

									令和05年12月01日(金)		令和05年12月02日(土)		令和05年12月03日(日)	
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(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(白菜・葉) 和風チャンプル 春菊のマヨ和え ジョア	
昼									さつまいもご飯 清汁(アサリ・ネギ) 肉じゃが 白和え(ひじき) フルーツ(マンゴー缶)		御飯 味噌汁(エノキ・春菊) 鯖の葱焼き さつま揚げと蕪の煮物 れんこんとひじきのごまサラ		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)	
おやつ									黒糖饅頭		バウムクーヘン		紫いも羊羹	
夕									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(りんご缶)		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 杏仁豆腐		御飯 中華スープ(卵・パセリ) 牛肉の韓国風炒め ナムル フルーツ(リンゴ缶)	
栄養 価									エネルギー	1445kcal	エネルギー	1440kcal	エネルギー	1555kcal
									蛋白質	53.6g	蛋白質	62.7g	蛋白質	47.8g
									脂質	33.9g	脂質	39.1g	脂質	42.8g
									食塩相当	8.7g	食塩相当	7g	食塩相当	7g

	令和05年12月04日(月)		令和05年12月05日(火)		令和05年12月06日(水)		令和05年12月07日(木)		令和05年12月08日(金)		令和05年12月09日(土)		令和05年12月10日(日)	
朝	食パン		御飯		御飯		食パン		御飯		食パン		御飯	
	スプレッド(いちご)		味噌汁(白菜・豆苗)		味噌汁(麩・畑菜)		スプレッド(いちご)		味噌汁(揚げ・ワカメ)		スプレッド(チョコ)		味噌汁(豆腐・青菜)	
	ポトフ		いわしの蒲焼		鯖の塩焼き		ほうれん草とあさりのバターソ		ジャーマンポテト		ミネストローネ		鮭の塩焼き	
	ブロッコリーとコーンのサラダ		春菊の和え物		小松菜の生姜醤油和え		ブロッコリーとツナのサラダ		小松菜の醤油和え		ブロッコリーとエビのサラダ		カリフラワーのゆずしょうゆ和え	
	フルーツ(マンゴー缶)		ヤクルト		ジョア		フルーツ(カクテル)		ヤクルト		フルーツ(りんご缶)		ヤクルト	
	牛乳						牛乳				牛乳			
昼	御飯		御飯		ほうとう		親子丼		御飯		御飯		御飯	
	味噌汁(芋・チンゲン菜)		清汁(アサリ・春菊)		レンコンとちくわの炒め煮		清汁(ネギ・ワカメ)		コンソメスープ(白菜・人参)		味噌汁(揚げ・ワカメ)		味噌汁(里芋・万能)	
	照り焼きチキン		豆腐ハンバーグ		菜の花のわさび和え		きざみ昆布の煮物		鯖の菜種焼き		白身魚の甘酢あんかけ		チキンの焼き南蛮	
	五目ひじき		牛ごぼう				かぶサラダ		畑菜の煮びたし		茄子の揚げ煮		ポークビーンズ	
	キャベツのサウサン和え		小松菜のわさびマヨネーズ和え						人参サラダ		キャベツのからし和え		かぼちゃサラダ	
おやつ	ドームケーキ(アン)		上用饅頭		どら焼き(ズンダ)		ソフトサラダ		クリームサンド		カスタードケーキ		ぼたぼた焼き	
タ	炊き込みご飯		御飯		御飯		御飯		御飯		御飯		ゆかりご飯	
	味噌汁(冬瓜・青菜)		コンソメスープ(エノキ・チンゲン菜)		たまごスープ		清汁(素麺・青菜)		味噌汁(大根・ワカメ)		コンソメスープ(えのき・万能)		味噌汁(南瓜)	
