



今週の献立



	11月25日(日)	11月26日(月)	11月27日(火)	11月28日(水)	11月29日(木)	11月30日(金)	12月1日(土)
朝食	たまご雑炊 赤かっぱ漬け ヨーグルト 266kcal 1.6g	ごはん 味噌汁 はんぺんのやわらか煮 ふりかけ 318kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 高野豆腐のかにかまあん ふりかけ 430kcal 2.4g	食パン コンソメスープ ウインナーのクリーム煮 466kcal 3.7g	ごはん 味噌汁 車麩の卵とじ ふりかけ 354kcal 2.5g	ごはん すまし汁 ふきと焼き豆腐の煮物 ふりかけ 317kcal 1.8g	ごはん 味噌汁 ベーコン入り野菜ソテー ふりかけ 375kcal 3.2g
おやつ	ピーチティー 41kcal 0.0g	マミー 66kcal 0.0g	イチゴオレ 54kcal 0.0g	レモンティー 9kcal 0.0g	りんごジュース 58kcal 0.0g	ココア 138kcal 0.3g	ミルクティー 42kcal 0.1g
昼食	ごはん すまし汁 松風焼き かぼちゃの白ごま和え りんご缶 664kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 鶏肉の唐揚げ そら豆のコンビーフ和え のり佃煮 616kcal 3.2g	ごはん コンソメスープ きのこソースハンバーグ れんこんサラダ キウイフルーツ 554kcal 2.9g	ごはん コンソメスープ ホッケのカレームニエル ごぼうサラダ 桜漬け 491kcal 2.7g	ひじきごはん すまし汁 鶏肉の五目あん じゃが芋のバター醤油煮 杏仁豆腐 628kcal 3.1g	ごはん 味噌汁 豚肉とナスの炒め物 三色ナムル たくあん 528kcal 2.9g	ごはん すまし汁 太刀魚のみそマヨ焼き 大豆の煮物 夏みかん缶 627kcal 2.9g
おやつ	鈴カステラ 94kcal 0.1g	チョコバウム 95kcal 0.1g	セレクト	スイートポテト 123kcal 0.0g	シュークリーム 83kcal 0.2g	あんドーナツ 95kcal 0.1g	雪の宿 70kcal 0.2g
夕食	ごはん 中華スープ 赤魚の中華あん 春雨となるとの炒め物 金時煮豆 484kcal 4.4g	ごはん すまし汁 タラの漬け焼き ふろふき大根 黄桃缶 441kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 サケの照焼き 切昆布とちくわぶの煮物 白菜漬け 493kcal 3.4g	ごはん 味噌汁 牛皿 春菊と桜えびの炒め物 ぶどう缶 526kcal 3.2g	ごはん 味噌汁 サワラの南部焼き なめこおろし 昆布の佃煮 437kcal 2.9g	ごはん すまし汁 アジの蒲焼き きゅうりのザーサイ和え 白桃缶 511kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 豚バラと青梗菜のさっと煮 きのこの柚子浸し 漬物 402kcal 2.8g
1日栄養 価合計	1549kcal 8.7g	1536kcal 8.5g	1622kcal 8.8g	1615kcal 9.6g	1560kcal 8.7g	1589kcal 8.1g	1516kcal 9.2g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。



