

				令和04年12月01日(木)		令和04年12月02日(金)		令和04年12月03日(土)		令和04年12月04日(日)	
朝				御飯	食パン	御飯	御飯	味噌汁(揚げ・エリンギ)	スプレッド(りんご)	味噌汁(玉葱・麩)	味噌汁(高野豆腐・葱)
				豚挽肉とかぶの煮物	クリームポターージュ	がんと冬瓜の煮物	挽肉と青菜の炒め				
				里芋の胡麻マヨ和え	ブロッコリーのサウサンサラダ	卵の花	ポテトサラダ				
				ヨーグルト	フルーツ(白桃缶)	ヤクルト	ジョア				
昼				野菜ラーメン	御飯	御飯	御飯	中華盛り合わせ	中華スープ(卵・木耳)	コンソメスープ(白菜・カイワレ)	清汁(花麩・サヤ)
				フルーツ缶(カクテル)	麻婆豆腐	白身魚のマスタード焼き	鶏の味噌マヨ焼き				
					春巻き	スパニッシュオムレツ	レンコンの炒め旨煮				
					青菜の辛子和え	菜の花の和え物	ブロッコリーとハムのフレンチサ				
おやつ				黒糖饅頭	フルーチェ	ソフトサラダ	シュークリーム				
夕				御飯	御飯	御飯	御飯	中華スープ(卵・パセリ)	清汁(素麺・青菜)	ワカメスープ	豚汁
				牛肉の韓国風炒め	カレイの胡麻焼き	豚キムチ炒め	ぶりの山椒焼き				
				ナムル	揚げだし豆腐	ほうれん草とイカの醤油和	焼きビーフン				
				フルーツ(リンゴ缶)	フルーツ(黄桃缶)	フルーツ(白桃缶)	フルーツ(黄桃缶)				
栄養価				エネルギー	1523kcal	エネルギー	1562kcal	エネルギー	1492kcal	エネルギー	1423kcal
				蛋白質	54.6g	蛋白質	59.2g	蛋白質	62.7g	蛋白質	58.9g
				脂質	44.4g	脂質	47.3g	脂質	45.8g	脂質	40.7g
				食塩	7.4g	食塩	7.7g	食塩	7.7g	食塩	7.6g

	令和04年12月05日(月)	令和04年12月06日(火)	令和04年12月07日(水)	令和04年12月08日(木)	令和04年12月09日(金)	令和04年12月10日(土)	令和04年12月11日(日)							
朝	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(ナメコ・青菜) 鮭の塩焼き カリフラワーのゆずしょうゆ和え ジョア	御飯 味噌汁(南瓜・万能) 鶏肉と小松菜の煮びたし 納豆 ヨーグルト	食パン スプレッド(いちご) ポトフ ブロッコリーとコーンのサラダ フルーツ(白桃缶) 牛乳	御飯 味噌汁(麩・畑菜) 鱈の塩焼き 小松菜の生姜醤油和え ジョア	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 ヤクルト	食パン スプレッド(アブリコット) ハムエッグ ほうれん草の和え物 フルーツ(白桃缶) 牛乳							
昼	ミートスパゲティ コンソメスープ フレンチサラダ フルーツ(パイン缶)	御飯 コンソメスープ(青菜・エノキ) デミグラスハンバーグ ツナポテト カラフルサラダ	御飯 味噌汁(豆腐・なめこ) 豚肉ともやしの塩麴炒め 炊き合わせ 小松菜のお浸し	御飯 清汁(トロ昆布・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	カニ風味丼 味噌汁(エノキ・コマツナ) もやしのピリ辛炒め ブロッコリーのサラダ	御飯 中華スープ(万能・ワカメ) 八宝菜 二色焼売 いんげんとツナのマヨ和え	御飯 味噌汁(芋・葉) 魚と野菜の吹き寄せ煮 とろろ 抹茶ババロア							
おやつ	そば饅頭	プリン	まがりせんべい	ドームケーキ	紫いも羊羹	かすてら饅頭	酒まんじゅう							
夕	御飯 コンソメスープ(カイワレ・芋) 豚肉とピーマンのオイスター炒め 海老焼売 煮豆(うぐいす豆)	御飯 つみれ汁 厚揚げとえびの旨煮 ほうれん草の和え物 フルーツ(カクテル缶)	御飯 清汁(花麩・サヤ) ぶりの香味焼き 里芋の含め煮 煮豆(白花豆)	炊き込みご飯 味噌汁(冬瓜・青菜) 豆腐の和風ステーキ 小松菜の酢の物 フルーツ(パイン缶)	御飯 味噌汁(里芋・豆苗) 鶏肉のネギ塩だれ 牛蒡の土佐煮 フルーツ(カクテル缶)	御飯 清汁(ネギ・人参) さけの味噌焼き 昆布と里芋の煮物 うぐいす豆	御飯 味噌汁(大根・葉) 豚ロースのバター醤油焼き 山菜の含め煮 煮豆(白花豆)							
栄	エネルギー	1477kcal	エネルギー	1397kcal	エネルギー	1501kcal	エネルギー	1543kcal	エネルギー	1451kcal	エネルギー	1430kcal	エネルギー	1492kcal
養	蛋白質	55.6g	蛋白質	59.2g	蛋白質	65.2g	蛋白質	47.4g	蛋白質	61.1g	蛋白質	55.4g	蛋白質	61.1g
価	脂質	36g	脂質	30g	脂質	41.2g	脂質	36.7g	脂質	33.6g	脂質	36g	脂質	36.9g
	食塩	7.1g	食塩	7.9g	食塩	8.8g	食塩	7.4g	食塩	7.8g	食塩	7.4g	食塩	7.8g