	豆腐の和風ステーキ		メルルーサのムニエル		チキンのホワイトソースがけ		カレイの胡麻焼き		鶏肉の唐揚げ		鶏肉のピカタ		擬制豆腐	
	小松菜の酢の物		車麩の煮物		茄子の柚子味噌がけ		揚げだし豆腐		小松菜と挽肉の炒め物		小松菜ソテー		きんぴられんこん	
	フルーツ(パイン缶)		ピーチゼリー		マスカットゼリー		フルーツ(りんご缶)		いちごゼリー		カリフラワーのフレンチ和え		フルーツ(白桃缶)	
栄養価	エネルギー	1449kcal	エネルギー	1456kcal	エネルギー	1540kcal	エネルギー	1446kcal	エネルギー	1468kcal	エネルギー	1429kcal	エネルギー	1518kcal
	蛋白質	52.7g	蛋白質	58.9g	蛋白質	56g	蛋白質	57.5g	蛋白質	53g	蛋白質	62.1g	蛋白質	58.6g
	脂質	36g	脂質	32.9g	脂質	35.4g	脂質	46.2g	脂質	46.6g	脂質	38.8g	脂質	44.2g
	食塩相当	7.4g	食塩相当	6.6g	食塩相当	8.9g	食塩相当	8.1g	食塩相当	7.9g	食塩相当	7.9g	食塩相当	8.4g

	令和05年12月11日(月)		令和05年12月12日(火)		令和05年12月13日(水)		令和05年12月14日(木)		令和05年12月15日(金)		令和05年12月16日(土)		令和05年12月17日(日)	
朝	御飯		御飯		食パン		御飯		御飯		食パン		御飯	
	味噌汁(シメジ・青菜)		味噌汁(高野豆腐・葱)		スプレッド(いちご)		味噌汁(揚げ・葉)		味噌汁(揚げ・葉)		スプレッド(ブルーベリー)		味噌汁(白菜・青菜)	
	車麴の煮物		挽肉と青菜の炒め		スクランブルエッグ		豆腐とカニのあん煮		かぶと鶏肉の煮物		コーンスープ		炒り豆腐	
	二色野菜のカニカマ和え		ポテトサラダ		牛蒡のサラダ		かぶのゆかり和え		オクラのポン酢和え		カリフラワーとしめじのサラダ		畑菜とキノコのマヨ和え	
	ヤクルト		ヨーグルト		フルーツ(りんご缶)		ヤクルト		ヨーグルト		フルーツ(りんご缶)		ヤクルト	
					牛乳						牛乳			
昼	牛丼		御飯		豚キムチチャーハン		御飯		御飯		御飯		ポークカレー	
	味噌汁(豆腐・葉)		清汁(花麴・サヤ)		中華スープ(ネギ・木耳)		コンソメスープ(白菜・カイワレ)		豚汁		中華スープ(万能・ワカメ)		コンソメスープ(人参・青菜)	
	白菜のお浸し		鶏の味噌マヨ焼き		海老と卵のトマト炒め		白身魚のマスタード焼き		ぶりの山椒焼き		八宝菜		ブロッコリーのレモン和え	
	フルーツ(マンゴー缶)		レンコンの炒め旨煮		マンゴープリン		スパニッシュオムレツ		焼きビーフン		二色焼売		フルーツ(リンゴ缶)	
			ブロッコリーとハムのフレンチサラダ				菜の花の和え物		フルーツ(マンゴー缶)		いんげんとツナのマヨ和え			
おやつ	チョコパン		コアラのマーチ		かすてら饅頭		和のパンケーキ		焼きドーナツ		マドレーヌ		チョコパイ	
夕	御飯		御飯		御飯		御飯		御飯		御飯		御飯	
	清汁(ツミレ・サヤ)		清汁(コーン・サヤ)		味噌汁(里芋・豆苗)		味噌汁(揚げ・万能)		味噌汁(大根・葉)		味噌汁(大根・葉)		清汁(ネギ・人参)	
	鯖の味噌煮		ぶりの香味焼き		鶏肉のネギ塩だれ		海老と春雨の炒め物		肉豆腐		豚ロースのバター醤油焼き		さけの味噌焼き	
	チンゲン菜と牛肉の炒め		里芋の含め煮		牛蒡の土佐煮		金平大根		春雨サラダ		山菜の含め煮		昆布と里芋の煮物	