今週の献立



	12月2日(日)	12月3日(月)	12月4日(火)	12月5日(水)	12月6日(木)	12月7日(金)	12月8日(土)
朝食	鶏そぼろ雑炊 香の物 バナナ 254kcal 1.1g	パン コーンスープ チキンボールのトマト煮 409kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 厚焼き卵の野菜あん ふりかけ 372kcal 2.0g	ごはん すまし汁 鶏小間炒りぜんまいの煮物 ふりかけ 311kcal 2.3g	ごはん 味噌汁 ちくわと大根の炒め煮 ふりかけ 296kcal 2.0g	ごはん 味噌汁 車麩の卵とじ ふりかけ 402kcal 1.8g	ごはん すまし汁 ウインナー入り青梗菜ソテー ふりかけ 422kcal 2.4g
おやつ	牛乳 136kcal 0.2g	ぶどうジュース 74kcal 0.0g	レモネード 27kcal 0.0g	オレンジジュース 86kcal 0.0g	マミー 66kcal 0.0g	イチゴオレ 54kcal 0.0g	りんごジュース 58kcal 0.0g
昼食	ごはん 味噌汁 サケのべっこう焼き さつま芋と車麩の煮物 ぶどう缶 565kcal 2.4g	ポークカレー コンソメスープ えんどう豆のチーズサラダ みかん缶 福神漬け 582kcal 3.1g	ごはん すまし汁 メンチカツ ごぼうの甘辛炒め かのこ豆 649kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 豚肉の香味焼き じゃが芋の煮付け フルーツカクテル 717kcal 3.2g	バターパセリライス コンソメスープ 白身魚のムニエル ほうれん草のツナサラダ パン缶 504kcal 2.7g	ごはん 味噌汁 赤魚の竜田焼き キャベツの海苔和え バナナ 551kcal 3.2g	ごはん 味噌汁 筑前煮 カリフラワーの梅しらす和え 杏仁豆腐 501kcal 2.3g
おやつ	紅茶ケーキ 69kcal 0.1g	スイートポテト 123kcal 0.0g	人形焼 107kcal 0.0g	ミックスフルーチェ 46kcal 0.2g	セレクト 59kcal 0.3g	かっぱえびせん 59kcal 0.3g	レモンケーキ 139kcal 0.1g
夕食	ごはん すまし汁 牛肉のしぐれ煮 ブロッコリーのしらす和え のり佃煮 565kcal 3.2g	ごはん すまし汁 白身魚のみぞれ煮 きゅうりの酢みそ和え 赤かっぱ漬け 352kcal 3.7g	ごはん 中華コーンスープ 豆腐とえびの中華うま煮 蒸し鶏入りひじきサラダ つぼ漬け 550kcal 3.1g	ごはん 味噌汁 白身魚のクリーム煮 ナスのマリネ 青かっぱ漬け 571kcal 3.7g	ごはん 味噌汁 チンジャオロース 大豆もやしのナムル しば漬け 652kcal 3.2g	ごはん コンソメスープ 鶏肉のマスタード焼き えんどう豆のコーンサラダ 桜漬け 492kcal 3.0g	ごはん コンソメスープ サケのトマトソース きゅうりのハムサラダ しその実漬け 577kcal 2.7g
1日栄養 価合計	1589kcal 7.0g	1540kcal 9.3g	1705kcal 8.0g	1731kcal 8.9g	1671kcal 8.4g	1511kcal 7.8g	1747kcal 8.4g

* 数字はエネルギーと塩分量です。



今週の献立



	12月9日(日)	12月10日(月)	12月11日(火)	12月12日(水)	12月13日(木)	12月14日(金)	12月15日(土)
朝食	鮭雑炊 つぼ漬け ヨーグルト 277kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 さつま揚げの炒め煮 ふりかけ 378kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 里芋のそぼろ煮 ふりかけ 405kcal 2.4g	ごはん 味噌汁 はんぺんのあつさり煮 ふりかけ 333kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 えび団子の青梗菜ソテー ふりかけ 389kcal 2.1g	ごはん 味噌汁 がんもの煮物 ふりかけ 358kcal 2.6g	食パン コンソメスープ ジャーマンポテト 378kcal 3.6g
おやつ	ピーチティー 41kcal 0.0g	ココア 159kcal 0.3g	ミルクティー 42kcal 0.1g	野菜ジュース 23kcal 0.3g	コーヒー牛乳 58kcal 0.1g	カルピス 35kcal 0.0g	イチゴオレ 54kcal 0.0g
昼食	ごはん 味噌汁 豆腐ステーキ野菜あん にんにくのえびソテー 赤かっぱ漬け 501kcal 2.3g	ごはん すまし汁 アジの南蛮焼き ●菜げんちん(茨城県郷土料理) ぶどう缶 534kcal 2.5g	ごはん 中華スープ 鶏肉の中華炒め ブロッコリーのお浸し 金時煮豆 550kcal 2.8g	ごはん すまし汁 白身魚フライ ふきと豚小間の炒り煮 りんご缶 559kcal 3.6g	みそラーメン 海老ギョウザ セロリの甘酢和え 黄桃缶 541kcal 3.7g	ごはん コンソメスープ かぼちゃグラタン風 ひじきのツナサラダ たくあん 473kcal 3.7g	ごはん すまし汁 白身魚の白ごま焼き きんぴら蓮根 白桃缶 585kcal 2.7g
おやつ	紫芋まんじゅう 105kcal 0.0g	セレクト	ロールケーキ 80kcal 0.1g	ぽたぽた焼き 61kcal 0.3g	キャラメルバウム 99kcal 0.0g	チョコ蒸しパン 149kcal 0.4g	どら焼き 72kcal 0.1g
夕食	ごはん 味噌汁 サバのゴマ醤油焼き れんこんサラダ 白花煮豆 724kcal 3.1g	ごはん 味噌汁 豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ しば漬け 529kcal 3.1g	ごはん すまし汁 白身魚のねぎゴマダレ 刻み昆布の煮物 梅びしお 443kcal 3.3g	ごはん 味噌汁 鶏肉のオーロラソース そら豆の甘辛煮 ゆずみそ 541kcal 2.9g	ごはん すまし汁 サケの焼き浸し ナスのしょうが炒め 漬物 505kcal 2.5g	ごはん すまし汁 サベのみそ煮 きゅうりのサラダ パイン缶 643kcal 2.9g	ごはん コンソメスープ 鶏肉のバター焼き ズッキーニの桜えびサラダ 桜漬け 501kcal 3.0g
1日栄養 価合計	1648kcal 7.9g	1694kcal 9.0g	1520kcal 8.7g	1517kcal 9.9g	1592kcal 8.4g	1658kcal 9.6g	1590kcal 9.4g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。



