

											令和06年12月01日(日)	
朝											御飯 味噌汁(豆腐・万葱) 卵と野菜のソテー ほうれん草の胡麻マヨ和え ヤクルト	
昼											御飯 コンソメスープ(玉ねぎ・パセリ) タンドリーチキン ツナポテト 大根とハムのサラダ	
おやつ											黒糖饅頭	
夕											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(カテル缶)	
栄養価											エネルギー	1483kcal
											蛋白質	57.8g
											脂質	40.6g
											食塩相当	7.9g

	令和06年12月02日(月)		令和06年12月03日(火)		令和06年12月04日(水)		令和06年12月05日(木)		令和06年12月06日(金)		令和06年12月07日(土)		令和06年12月08日(日)	
朝	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(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 かぶの青じそ和え ヤクルト		御飯 味噌汁(麩・畑菜) 鱈の塩焼き 小松菜の生姜醤油和え 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バター 牛蒡のサラダ フルーツ(カテル) 牛乳		御飯 味噌汁(揚げ・エリンギ) 豚挽肉とかぶの煮物 里芋の胡麻マヨ和え ヨーグルト		御飯 味噌汁(豆腐・青菜) 鮭の塩焼き 春菊の和え物 ヤクルト	
昼	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え		御飯 コンソメスープ(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		きつねうどん ミートボール 白菜の辛子和え		牛丼 味噌汁(白玉・葉) 白菜の浅漬け フルーツ(白桃缶)		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 味噌汁(サツマ芋・万能) 鱈のキノコあんかけ えびとインゲンの塩炒め かぼちゃサラダ		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	レモンケーキ		ハッピーターン		焼きドーナツ		どら焼き		ロアヌヌ		味噌饅頭		チョコパン	
夕	御飯 味噌汁(大根・葉) 肉豆腐 春雨サラダ フルーツ(マンゴー缶)		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 味噌汁(揚げ・ワカメ) ぶりの香味焼き 茄子の炒め煮 菜の花のマヨ和え		御飯 味噌汁(モヤシ・ワカメ) たらの煮付け 小松菜と挽肉の炒め物 フルーツ(りんご缶)		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(りんご缶)		御飯 味噌汁(豆腐・葉) 豚肉とピーマンのオイスター炒め 海老焼売 白菜とチキンのサウザンサラダ		ゆかりご飯 味噌汁(南瓜) 擬制豆腐 きんぴられんこん フルーツ(白桃缶)	
栄	エネルギー	1465kcal	エネルギー	1526kcal	エネルギー	1466kcal	エネルギー	1557kcal	エネルギー	1462kcal	エネルギー	1490kcal	エネルギー	1458kcal
養	蛋白質	52.5g	蛋白質	63.7g	蛋白質	52.3g	蛋白質	60.2g	蛋白質	61.1g	蛋白質	61.6g	蛋白質	47.9g
価	脂質	43.5g	脂質	45.9g	脂質	48.2g	脂質	47.1g	脂質	44.3g	脂質	41.4g	脂質	33.9g
	食塩相当	8g	食塩相当	7.2g	食塩相当	9.8g	食塩相当	7.6g	食塩相当	6.5g	食塩相当	8.5g	食塩相当	7.6g

