			令和03年12月01日(水)	令和03年12月02日(木)	令和03年12月03日(金)	令和03年12月04日(土)	令和03年12月05日(日)
朝			御飯 味噌汁(麩・畑菜) 鰆の塩焼き 小松菜の生姜醤油和え ジョア	食パン スプレッド(りんご) ｸﾘｰﾑﾎﾟﾀｰｼﾞｭ ブロッコリーのｻｳｻﾞﾝｻﾗﾀﾞ フルーツ(白桃缶) 牛乳	御飯 味噌汁(茄子・葉) 和風チャンプル 白菜のごま和え ヤクルト	御飯 味噌汁(ｼﾒｼﾞ・青菜) 車麩の煮物 二色野菜のｶﾆｶﾏ和え ヨーグルト	食パン スプレッド(チョコ) ミネストローネ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｴﾋﾞのｻﾗﾀﾞ フルーツ(りんご缶) 牛乳
昼			チキンカレー ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ﾓﾔｼ・青菜) フレンチサラダ フルーツ(ｶｸﾃﾙ缶)	御飯 ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(えのき・万能) 鶏肉のピカタ 小松菜ソテー ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾌﾚﾝﾁ和え	御飯 ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ｼﾛﾅ・豚挽肉) 白身魚のトマトｿｰｽがけ 白菜とﾁｷﾝのｻｳｻﾞﾝｻﾗﾀﾞ きのこソテー	牛丼 味噌汁(なめこ・葉) 白菜のお浸し 抹茶ババロア	御飯 中華ｽｰﾌﾟ(卵・木耳) 麻婆豆腐 春巻き 青菜の辛子和え
おやつ			炭酸饅頭	ココアワッフル	ハッピーターン	カステラ	味噌饅頭
夕			御飯 味噌汁(大根・葉) 肉豆腐 春雨サラダ フルーツ(みかん缶)	御飯 清汁(ﾂﾐﾚ・ｻﾔ) 鯖の味噌煮 ﾁﾝｹﾞﾝ菜と牛肉の炒め パインゼリー	御飯 中華ｽｰﾌﾟ(卵・椎茸) 豚肉のとろとろ甘酢炒め 焼売 フルーツ(マンゴー缶)	御飯 清汁(素麺・青菜) カレイの胡麻焼き 揚げだし豆腐 フルーツ(黄桃缶)	御飯 味噌汁(芋・豆苗) 鶏肉のネギ塩だれ 牛蒡の土佐煮 ピーチゼリー

栄養価					ｴﾈﾙｷﾞｰ	1516kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1502kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1461kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1633kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1490kcal
					蛋白質	55.3g	蛋白質	61.6g	蛋白質	57.1g	蛋白質	54.1g	蛋白質	64.1g
					脂質	41.4g	脂質	42.1g	脂質	41.7g	脂質	52.3g	脂質	41.1g
					食塩	7.5g	食塩	7.5g	食塩	7.3g	食塩	7.7g	食塩	7.5g

