

	金	土	日	月	火	水	木
	12月1日	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日	12月7日
朝食	ごはん みそ汁 厚揚げの炒め物 いんげんの和え物 おかず生姜	ごはん みそ汁 高野豆腐煮 納豆 チンゲン菜のなめたけ和え	ごはん みそ汁 キャベツの炒め物 おぐらの和え物 さつま芋の甘露煮	ごはん みそ汁 五目巾着煮 ほうれん草の炒め物 梅ザーサイ	ごはん みそ汁 肉団子の中華あん 春菊の胡麻和え あじの花	ごはん みそ汁 牛肉のしぐれ煮 いんげんの炒め物 金時豆	パン スープ ミートボール 菜の花の炒め物 ポテトサラダ
昼食	肉団子甘酢あん 大根菜と豚肉の炒め物 茄子の味噌煮 白菜の煮びたし カリフラワーサラダ	白身魚フライ 野菜肉巻き がんとパゲティ 春菊のお浸し ひじき煮	チキンステーキ ちくわと白菜の和風炒め がんと煮物 大根の柚子煮 小松菜の和え物	ビーフィッシュコロッケ じゃがマゴオムレツ 野菜炒め 冬瓜の煮物 落煮	煮込みハンバーグ ふんわり豆腐揚げ きのこ炒め チンゲン菜の和え物 さつま芋の甘露煮	トマトキチン煮込み ごぼう天 スタミナ炒め かぼちゃ煮 分葱のぬた和え	ブリの照り焼き もちろし焼き 春雨サラダ カリフラワーのコンソメ煮 もやしとザーサイの和え物
夕食	ベイクドエッグポテト 鶏肉ともやしの炒め物 細切昆布の煮物 ブロッコリー炒め コーンサラダ 漬物	味噌つくね 麻婆豆腐 白滝の甘辛炒め わかめとツナの炒め物 落のおかか煮 漬物	海鮮小判 鶏肉と野菜の炒め物 かぼちゃ煮 春菊の和え物 三色豆 漬物	ハムステーキ 豚肉の柚子炒め 里芋煮 水菜とツナの和え物 和風サラダ 漬物	お好み焼き 豚肉のカレー炒め ひじき煮 セロリ炒め もやしのゆかり和え 漬物	小籠包 麻婆白菜 厚揚げの煮物 おぐらのゆかり和え 冬瓜の煮物 漬物	水餃子 豚肉のお好み炒め ツナパスタ ほうれん草の煮物 コールスロー 漬物
1日の合計	609Kcal 28.4g	626Kcal 28.9g	528Kcal 26.8g	648Kcal 26.1g	666Kcal 26.2g	592Kcal 27.0g	659Kcal 30.1g
	12月8日	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日	12月14日
朝食	ごはん みそ汁 ちくわと玉ねぎの卵とじ 切干大根煮 ブロッコリーの和え物	ごはん みそ汁 肉じゃが 落煮 味の花	ごはん みそ汁 がんと煮 ピーマンの甘辛炒め ポテトサラダ	ごはん みそ汁 信田巻き 菜の花炒め 卵の花	ごはん みそ汁 炒り豆腐 茄子の煮物 しそ昆布	ごはん みそ汁 里芋のそぼろ煮 アスパラ炒め 納豆	パン スープ 豆腐ハンバーグ ブロッコリー炒め さつま芋サラダ
昼食	春巻き 焼売 豚キムチ炒め アスパラのマスタード和え 昆布豆	お好み焼き 豚肉の炒め物 大根菜とコーンのソテー かぶのそぼろ煮 ごぼうのサラダ	蓮根つくね ネギ入りオムレツ チキンクリームスパゲティ 茄子とピーマンの炒め物 チンゲン菜のサラダ	ミートボール 白身魚のしんじょう 切干大根煮 ごぼうのしぐれ煮 おぐらのめんつゆ和え	唐揚げ オムレツ チンゲン菜の中華煮 かぼちゃ煮 やみつきメンマ	鶏天 鶏肉の照り焼き ピーマンとエリンギのコンソメ炒め わかめの酢の物 白菜のだし煮	鶏天 パンキンキッシュ がんと柚子煮 茄子の甘辛炒め ほうれん草のお浸し