	令和04年12月12日(月)	令和04年12月13日(火)	令和04年12月14日(水)	令和04年12月15日(木)	令和04年12月16日(金)	令和04年12月17日(土)	令和04年12月18日(日)							
朝	御飯 味噌汁(豆腐・万葱) 鶏団子の煮物 ほうれん草の胡麻マヨ和え 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	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	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(アサリ・カイワレ) 五目煮豆 大根のごま和え ヨーグルト	御飯 味噌汁(ツミレ・万能) 肉詰めいなり 白菜の青じそサラダ ジョア	食パン スプレッド(ブルーベリー) ウインナーとキャベツソテー マカロニサラダ フルーツ(パイン缶) 牛乳							
昼	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)	牛丼 味噌汁(なめこ・葉) 白菜のお浸し フルーツ(白桃缶)	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) 肉じゃが 白和え ピーチゼリー	御飯 オニオンスープ かじきのマヨネーズ焼き 白滝と木耳の炒め 大根とハムのサラダ	御飯 コンソメスープ(玉ねぎ・パセリ) 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	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							
おやつ	抹茶ワッフル	メロンパン	エクレア	炭酸饅頭	クリームパン	どら焼き	和のパンケーキ							
夕	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 コンソメスープ(白菜・人参) メルルーサのムニエル 車麩の煮物 煮豆(うぐいす豆)	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 味噌汁(豆苗・豆腐) 白身魚のフライ 南瓜の煮物 杏仁豆腐	御飯 コンソメスープ(ジャガイモ・人参) ロールキャベツ ブロッコリーのベーコンソテー フルーツ(黄桃缶)	御飯 味噌汁(モヤシ・ワカメ) たらの煮付け えびとインゲンの塩炒め フルーツ(白桃缶)	御飯 味噌汁(揚げ・万能) 海老と春雨の炒め物 金平大根 いちごゼリー							
栄	エネルギー	1508kcal	エネルギー	1447kcal	エネルギー	1613kcal	エネルギー	1590kcal	エネルギー	1361kcal	エネルギー	1438kcal	エネルギー	1535kcal
養	蛋白質	51.6g	蛋白質	54.2g	蛋白質	65.3g	蛋白質	61.6g	蛋白質	46.2g	蛋白質	58.3g	蛋白質	57.6g
価	脂質	41.5g	脂質	36.4g	脂質	47.3g	脂質	48.4g	脂質	34.2g	脂質	32.7g	脂質	45.8g
	食塩	7.8g	食塩	7.8g	食塩	7.1g	食塩	7.7g	食塩	7.5g	食塩	8g	食塩	7.9g