	令和03年12月06日(月)	令和03年12月07日(火)	令和03年12月08日(水)	令和03年12月09日(木)	令和03年12月10日(金)	令和03年12月11日(土)	令和03年12月12日(日)
朝	御飯 味噌汁(かぼちゃ・万能) 厚揚げのそぼろ炒め 春菊の和え物 ジョア	御飯 味噌汁(揚げ・サヤ) 卵と野菜のソテー もやしのわさびﾏﾖﾈｰｽﾞ和え ヤクルト	食パン スプレッド(ブルーベリー) コーンスープ アスパラとしめじのサラダ フルーツ(りんご缶) 牛乳	御飯 味噌汁(ｱｻﾘ・万能) 卵とじ いんげんの柑橘和え ヨーグルト	御飯 味噌汁(揚げ・葉) 豆腐とカニのあん煮 白菜の青じそサラダ ヤクルト	食パン スプレッド(ｱﾌﾟﾘｺｯﾄ) ハムエッグ ほうれん草の和え物 フルーツ(白桃缶) 牛乳	御飯 味噌汁(南瓜・万能) ちくわと小松菜の煮びたし 納豆 ヨーグルト
昼	御飯 オニオンスープ かじきのﾏﾖﾈｰｽﾞ焼き 白滝と木耳の炒め 大根とﾊﾑのｻﾗﾀﾞ	ピラフ クリームシチュー イタリアンサラダ フルーツ(マンゴー)	御飯 清汁(花麩・葉) さけの味噌焼き 大根と昆布の炒め煮 三色和え	御飯 ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(白菜・ｶｲﾜﾚ) 白身魚のマスタード焼き スパニッシュオムレツ 菜の花の和え物	ミートスパゲティー コンソメスープ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのレモン和え フルーツ(パイン缶)	御飯 ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(青菜・エノキ) デミグラスハンバーグ ツナポテト ｶﾘﾌﾗﾜｰのマリネ	御飯 ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(玉ねぎ・ﾊﾟｾﾘ) タンドリーチキン じゃがいものたらこマヨ和え 春雨とツナのサラダ
おやつ	フルーチェ	抹茶ワッフル	バームロール	ソフトサラダ	ぽたぽた焼き	シュークリーム	上用饅頭
夕	御飯 味噌汁(ﾓﾔｼ・葉) 鶏肉の治部煮 えびとｷｬﾍﾞﾂの炒め いちごゼリー	御飯 味噌汁(豆腐・ｵｸﾗ) さわらの柚庵焼き ごぼうとチキンの和風サラダ 煮豆(黒豆)	御飯 かき卵汁 和風酢豚 野菜ギョウザ マスカットゼリー	御飯 ワカメスープ 豚キムチ炒め ほうれん草とイカの醤油和え フルーツ(白桃缶)	御飯 味噌汁(大根・ﾜｶﾒ) 鶏肉の唐揚げ 小松菜と挽肉の炒め物 煮豆(うぐいす豆)	御飯 ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(春雨・人参) ロールキャベツ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾍﾞｰｺﾝｿﾃｰ フルーツ(黄桃缶)	御飯 清汁(花麩・サヤ) ぶりの香味焼き 里芋の含め煮 フルーツ(ミカン缶)

栄養価														
	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1449kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1536kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1542kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1437kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1459kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1352kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1490kcal
	蛋白質	59.4g	蛋白質	51.5g	蛋白質	56.3g	蛋白質	63.4g	蛋白質	52.4g	蛋白質	48.4g	蛋白質	58.4g
	脂質	38.5g	脂質	45.2g	脂質	43.8g	脂質	42g	脂質	41.3g	脂質	37.4g	脂質	36.9g
	食塩	7.9g	食塩	7.5g	食塩	7.5g	食塩	7.7g	食塩	7.7g	食塩	7.5g	食塩	7.8g

	令和03年12月13日(月)	令和03年12月14日(火)	令和03年12月15日(水)	令和03年12月16日(木)	令和03年12月17日(金)	令和03年12月18日(土)	令和03年12月19日(日)
朝	御飯 味噌汁(ﾅﾒｺ・青菜) 炒り豆腐 畑菜とキノコのマヨ和え ジョア	食パン スプレッド(いちご) スクランブルエッグ 牛蒡のサラダ フルーツ(ｶｸﾃﾙ缶) 牛乳	御飯 味噌汁(ﾂﾐﾚ・万能) 肉詰めいなり かぶのゆかり和え ジョア	御飯 味噌汁(揚げ・ﾜｶﾒ) ジャーマンポテト 春菊の和え物 ヤクルト	食パン スプレッド(ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰ) ﾏｶﾛﾆと大豆ﾁﾘｿｰｽ煮 アスパラのフレンチサラダ フルーツ(パイン缶) 牛乳	御飯 味噌汁(玉葱・麩) がんもと冬瓜の煮物 卯の花 ジョア	御飯 味噌汁(ﾅﾒｺ・青菜) 鮭の塩焼き ｶﾘﾌﾗﾜｰのマヨサラダ ジョア
昼	御飯 味噌汁(ｻﾂﾏ芋・万能) 鮭のキノコあんかけ 茄子の揚げ煮 キャベツのからし和え	わかめご飯 清汁(ｱｻﾘ・ネギ) 筑前煮 白和え ピーチゼリー	御飯 味噌汁(豆腐・なめこ) 豚肉ともやしの塩麹炒め 炊き合わせ 小松菜のお浸し	御飯 味噌汁(里芋・万能) チキンの焼き南蛮 かぶのコンソメ煮 かぼちゃサラダ	御飯 味噌汁(ｴﾉｷ・春菊) 鯖の葱焼き 畑菜の煮びたし れんこんとひじきのごまサラダ	御飯 清汁(ｱｻﾘ・春菊) 豆腐ハンバーグ 牛ごぼう キャベツのｻｳｻﾞﾝ和え	野菜カレー ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(コーン・青菜) とんかつ カラフルサラダ
おやつ	エクレア	メロンパン	和のパンケーキ	酒饅頭	プリン	まがりせんべい	羊羹
夕	ゆかりご飯 味噌汁(南瓜) 擬制豆腐 青菜と椎茸の煮浸し 青りんごゼリー	御飯 ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(白菜・人参) メルルーサのﾑﾆｴﾙ 車麩の煮物 煮豆(黒豆)	キャロットライス ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ｴﾘﾝｷﾞ・ﾁﾝｹﾞﾝ菜) スペイン風オムレツ コールスローサラダ フルーツ(ﾘﾝｺﾞ缶)	御飯 オニオンスープ ミートローフ かぶのくずあん フルーツ(黄桃缶)	御飯 たまごスープ チキンのﾎﾜｲﾄｿｰｽがけ さつま芋のｵﾚﾝｼﾞ煮 マスカットゼリー	御飯 味噌汁(麩・葉) さわらのみぞれがけ 里芋のごま煮 フルーツ(ﾐｶﾝ缶)	いなり寿司 清汁(ﾂﾐﾚ・畑菜) 冬瓜のくず煮 ほうれん草のおかか和え

栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1390kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1434kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1427kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1496kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1545kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1466kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1505kcal
	蛋白質	60.1g	蛋白質	60.5g	蛋白質	56.1g	蛋白質	51.2g	蛋白質	60.7g	蛋白質	62g	蛋白質	50.4g
	脂質	32.6g	脂質	31.6g	脂質	39.6g	脂質	40.4g	脂質	32.2g	脂質	35g	脂質	40.2g
	食塩	7.9g	食塩	7.5g	食塩	7.9g	食塩	7.6g	食塩	7.7g	食塩	8.1g	食塩	8.1g

	令和03年12月20日(月)	令和03年12月21日(火)	令和03年12月22日(水)	令和03年12月23日(木)	令和03年12月24日(金)	令和03年12月25日(土)	令和03年12月26日(日)
朝	食パン スプレッド(いちご) ポトフ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｺｰﾝのサラダ フルーツ(黄桃缶) 牛乳	御飯 味噌汁(揚げ・ｴﾘﾝｷﾞ) 豚挽肉とかぶの煮物 ほうれん草の胡麻和え ヨーグルト	御飯 味噌汁(ｱｻﾘ・ｶｲﾜﾚ) 五目煮豆 春菊のマヨ和え ヨーグルト	食パン スプレッド(ｱﾌﾟﾘｺｯﾄ) ｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳとﾍﾞｰｺﾝのｿﾃｰ フレンチサラダ フルーツ(ﾐｶﾝ缶) 牛乳	御飯 味噌汁(高野・畑菜) 鱈の塩焼き 春菊のわさび和え ジョア	御飯 味噌汁(高野豆腐・葱) 挽肉と青菜の炒め ポテトサラダ ヨーグルト	食パン スプレッド(いちご) ほうれん草とあさりのﾊﾞﾀｰｿﾃｰ ブロッコリーとツナのサラダ フルーツ(ｶｸﾃﾙ) 牛乳
昼	ビビンバ わかめスープ チヂミ風 青りんごゼリー	御飯 味噌汁(ﾂﾐﾚ・ｼﾛﾅ) 赤魚の揚げ煮 チキンともやしの炒め インゲンの三杯酢	御飯 味噌汁(ﾜｶﾒ・豆苗) 魚と野菜の吹き寄せ煮 もやしのピリ辛炒め フルーツ(みかん缶)	御飯 清汁(ﾄﾛﾛ昆布・春菊) フライ盛合わせ さつまいも甘露煮 もやしとほうれん草のサラダ	☆クリスマス☆ ミルクパン ハッシュドビーフ チーズオムレツ クリスマスサラダ サンタさんのババロア	御飯 清汁(花麩・ｻﾔ) ぶりの山椒焼き 焼きビーフン ｱｽﾊﾟﾗとﾊﾑのフレンチサラダ	野菜ラーメン 中華盛り合わせ フルーツ缶(カクテル)
おやつ	そば饅頭	ﾍﾟｱｸﾘｰﾑﾜｯﾌﾙ	どら焼き	ドームケーキ	クリスマスケーキ	たいやき	スイスロース
夕	御飯 味噌汁(ﾓﾔｼ・ﾜｶﾒ) たらの煮付け えびとｲﾝｹﾞﾝの塩炒め いちごババロア	御飯 つみれ汁 豆腐とえびの旨煮 ほうれん草の和え物 フルーツ(ｶｸﾃﾙ缶)	チャーハン 中華ｽｰﾌﾟ(ﾜﾝﾀﾝ・木耳) 海老と卵のチリソース ﾏﾝｺﾞｰﾌﾟﾘﾝ	御飯 味噌汁(揚げ・万能) 海老と春雨の炒め物 金平大根 フルーツ(パイン缶)	御飯 味噌汁(冬瓜・青菜) ホキムニエル 昆布と里芋の煮物 うぐいす豆	御飯 豚汁 鶏の味噌マヨ焼き レンコンの炒め旨煮 フルーツ(ﾘﾝｺﾞ缶)	御飯 中華ｽｰﾌﾟ(卵・ﾊﾟｾﾘ) 牛肉の韓国風炒め ナムル いちごプリン