夕食	豆腐ハンバーグ 鶏肉の塩炒め 里芋のおかか和え 小松菜の和え物 白菜炒め 漬物	豆乳入りささかまぼこ 鶏肉の生姜炒め 若竹煮 きのこバター炒め 酢の物 漬物	ちぢみ 鶏肉のトマト煮 春雨炒め もやしの和風サラダ インゲンソテー 漬物	ベイクドエッグパンパン 牛肉のカレー炒め 白菜チャンプルー ほうれん草の和え物 人参サラダ 漬物	ピーマンの肉詰め 豚肉と厚揚げの煮物 落と麩の和え物 小松菜とコーンのソテー 大根サラダ 漬物	ビーマンの肉詰め 豚肉のピリ辛炒め 金平ごぼう 海苔塩大豆 和風サラダ 漬物	ニラ饅頭 豚肉のチヂジャン炒め 昆布の煮物 山クラゲソテー 小松菜と揚げの煮物 漬物
1日の合計	675Kcal 27.2g	657Kcal 32.0g	589Kcal 26.8g	577Kcal 30.5g	663Kcal 39.0g	563Kcal 22.9g	630Kcal 29.0g
	12月15日	12月16日	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日	12月21日
朝食	ごはん みそ汁 きのこ炒め おぐらのおかか和え 紅白なます	ごはん みそ汁 五目巾着煮 野菜の煮しめ ほうれん草の胡麻和え	ごはん みそ汁 肉詰めいなり 白菜炒め 春雨サラダ	ごはん みそ汁 高野豆腐の煮物 春菊の和え物 納豆	ごはん みそ汁 野菜炒め ブロッコリーサラダ あじの花	ごはん みそ汁 厚焼き玉子 ほうれん草の炒め物 おかず生姜	パン スープ ロールキャベツ ほうれん草の炒め物 かぼちゃサラダ
昼食	山芋焼き カレイの塩焼き マカロニのスープ煮 えのきのペッパー炒め 茹鶏の甘辛煮	野菜豆腐ハンバーグ つくね 焼きビーフン えのきの和風煮 からし菜の辛子和え	ロールキャベツ煮 つくね ベーコンとごぼうの炒め物 カリフラワーの生姜煮 パプリカサラダ	チンジャオロース 野菜春巻き スパゲティサラダ 白菜ときこの炒め煮 ちくわの煮物	チヂミ すき焼き煮 じゃが芋の味噌かけ 蓮根ソテー 豆サラダ	タラの煮付け 豚肉の炒め物 アスパラのコンソメ炒め 水餃子 もやしのナムル	ハンバーグ 高菜オムレツ 春雨のピビン麺 大豆の甘辛煮 高野豆腐煮
夕食	ハムステーキ 麻婆春雨 グラタン いんげんの炒め物 ブロッコリーとパプリカのサラダ 漬物	干草焼き 鶏肉のカラフル炒め 冬瓜のだし煮 小松菜のなめたけ和え 人参マリネ 漬物	ごまじゃがお焼き ブルコギ がんと煮 ザーサイ和え ズッキーニとベーコンの炒め物 漬物	かぼちゃの天ぷら 鶏肉の生姜炒め キャベツのコンソメ煮 ピーマンとちくわの金平 おぐらのゆかり和え 漬物	ごぼう天 ポークチャップ 切干大根煮 ほうれん草の磯辺和え おぐらのおかか煮 漬物	ふんわり豆腐揚げ 豚肉の味噌炒め 菜の花のきのこ炒め 蓮根サラダ もずく 漬物	鶏肉の味噌焼き もやしのチャンプルー ぜんまい煮 ツナ炒め 白菜の生姜和え 漬物
1日の合計	519Kcal 24.6g	538Kcal 25.1g	584Kcal 25.9g	601Kcal 24.6g	591Kcal 23.4g	556Kcal 22.2g	657Kcal 31.7g