	令和04年12月19日(月)	令和04年12月20日(火)	令和04年12月21日(水)	令和04年12月22日(木)	令和04年12月23日(金)	令和04年12月24日(土)	令和04年12月25日(日)
朝	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ズ和え ヤクルト	御飯 味噌汁(揚げ・ワカメ) ジャーマンポテト 小松菜のゆば和え ヤクルト	食パン スプレッド(アブリコット) 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(シメジ・青菜) 車麩の煮物 二色野菜のカニカマ和え ヤクルト	御飯 味噌汁(白菜・豆苗) いわしの蒲焼 春菊の和え物 ジョア	食パン スプレッド(アブリコット) スナッフエントウとベーコンのソテー フレンチサラダ フルーツ(りんご缶) 牛乳	御飯 味噌汁(高野・畑菜) 鱈の塩焼き 春菊のわさび和え ヤクルト
昼	御飯 味噌汁(芋・チンゲン菜) 照り焼きチキン 五目ひじき キャベツのサウザン和え	御飯 コンソメスープ(エノキ・チンゲン菜) 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	ほうとう ちくわ磯辺天 ほうれん草とささみの辛子和	御飯 中華スープ(青菜・エノキ) 肉団子の甘酢あん カフラワーとしめじのカレーソ 白菜のナムル	御飯 味噌汁(里芋・万能) チキンの焼き南蛮 豚肉ときのこのトマト煮 かぼちゃサラダ	☆クリスマス☆ オムライス コンソメスープ(玉葱・人参) 星のミートコロケ クリスマスサラダ フルーツ(カクテル缶)	野菜カレー コンソメスープ(コーン・青菜) とんかつ タマゴサラダ
おやつ	レモンケーキ	上用饅頭	スイスロール	カステラ	たいやき	クリスマスケーキ	ペアクリーム
夕	御飯 味噌汁(大根・葉) 肉豆腐 春雨サラダ	御飯 味噌汁(モヤシ・葉) 鶏肉の治部煮 えびとキャベツの炒め いちごゼリー	キャロットライス コンソメスープ(エリンギ・チンゲン菜) スペイン風オムレツ コールスローサラダ いちごプリン	御飯 清汁(ツメ・サヤ) 鯖の味噌煮 チンゲン菜と牛肉の炒め パインゼリー	ゆかりご飯 味噌汁(南瓜) 擬制豆腐 きんぴられんこん 青りんごゼリー	御飯 たまごスープ チキンのホワイトソースがけ さつま芋のオレンジ煮 マスカットゼリー	いなり寿司 清汁(ツメ・畑菜) 冬瓜のくず煮 ほうれん草のおかか和え
栄	フルーツ(みかん缶)						
養	エネルギー 1514kcal	エネルギー 1390kcal	エネルギー 1547kcal	エネルギー 1446kcal	エネルギー 1613kcal	エネルギー 1642kcal	エネルギー 1476kcal
価	蛋白質 49.8g	蛋白質 51.7g	蛋白質 52g	蛋白質 52.2g	蛋白質 63.4g	蛋白質 56.9g	蛋白質 49.7g
	脂質 51g	脂質 30.2g	脂質 45g	脂質 30.5g	脂質 46.1g	脂質 45.7g	脂質 44.4g
	食塩 7.7g	食塩 7.2g	食塩 8.9g	食塩 7.6g	食塩 8.1g	食塩 6.9g	食塩 8.6g

	令和04年12月26日(月)	令和04年12月27日(火)	令和04年12月28日(水)	令和04年12月29日(木)	令和04年12月30日(金)	令和04年12月31日(土)								
朝	御飯 味噌汁(玉葱・ワカメ) 厚揚げときのこの炒め煮 カリフラワーの梅おかか和え ヤクルト	食パン スプレッド(チョコ) ミネストローネ ブロッコリーとエビのサラダ フルーツ(りんご缶) 牛乳	御飯 味噌汁(揚げ・葉) 豆腐とカニのあん煮 かぶのゆかり和え ヤクルト	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(白菜・葉) 和風チャンプル 春菊のマヨ和え ジョア	食パン スプレッド(いちご) ほうれん草とあさりのバターソ ブロッコリーとツナのサラダ フルーツ(カクテル) 牛乳								
昼	御飯 コンソメスープ(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 味噌汁(白菜・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	ビビンバ わかめスープ チヂミ風 中華サラダ	御飯 コンソメスープ(シロナ・豚挽肉) 白身魚のトマトソースがけ きのこソテー 白菜とチキンのサウザンサラダ	☆リクエストメニュー☆ チキンカレー コンソメスープ(人参・青菜) ブロッコリーのレモン和え フルーツ(リンゴ缶)	御飯 清汁(アサリ・春菊) 豆腐ハンバーグ 牛ごぼう 小松菜のわさびマヨネーズ和								
おやつ	クリームサンド	バームロール	ぼたぼた焼き	ハッピーターン	ティラミス	チョコパン								
夕	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 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・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 中華スープ(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 味噌汁(麩・葉) さわらのみぞれがけ 里芋のごま煮 ピーチゼリー	☆大晦日☆ 年越しそば 白和え フルーツ(みかん缶)								
栄	エネルギー	1400kcal	エネルギー	1502kcal	エネルギー	1471kcal	エネルギー	1468kcal	エネルギー	1642kcal	エネルギー	1517kcal		
養	蛋白質	54.4g	蛋白質	63.4g	蛋白質	54.5g	蛋白質	64g	蛋白質	56.2g	蛋白質	63g		
価	脂質	35.8g	脂質	41.8g	脂質	39.5g	脂質	39.1g	脂質	51.8g	脂質	48.2g		
	食塩	7.9g	食塩	7.7g	食塩	7.7g	食塩	7.7g	食塩	8.1g	食塩	8.2g		