栄養価														
	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1416kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1358kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1441kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1568kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1611kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1467kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1499kcal
	蛋白質	60.1g	蛋白質	60.4g	蛋白質	60.2g	蛋白質	49.1g	蛋白質	72.9g	蛋白質	57.1g	蛋白質	59.5g
	脂質	25g	脂質	29.4g	脂質	29.8g	脂質	40.3g	脂質	49.3g	脂質	38.2g	脂質	49g
	食塩	7.4g	食塩	8.2g	食塩	7.7g	食塩	7.6g	食塩	8.5g	食塩	7.7g	食塩	7.5g

	令和03年12月27日(月)	令和03年12月28日(火)	令和03年12月29日(水)	令和03年12月30日(木)	令和03年12月31日(金)		
朝	御飯 味噌汁(玉葱・ﾜｶﾒ) 厚揚げときのこの煮物 ｶﾘﾌﾗﾜｰの梅おかか和え ヤクルト	御飯 味噌汁(揚げ・葉) かぶと鶏肉の煮物 オクラのポン酢和え ヨーグルト	食パン スプレッド(ｱﾌﾟﾘｺｯﾄ) ミートボール 大根サラダ フルーツ(白桃缶) 牛乳	御飯 味噌汁(白菜・豆苗) いわしの蒲焼 小松菜のゆば和え ジョア	食パン スプレッド(ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰ) ｳｲﾝﾅｰとｷｬﾍﾞﾂソテー マカロニサラダ フルーツ(黄桃缶) 牛乳		
昼	御飯 味噌汁(芋・ﾁﾝｹﾞﾝ菜) 照り焼きチキン 五目ひじき 小松菜のわさびﾏﾖﾈｰｽﾞ和え	御飯 味噌汁(豆苗・豆腐) ほきの南蛮漬け 里芋の煮物 いんげんと竹輪のマヨ和え	御飯 ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ｴﾉｷ・ﾁﾝｹﾞﾝ菜) 鮭のチャンチャン焼き さつま揚げと蕪の煮物 人参サラダ	☆リクエストメニュー☆ 焼きそば ｱｽﾊﾟﾗとﾊﾟﾌﾟﾘｶのﾚﾓﾝ和え フルーツ(マンゴー缶)	御飯 中華スープ(万能・ﾜｶﾒ) 八宝菜 かにかま礒辺天 杏仁豆腐		
おやつ	クリームサンド	チョコパン	黒糖饅頭	かすてら饅頭	ケーキ		
夕	御飯 ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ｶｲﾜﾚ・芋) 豚肉とﾋﾟｰﾏﾝの炒め物 南瓜シューマイ 煮豆(うぐいす豆)	御飯 清汁(素麺・ｼﾛﾅ) 豚肉の味噌炒め ブロッコリーの中華和え 煮豆(白花豆)	御飯 味噌汁(大根・葉) 豚ロースのﾊﾞﾀｰ醤油焼き 山菜の含め煮 フルーツ(りんご缶)	炊き込みご飯 清汁(ネギ・人参) 豆腐の和風ステーキ 小松菜の酢の物 いちごゼリー	☆大晦日☆ 年越しそば 白和え フルーツ(ﾊﾟｲﾝ缶)		

栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1399kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1355kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1432kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1392kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1567kcal				
	蛋白質	52.5g	蛋白質	57.1g	蛋白質	57.1g	蛋白質	50.3g	蛋白質	57.4g				
	脂質	37.2g	脂質	26.5g	脂質	37.3g	脂質	30g	脂質	48.6g				
	食塩	8.1g	食塩	7.8g	食塩	7.7g	食塩	8.6g	食塩	8.3g				