	令和06年12月09日(月)		令和06年12月10日(火)		令和06年12月11日(水)		令和06年12月12日(木)		令和06年12月13日(金)		令和06年12月14日(土)		令和06年12月15日(日)	
朝	御飯		食パン		御飯		御飯		食パン		御飯		御飯	
	味噌汁(白菜・青菜)		スプレッド(いちご)		味噌汁(白菜・葉)		味噌汁(玉葱・ワカメ)		スプレッド(りんご)		味噌汁(揚げ・ワカメ)		味噌汁(揚げ・サヤ)	
	炒り豆腐		ポトフ		和風チャンプル		厚揚げときのこの炒め煮		クリームポタージュ		ジャーマンポテト		鶏団子の煮物	
	畑菜とキノコのマヨ和え		ブロッコリーとコンのサラダ		春菊のマヨ和え		カブラワケの梅おかかか和え		ブロッコリーのサウザンサラダ		小松菜の醤油和え		キャベツの和え物	
	ヤクルト		フルーツ(マンゴー缶)		ヨーグルト		ヤクルト		フルーツ(白桃缶)		ヤクルト		ヤクルト	
	牛乳								牛乳					
昼	ポークカレー		御飯		御飯		そばろ丼		御飯		ミートスパゲティ		御飯	
	コンソメスープ(人参・青菜)		コンソメスープ(青菜・エノキ)		味噌汁(大根・ワカメ)		清汁(ネギ・ワカメ)		味噌汁(里芋・万能)		コンソメスープ		味噌汁(エノキ・春菊)	
	ブロッコリーのレモン和え		デミグラスハンバーグ		鶏肉の唐揚げ		きざみ昆布の煮物		チキンの焼き南蛮		フレンチサラダ		鯖の味噌煮	
	フルーツ(リンゴ缶)		じゃがいものたらこマヨ和え		かぶの煮物		かぶサラダ		ポークビーンズ		フルーツ(マンゴー缶)		さつま揚げと蕪の煮物	
	春雨とツナのサラダ		マスカットゼリー		マスカットゼリー				キャベツのからし和え		ブロッコリーのサラダ			
おやつ	マドレーヌ		ドームケーキ(アン)		そば饅頭		和のパンケーキ		コアラのマーチ		クリームサンド		おはぎ	
夕	御飯		御飯		御飯		キャロットライス		御飯		チャーハン		御飯	
	清汁(ネギ・人参)		たまごスープ		コンソメスープ(エノキ・チンゲン菜)		コンソメスープ(エリンギ・チンゲン菜)		味噌汁(芋・葉)		中華スープ(ネギ・木耳)		中華スープ(卵・木耳)	
	さけの味噌焼き		チキンのホワイトソースがけ		メルルーサのムニエル		スペイン風オムレツ		魚と野菜の吹き寄せ煮		海老と卵のチリソース		麻婆豆腐	
	昆布と里芋の煮物		茄子の揚げ煮		車麩の煮物		コールスローサラダ		とろろ		マンゴープリン		春巻き	
	うぐいす豆		マスカットゼリー		ピーチゼリー		いちごプリン		抹茶ババロア				青菜の辛子和え	
栄 養 価	エネルギー	1556kcal	エネルギー	1579kcal	エネルギー	1534kcal	エネルギー	1416kcal	エネルギー	1538kcal	エネルギー	1419kcal	エネルギー	1564kcal
	蛋白質	49.5g	蛋白質	53.1g	蛋白質	52.8g	蛋白質	48.2g	蛋白質	64.2g	蛋白質	50g	蛋白質	60.8g
	脂質	48.2g	脂質	43.3g	脂質	41.5g	脂質	39.8g	脂質	39.4g	脂質	33.5g	脂質	45.4g
	食塩相当	7.5g	食塩相当	6.6g	食塩相当	7.3g	食塩相当	8.5g	食塩相当	8.1g	食塩相当	7.7g	食塩相当	8.4g

	令和06年12月16日(月)		令和06年12月17日(火)		令和06年12月18日(水)		令和06年12月19日(木)		令和06年12月20日(金)		令和06年12月21日(土)		令和06年12月22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(アブリコット)		味噌汁(玉葱・麩)		味噌汁(ツレ・万能)		スプレッド(アブリコット)		味噌汁(アサリ・万能)		スプレッド(いちご)		味噌汁(高野豆腐・葱)	
	ハムエッグ		がんと冬瓜の煮物		肉詰めいなり		スナップエンドウとペーコンのソテー		卵とじ		スクランブルエッグ		挽肉と青菜の炒め	
	ほうれん草の和え物		卵の花		白菜の青じそサラダ		フレンチサラダ		いんげんの柑橘和え		ブロッコリーとツナのサラダ		ポテトサラダ	
	フルーツ(りんご缶)		ヤクルト		ジョア		フルーツ(りんご缶)		ヨーグルト		フルーツ(りんご缶)		ヨーグルト	
牛乳						牛乳				牛乳				
昼	御飯		御飯		御飯		御飯		御飯		野菜ラーメン		御飯	
	味噌汁(豆腐・葉)		コンソメスープ(白菜・人参)		オニオンスープ		清汁(トロ昆布・春菊)		味噌汁(豆苗・豆腐)		中華盛り合わせ		中華スープ(青菜・エノキ)	
	豚肉ともやしの塩麹炒め		鮭のガーリックバター醤油		かじきのマヨネーズ焼き		フライ盛合わせ		白身魚のフライ		フルーツ缶(カクテル)		肉団子の甘酢あん	
	炊き合わせ		かぶのつや煮		白滝と木耳の炒め		さつまいも甘露煮		里芋のにっころがし				カリフラワーとしめじのカレーン	
小松菜の辛子マヨ和え		春菊のポン酢和え		カラフルサラダ		もやしとほうれん草のサラダ		青りんごゼリー				白菜のナムル		
おやつ	星たべよ		ソフトサラダ		チョコパイ		酒まんじゅう		かすてら饅頭		ちよぼちよぼクッキー		プリン	
夕	御飯		御飯		御飯		御飯		御飯		御飯		いなり寿司	
	味噌汁(豆腐・オクラ)		中華スープ(卵・椎茸)		味噌汁(モヤシ・葉)		コンソメスープ(ジャガイモ・人参)		清汁(素麺・シロ)		味噌汁(里芋・豆苗)		清汁(ツレ・畑菜)	
	さわらの塩焼き		豚肉のとろとろ甘酢炒め		鶏肉の治部煮		ロールキャベツ		豚肉の味噌炒め		鶏肉のネギ塩だれ		山菜の含め煮	
	ごぼうとチキンの和風サラダ		焼売		えびとキャベツの炒め		ブロッコリーのペーコンソテー		ブロッコリーの中華和え		牛蒡の土佐煮		ほうれん草のおかか和え	
煮豆(黒豆)		フルーツ(マンゴー缶)		煮豆(うぐいす豆)		フルーツ(マンゴー缶)		煮豆(白花生)		フルーツ(白桃缶)				
栄養価	エネルギー	1557kcal	エネルギー	1474kcal	エネルギー	1510kcal	エネルギー	1496kcal	エネルギー	1485kcal	エネルギー	1505kcal	エネルギー	1385kcal
	蛋白質	67.6g	蛋白質	58.9g	蛋白質	59.3g	蛋白質	43.5g	蛋白質	63.1g	蛋白質	65.3g	蛋白質	50.5g
	脂質	56.5g	脂質	38g	脂質	44.3g	脂質	35.7g	脂質	29.6g	脂質	46.4g	脂質	31.7g
	食塩相当	7.4g	食塩相当	7.7g	食塩相当	8.9g	食塩相当	6.9g	食塩相当	8g	食塩相当	7.4g	食塩相当	8.7g