	パインゼリー		煮豆(白花豆)		フルーツ(カクテル缶)		煮豆(うぐいす豆)		フルーツ(マンゴー缶)		煮豆(白花豆)		うぐいす豆	
栄養価	エネルギー	1561kcal	エネルギー	1508kcal	エネルギー	1515kcal	エネルギー	1490kcal	エネルギー	1472kcal	エネルギー	1544kcal	エネルギー	1572kcal
	蛋白質	53.1g	蛋白質	59g	蛋白質	67.2g	蛋白質	57.2g	蛋白質	54.1g	蛋白質	56.6g	蛋白質	48.8g
	脂質	49.6g	脂質	44.2g	脂質	39.1g	脂質	42.3g	脂質	43.4g	脂質	48.4g	脂質	50.9g
	食塩相当	7.9g	食塩相当	7.7g	食塩相当	7.4g	食塩相当	7.3g	食塩相当	7.8g	食塩相当	8.3g	食塩相当	7.5g

	令和05年12月18日(月)		令和05年12月19日(火)		令和05年12月20日(水)		令和05年12月21日(木)		令和05年12月22日(金)		令和05年12月23日(土)		令和05年12月24日(日)	
朝	御飯		食パン		御飯		御飯		御飯		食パン		御飯	
	味噌汁(揚げ・エリンギ)		スプレッド(ブルーベリー)		味噌汁(ツミレ・万能)		味噌汁(玉葱・麩)		味噌汁(高野・畑菜)		スプレッド(りんご)		味噌汁(アサリ・万能)	
	豚挽肉とかぶの煮物		ウインナーとキャベツソテー		肉詰めいなり		がんもと冬瓜の煮物		鱈の塩焼き		クリームポタージュ		卵とじ	
	里芋の胡麻マヨ和え		マカロニサラダ		白菜の青じそサラダ		卵の花		春菊のわさび和え		ブロッコリーのサウザンサラダ		いんげんの柑橘和え	
	ヨーグルト		フルーツ(パイン缶)		ジョア		ヤクルト		ヤクルト		フルーツ(白桃缶)		ヨーグルト	
			牛乳								牛乳			
昼	御飯		カニ風味丼		御飯		御飯		御飯		ミートスパゲティ		御飯	
	コンソメスープ(カイワレ・芋)		味噌汁(エノキ・コマツナ)		コンソメスープ(玉ねぎ・パセリ)		中華スープ(青菜・エノキ)		清汁(トロ昆布・春菊)		コンソメスープ		コンソメスープ(シロネ・豚挽肉)	
	豚肉ともやしの塩麹炒め		高野豆腐と冬瓜の煮物		タンドリーチキン		肉団子の甘酢あん		フライ盛合わせ		フレンチサラダ		白身魚のトマトソースがけ	
	おでん		カリフラワーのレモン和え		じゃがいものたらこマヨ和え		カリフラワーとしめじのカレーソ		さつまいも甘露煮		フルーツ(パイン缶)		きのこソテー	
	いちごゼリー				春雨とツナのサラダ		白菜のナムル		もやしとほうれん草のサラダ				小松菜の辛子マヨ和え	
おやつ	スイスロール		炭酸饅頭		レモンケーキ		プリン							
夕	御飯		御飯		御飯		御飯		メロンパン		水まんじゅう		ハッピーターン	
	味噌汁(芋・葉)		かき卵汁		味噌汁(麩・葉)		味噌汁(モヤシ・葉)		御飯		御飯		いなり寿司	
	魚と野菜の吹き寄せ煮		和風酢豚		さわらのみぞれがけ		鶏肉の治部煮		清汁(素麺・シロネ)		つみれ汁		清汁(ツミレ・畑菜)	
	とろろ		野菜ギョウザ		里芋のごま煮		えびとキャベツの炒め		豚肉の味噌炒め		厚揚げとえびの旨煮		冬瓜のくず煮	
	抹茶ババロア		マスカットゼリー		煮豆(うぐいす豆)		煮豆(うぐいす豆)		ブロッコリーの中華和え		ほうれん草の和え物		ほうれん草のおかか和え	
栄	エネルギー	1516kcal	エネルギー	1528kcal	エネルギー	1483kcal	エネルギー	1408kcal	煮豆(白花豆)		フルーツ(カクテル缶)			
養	蛋白質	57g	蛋白質	54.5g	蛋白質	60.2g	蛋白質	55.6g	エネルギー	1442kcal	エネルギー	1468kcal	エネルギー	1429kcal