今週の献立



	12月16日(日)	12月17日(月)	12月18日(火)	12月19日(水)	12月20日(木)	12月21日(金)	12月22日(土)
朝食	中華風雑炊 香の物 バナナ 246kcal 2.1g	ごはん 味噌汁 信田煮 ふりかけ 323kcal 2.7g	ごはん 味噌汁 かまぼこと切干大根の煮り煮 ふりかけ 394kcal 3.3g	パン コーンスープ ラタトゥーユ 423kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 さつま揚げの煮付け ふりかけ 301kcal 1.8g	ごはん すまし汁 車麩と里芋の炒め煮 ふりかけ 333kcal 2.2g	ごはん 味噌汁 油揚げと青梗菜の煮浸し ふりかけ 307kcal 2.5g
おやつ	抹茶ミルク 127kcal 0.2g	りんごジュース 58kcal 0.0g	カルピス 35kcal 0.0g	ミルクティー 42kcal 0.1g	レモンティー 39kcal 0.0g	オレンジジュース 86kcal 0.0g	ぶどうジュース 74kcal 0.0g
昼食	ごはん 味噌汁 ホッケの塩焼き カリフラワーの梅和え フルーツカクテル 504kcal 2.2g	ごはん 味噌汁 サワラの柚香焼き ナスの山椒炒め 金時煮豆 532kcal 2.2g	ごはん すまし汁 白身魚の香味煮 にんじんのたらこ炒め みかん缶 471kcal 2.9g	ごはん 中華スープ チャプチェ キャベツコーンサラダ しば漬け 626kcal 2.8g	ごはん すまし汁 アジの照焼き さつま芋のいとこ煮 海苔の佃煮 406kcal 3.2g	ゆかりごはん すまし汁 鶏のねぎ塩炒め ふろふき大根 りんご缶 526kcal 2.2g	かぼちゃ入りひき肉カレー トマトスープ レタスのミモザサラダ フルーツカクテル 福神漬け 716kcal 4.4g
おやつ	ココアワッフル 83kcal 0.1g	たい焼き 125kcal 0.0g	かっぱえびせん 59kcal 0.3g	ミルクケーキ 58kcal 0.0g	Xmasケーキ 412kcal 0.1g	セレクト	小倉あんパイ 117kcal 0.1g
夕食	ごはん 味噌汁 照焼きハンバーグ 五目大豆 きゅうりの浅漬け 558kcal 3.4g	ごはん 味噌汁 豚肉の治部煮 春雨サラダ 白菜漬け 480kcal 2.4g	ごはん すまし汁 鶏肉のねぎみそ焼き じゃが芋のコーンビーフソテー おかか昆布 561kcal 3.1g	ごはん 味噌汁 カレイの梅煮 かぶの銀あん 黄桃缶 447kcal 3.1g	ごはん 味噌汁 擬製豆腐 竹輪の甘辛煮 洋梨缶 573kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 赤魚の塩麩焼き れんこんのじゃこしそ炒め 赤かっぱ漬け 467kcal 3.7g	ごはん 味噌汁 ホッケの甘酢あん セロリの中華和え 白桃缶 450kcal 2.5g
1日栄養 価合計	1518kcal 8.0g	1518kcal 7.3g	1520kcal 9.6g	1596kcal 8.9g	1731kcal 8.1g	1521kcal 8.1g	1664kcal 9.5g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。