	令和06年12月23日(月)	令和06年12月24日(火)	令和06年12月25日(水)	令和06年12月26日(木)	令和06年12月27日(金)	令和06年12月28日(土)	令和06年12月29日(日)
朝	御飯 味噌汁(南瓜・万能) 鶏肉と小松菜の煮びたし 納豆 ヤクルト	御飯 味噌汁(アサリ・カイワレ) 五目煮豆 小松菜のごま和え ヤクルト	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	御飯 味噌汁(白菜・豆苗) いわしの蒲焼 カリフラワーのゆずしょうゆ和え ヤクルト	食パン スプレッド(アブrikott) 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(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(高野・畑菜) 鱈の塩焼き 春菊のわさび和え ヤクルト
昼	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	☆クリスマスメニュー☆ パエリア コンソメスープ(青菜・エノキ) デミグラスハンバーグ カラフルサラダ フルーツ缶(カクテル)	☆ご当地メニュー☆ ほうとう レンコンとちくわの炒め煮 菜の花のわさび和え	御飯 清汁(花麩・サヤ) 鶏の味噌マヨ焼き 畑菜の煮びたし ブロッコリーとハムのフレンチサラダ	御飯 豚汁 ぶりの山椒焼き 焼きビーフン フルーツ(りんご缶)	わかめご飯 清汁(アサリ・ネギ) 肉じゃが 白和え(ひじき) ピーチゼリー	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
おやつ	水まんじゅう	炭酸饅頭	手作りクリスマスケーキ	上用饅頭	バウムクーヘン	まがりせんべい	カスタードケーキ
夕	御飯 清汁(ツメ・サヤ) 鯖の葱焼き チンゲン菜と牛肉の炒め パインゼリー	御飯 かき卵汁 和風酢豚 野菜ギョウザ キャベツのサウザン和え	御飯 清汁(コーン・サヤ) 白身魚の甘酢あんかけ 里芋の含め煮 煮豆(白花豆)	カニ風味丼 味噌汁(エノキ・コマツナ) 高野豆腐と冬瓜の煮物 カリフラワーのレモン和え	御飯 味噌汁(揚げ・万能) 海老と春雨の炒め物 金平大根 煮豆(うぐいす豆)	御飯 味噌汁(芋・チンゲン菜) 鶏肉のごま味噌焼き 五目ひじき いちごゼリー	御飯 味噌汁(麩・葉) さわらのみぞれがけ 里芋のごま煮 煮豆(うぐいす豆)
栄	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
養	1497kcal	1602kcal	1433kcal	1435kcal	1497kcal	1565kcal	1481kcal
価	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質
	57.5g	59.8g	53.5g	55.4g	59.8g	57.9g	62.8g
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
	39.6g	44g	32.2g	39.8g	43g	42.9g	37.9g
	食塩相当	食塩相当	食塩相当	食塩相当	食塩相当	食塩相当	食塩相当
	7.3g	7.9g	9.1g	8.7g	7.1g	8.4g	7.6g