価	脂質	36.5g	脂質	42.3g	脂質	36.7g	脂質	31.2g	蛋白質	51.5g	蛋白質	58.2g	蛋白質	60.3g
	食塩相当	8.3g	食塩相当	7.7g	食塩相当	8.2g	食塩相当	8.1g	脂質	27.7g	脂質	33g	脂質	38.8g
										食塩相当	7.5g	食塩相当	8.2g	食塩相当

	令和05年12月25日(月)		令和05年12月26日(火)		令和05年12月27日(水)		令和05年12月28日(木)		令和05年12月29日(金)		令和05年12月30日(土)		令和05年12月31日(日)	
朝	御飯		御飯		食パン		御飯		食パン		御飯		御飯	
	味噌汁(揚げ・サヤ)		味噌汁(かぼちゃ・万能)		スプレッド(アブリコット)		味噌汁(豆腐・万葱)		スプレッド(アブリコット)		味噌汁(南瓜・万能)		味噌汁(アサリ・カイワレ)	
	卵と野菜のソテー		厚揚げのそぼろ炒め		ハムエッグ		鶏団子の煮物		スナッフェントウとベーコンのソテー		鶏肉と小松菜の煮びたし		五目煮豆	
	もやしのおかかマヨネーズ和え		春菊の和え物		ほうれん草の和え物		ほうれん草の胡麻マヨ和え		フレンチサラダ		納豆		小松菜のごま和え	
	ヤクルト		ジョア		フルーツ(りんご缶)		ヤクルト		フルーツ(りんご缶)		ヤクルト		ヨーグルト	
昼	☆クリスマスメニュー☆		御飯		御飯		御飯		醤油ラーメン		御飯		そぼろ丼	
	御飯		オニオンスープ		コンソメスープ(青菜・エノキ)		味噌汁(豆苗・豆腐)		中華盛り合わせ		味噌汁(白菜・シロナ)		味噌汁(エノキ・コマツナ)	
	コンソメスープ(玉ねぎ・パセリ)		かじきのマヨネーズ焼き		デミグラスハンバーグ		白身魚のフライ		フルーツ缶(カクテル)		ホキの揚げ煮		もやしのピリ辛炒め	
	唐揚げのタルタルソースがけ		白滝と木耳の炒め		ツナポテト		里芋のにつころがし				チキンともやしの炒め		ブロッコリーのサラダ	
	ジャーマンポテト		大根とハムのサラダ		カラフルサラダ		青りんごゼリー				インゲンの三杯酢			
おやつ	クリスマスケーキ		星たべよ		おはぎ		酒まんじゅう		黒糖饅頭		スフレロール		まがりせんべい	
夕	御飯		御飯		御飯		御飯		御飯		キャロットライス		☆大晦日☆	
	中華スープ(卵・椎茸)		中華スープ(卵・木耳)		味噌汁(豆腐・オクラ)		味噌汁(豆腐・葉)		オニオンスープ		コンソメスープ(エリンギ・チンゲン菜)		年越しそば	
	豚肉のとろとろ甘酢炒め		麻婆豆腐		さわらの塩焼き		豚肉とピーマンのオイスター炒め		ミートローフ		スペイン風オムレツ		白和え(ひじき)	
	焼売		春巻き		ごぼうとチキンの和風サラダ		海老焼売		かぶのくずあん		コールスローサラダ		フルーツ(みかん缶)	
	フルーツ(マンゴー缶)		青菜の辛子和え		煮豆(黒豆)		白菜とチキンのサウザンサラダ		フルーツ(黄桃缶)		いちごプリン			
栄	エネルギー	1679kcal	エネルギー	1520kcal	エネルギー	1541kcal	エネルギー	1518kcal	エネルギー	1461kcal	エネルギー	1633kcal	エネルギー	1393kcal
養 価	蛋白質	55.8g	蛋白質	60.3g	蛋白質	62.3g	蛋白質	58.7g	蛋白質	57.4g	蛋白質	58.7g	蛋白質	58.7g
	脂質	62.8g	脂質	49g	脂質	44.1g	脂質	39.5g	脂質	37.3g	脂質	52.2g	脂質	35.7g
	食塩相当	7.8g	食塩相当	7.8g	食塩相当	7g	食塩相当	7.8g	食塩相当	7.1g	食塩相当	8g	食塩相当	9.5g

[illegible]