今週の献立



	12月23日(日)	12月24日(月)	12月25日(火)	12月26日(水)	12月27日(木)	12月28日(金)	12月29日(土)
朝食	鶏雑炊 香の物 ヨーグルト 261kcal 1.5g	ごはん すまし汁 ベーコン入り野菜炒め ふりかけ 303kcal 2.2g	ごはん 味噌汁 ニラの卵とじ ふりかけ 402kcal 2.1g	ごはん 味噌汁 さつま揚げと白菜の煮たし ふりかけ 312kcal 2.8g	パン ミルクスープ ほうれん草のハムソテー 321kcal 2.7g	ごはん 味噌汁 五目卵 ふりかけ 405kcal 3.3g	ごはん 味噌汁 筑前煮 ふりかけ 335kcal 3.0g
おやつ	キャラメルミルク 89kcal 0.1g	コーヒー牛乳 58kcal 0.1g	ココア 159kcal 0.3g	マミー 66kcal 0.0g	イチゴオレ 54kcal 0.0g	りんごジュース 58kcal 0.0g	レモネード 27kcal 0.0g
昼食	ごはん 味噌汁 高野豆腐の卵とじ もやしのごま酢和え かぶの浅漬け 517kcal 2.3g	ごはん 味噌汁 肉団子の酢豚風 オクラのなめこ和え しその実漬け 545kcal 3.5g	ピラフ コンソメスープ タンドリーチキン ポテトサラダ ショコラムース 桜漬け 711kcal 4.1g	麦飯 すまし汁 鮭の西京焼き とろろ芋 キウイフルーツ 490kcal 3.4g	ごはん わかめスープ マーボー春雨 ごぼうのマヨサラダ ザーサイ 479kcal 1.9g	ごはん すまし汁 豆腐ハンバーグ エンドウ豆のポン酢和え 漬物 471kcal 3.4g	かおりごはん すまし汁 さんまの塩焼き ナスの甘辛煮 みかん缶 603kcal 3.8g
おやつ	黒糖まんじゅう 106kcal 0.1g	シュークリーム 83kcal 0.2g	クリームブッセ 99kcal 0.1g	セレクト	サラダせんべい 68kcal 0.0g	エクレア 97kcal 0.1g	鈴カステラ 94kcal 0.1g
夕食	ごはん 味噌汁 白身魚のバター照焼き アスパラの桜えびソテー 夏みかん缶 532kcal 3.1g	ごはん すまし汁 サワラの練りごま煮 ひじきの炒め物 うぐいす豆 539kcal 3.3g	ごはん 中華スープ えびとにんにくの芽のソテー 青菜のしらす和え しば漬け 423kcal 3.3g	ごはん すまし汁 豚キムチ炒め 生揚げの煮物 たくあん 586kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 サバの香味焼き アスパラのツナサラダ ぶどう缶 665kcal 2.9g	ごはん 中華スープ 豚肉のオイスターソース炒め 三色ナムル フルーツカクテル 489kcal 2.9g	ごはん すまし汁 松風焼き きゅうりの酢の物 おかか昆布 506kcal 2.9g
1日栄養 価合計	1505kcal 7.1g	1528kcal 9.3g	1794kcal 9.9g	1525kcal 9.4g	1587kcal 7.5g	1520kcal 9.7g	1565kcal 9.8g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。



今週の献立



	12月30日(日)	12月31日(月)					
朝食	ツナと青菜の雑炊 香の物 バナナ 217kcal 1.1g	ごはん すまし汁 えびしんじょうの煮物 ふりかけ 316kcal 2.8g					
おやつ	パニラミルク 159kcal 0.2g	カルピス 35kcal 0.0g					
昼食	ごはん 味噌汁 鶏肉のきじ焼き 春菊のごま和え つぼ漬け 509kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 タラの五目あん さつま揚げ入りじゃが芋煮 洋梨缶 517kcal 2.7g					
おやつ	りんごケーキ 111kcal 0.1g	プリン 73kcal 0.1g					
夕食	ごはん すまし汁 太刀魚の磯辺焼き いんげんの菜種和え 杏仁豆腐 546kcal 2.7g	ごはん 年越しそば碗 鶏肉のブロッコリーソテー レタスのコンビーフサラダ 桜漬け 576kcal 2.5g					
1日栄養 価合計	1542kcal 7.1g	1517kcal 8.1g					

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。