和え エビシューマイ 味噌汁	牛肉塩たれ炒め 胡瓜香りและ 青糸昆布炒め煮 バナナ	白身魚薬味ソース さつまいもクリーム煮 チンゲン菜和え物 味噌汁	
夕	カレイブイヤベース風 大根ピリ辛炒め キヌサヤカニカマ和え オレンジ	焼肉風 里芋煮 酢の物 ローリー	赤魚煮付け タレ付き肉団子 ちくわサラダ ゼリー	鶏肉唐揚げ マカロニソテー おろしなめたけ 洋梨	鮭ムニエル ジャーマンポテト バンサンスー 豚汁	年越しそば えび天ぷら ブロッコリーサラダ みかん	
エネルギー 食塩相当量	1460 kcal 6.4 g	1579 kcal 6.9 g	1533 kcal 7.1 g	1770 kcal 7.8 g	1698 kcal 8.1 g	1601 kcal 8.2 g	kcal g