	12月22日	12月23日	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日	12月28日
朝食	ごはん みそ汁 彩り海鮮ステーキ いんげんの炒め物 ごま昆布	ごはん みそ汁 豆腐の野菜あんかけ 落の煮物 味の花	ごはん みそ汁 牛しぐれ煮 コーン炒め 春雨サラダ	ごはん みそ汁 きのこソテー キャベツのエビ和え うぐいす豆	ごはん みそ汁 メバルの塩焼き 切干大根煮 チンゲン菜の和え物	ごはん みそ汁 信田巻き いんげんの辛子和え 納豆	パン スープ 玉子ロール 菜の花のベーコン炒め ごぼうサラダ
昼食	チーズ入りつくね 白揚げ天 カリフラワーのコンソメ煮 ひじきと小松菜のサラダ ピーマンの金平	エビカツ もろこし焼き ニラのオイスター炒め れんこんの梅煮 いんげんの胡麻和え	星形オムレツ グラタン ズッキーニのソテー 昆布と梅ザーサイの和え物 かぼちゃの煮つけ	照り焼きチキンステーキ 星形コロッケ マカロニサラダ ブロッコリーサラダ ほうれん草のパターソテー	厚揚げのカニカマあんかけ 鶏肉炒め キャベツの塩だれ炒め 茄子の和え物 大根の煮物	海鮮ステーキ 野菜コロッケ 焼き豆腐の味噌かけ 切干大根サラダ 炊き合わせ 枝豆のペッパー炒め	野菜肉巻き 焼き豆腐の味噌かけ 切干大根サラダ 炊き合わせ 枝豆のペッパー炒め
夕食	お好み焼き 豚肉のマーマレード炒め かぼちゃ煮 おぐらのお浸し コールスローサラダ 漬物	鯖の味噌煮 炒り鶏 煮豆 小松菜の和え物 もやしのサラダ 漬物	ハンバーグ シチュー ポテトサラダ 豆腐ナゲット フルーツポンチ 漬物	パンパンキッシュ 豚肉のケチャップ炒め さつま芋のレーズン煮 大根サラダ プチケーキ 漬物	豆腐ステーキ～照り焼きあんかけ～ 鶏肉のピリ辛炒め 冬瓜煮 白菜のゆかり和え おふ煮 漬物	ピーマンの肉詰め 豚肉のさっぱり炒め 蓮根金平 大豆のサラダ 小松菜の和え物 漬物	しゅうまい 牛肉の甘辛煮 にらもやし炒め パプリカソテー キャベツの和え物 漬物
1日の合計	507Kcal 21.9g	651Kcal 30.4g	659Kcal 25.2g	654Kcal 23.0g	590Kcal 30.1g	580Kcal 26.8g	551Kcal 20.9g
	12月29日	12月30日	12月31日	※記載されているカロリー・タンパク質はおかずのみとなっております。 ★お知らせ★ 12月のパンの提供日は7・14・21・28となります。			
朝食	ごはん みそ汁 筑前煮 スナックピースの和え物 松前漬け風高菜	ごはん みそ汁 白菜の炒め物 冬瓜の煮物 卵の花	ごはん みそ汁 スクランブルエッグ カリフラワー炒め あじの花				
昼食	野菜つくね 明太マヨバターオムレツ チンゲン菜の味噌炒め おぐらの酢の物 がんと煮	鶏肉の塩だれ炒め 樺餃子 ごぼうのしぐれ煮 かぼちゃ煮 白菜の甘酢漬	山芋焼き 豚肉と野菜の塩炒め ごぼうのしぐれ煮 ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ				
夕食	もろこし焼き 豚肉のキムチ炒め 大豆煮 いんげんの和え物 小松菜の煮浸し 漬物	ハムステーキ 鶏肉のトマト煮 オイスター炒め 大根煮 オニオンサラダ 漬物	年越しそば かき揚げ				
1日の合計	596Kcal 30.8g	507Kcal 22.4g	680Kcal 26.0g				

