



# 今週の献立



	12月1日(日)	12月2日(月)	12月3日(火)	12月4日(水)	12月5日(木)	12月6日(金)	12月7日(土)
朝食	豆腐入り雑炊 白菜と鶏団子の煮物 バナナ 307kcal 2.0g	ごはん みそ汁 車麩の卵とじ ふりかけ 396kcal 2.0g	ごはん みそ汁 鶏肉とれんこんの炒め煮 ふりかけ 414kcal 1.8g	食パン コーンスープ ウィンナーと野菜のソテー 419kcal 2.9g	ごはん みそ汁 ちくわと大根の煮物 ふりかけ 347kcal 2.1g	ごはん みそ汁 小松菜と卵の炒め物 ふりかけ 386kcal 2.2g	ごはん みそ汁 チキンボールの煮込み ふりかけ 366kcal 2.6g
おやつ	牛乳 136kcal 0.2g	ぶどうジュース 71kcal 0.0g	レモンティー 32kcal 0.0g	オレンジジュース 65kcal 0.0g	マミー 74kcal 0.0g	いちごオレ 60kcal 0.0g	りんごジュース 65kcal 0.0g
昼食	ごはん みそ汁 マスのべっこう焼き 人参のたらこ炒め のり佃煮 483kcal 2.9g	ビーフカレー コンソメスープ エンドウのチーズサラダ りんご缶 福神漬け 630kcal 2.8g	ごはん すまし汁 白身魚のフライ ごぼうの甘辛炒め かのこ豆 541kcal 2.8g	ごはん みそ汁 鮭のクリーム煮 なすのマリネ 青かつば漬け 534kcal 3.4g	ごはん みそ汁 チンジャオロース風 カリフラワーの卵サラダ しば漬け 548kcal 3.1g	●味噌カツ丼 (愛知県郷土料理) すまし汁 春雨サラダ ぶどう缶 576kcal 3.3g	パセリライス コンソメスープ カレイのトマトソース きゅうりとハムのサラダ みかん缶 494kcal 3.3g
おやつ	チョコワッフル 108kcal 0.1g	人形焼 77kcal 0.0g	シュークリーム 83kcal 0.2g	メロンフルーチェ 47kcal 0.1g	セレクト	かつぱえびせん 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 ブロッコリーのサラダ ぶどう缶 527kcal 2.5g	ごはん すまし汁 ホキのおろしがけ きゅうりの酢みそ和え ねり梅 350kcal 4.0g	ごはん 中華スープ 海鮮団子と野菜のうま煮 ひじきサラダ つぼ漬け 467kcal 3.3g	ごはん みそ汁 豚肉の香味炒め じゃがいも煮 フルーツカクテル 522kcal 3.0g	ごはん コンソメスープ 赤魚のムニエル ツナサラダ パイン缶 422kcal 3.1g	ごはん みそ汁 さわらの竜田焼き 白菜ののり和え 桜漬け 442kcal 3.2g	ごはん みそ汁 筑前煮 春菊の梅しらす和え しその実漬け 469kcal 3.8g
1日栄養 価合計	1561kcal 7.7g	1524kcal 8.8g	1537kcal 8.1g	1587kcal 9.4g	1501kcal 8.3g	1523kcal 9.0g	1533kcal 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8日(日)	12月9日(月)	12月10日(火)	12月11日(水)	12月12日(木)	12月13日(金)	12月14日(土)
朝食	ツナと野菜の雑炊 肉じゃが ヨーグルト  365kcal 2.5g	ごはん みそ汁 さつま揚げと大根の炒め煮 ふりかけ  371kcal 3.4g	ごはん みそ汁 里芋のそぼろ煮 ふりかけ  375kcal 1.8g	ごはん みそ汁 焼き豆腐と野菜の煮物 ふりかけ  346kcal 2.5g	ごはん みそ汁 えび団子のチンゲン菜炒め ふりかけ  413kcal 2.4g	ごはん みそ汁 がんもの煮物 ふりかけ  395kcal 2.7g	食パン コンソメスープ ブロッコリーとコンビーフのソテー  340kcal 3.4g
おやつ	ピーチティー  41kcal 0.0g	レモネード  30kcal 0.0g	ミルクティー  47kcal 0.2g	カルピス  39kcal 0.0g	コーヒー牛乳  71kcal 0.0g	野菜ジュース  26kcal 0.3g	いちごオレ  60kcal 0.0g
昼食	ごはん みそ汁 たらのごま焼き キャベツとえびのソテー 赤かっぱ漬け  447kcal 2.8g	ごはん すまし汁 あじの南蛮漬け 白菜ときのこのみそ煮 うぐいす豆  480kcal 2.9g	五目ごはん みそ汁 牛肉豆腐 刻み昆布の煮物 マンゴー缶  610kcal 4.1g	ごはん すまし汁 鶏肉のオーロラソース れんこんのサラダ バナナ  556kcal 2.9g	鶏肉入りにゅうめん かぼちゃの甘煮 キャベツのサラダ フルーツカクテル  394kcal 3.3g	ごはん みそ汁 さばの煮付け 青菜のごま和え パイン缶  490kcal 3.0g	ごはん すまし汁 豚肉と白菜の炒め物 おでん風 白桃缶  481kcal 2.4g
おやつ	紫いもまんじゅう  105kcal 0.0g	セレクト	黒糖ケーキ  70kcal 0.0g	チョコバウム  94kcal 0.0g	ぼたぼた焼き  61kcal 0.3g	酒まんじゅう  109kcal 0.0g	どら焼き  72kcal 0.1g
夕食	ごはん みそ汁 豆腐ステーキ野菜あん レタスサラダ りんご缶  548kcal 2.4g	ごはん コンソメスープ 鶏肉のバター焼き かぶと桜えびのサラダ しば漬け  527kcal 3.3g	ごはん みそ汁 蒸し魚の香味ねぎだれ いんげんと卵のサラダ きゅうりの浅漬け  445kcal 3.0g	ごはん すまし汁 さんまの蒲焼き 冬瓜のひき肉あん たいみそ  541kcal 3.9g	ごはん すまし汁 ぶりの焼き浸し なすの生姜炒め 漬物  613kcal 3.2g	ごはん みそ汁 肉団子の酢豚風 小松菜となめこの和え物 たくあん  500kcal 3.4g	ごはん みそ汁 マスの甘酢あんかけ きゅうりの中華和え 桜漬け  547kcal 3.9g
1日栄養 価合計	1506kcal 7.7g	1502kcal 9.7g	1547kcal 9.1g	1576kcal 9.3g	1552kcal 9.2g	1520kcal 9.4g	1500kcal 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15日(日)	12月16日(月)	12月17日(火)	12月18日(水)	12月19日(木)	12月20日(金)	12月21日(土)
朝食	卵雑炊 ジャーマンポテト バナナ  389kcal 2.1g	ごはん みそ汁 信田煮 ふりかけ  320kcal 2.2g	ごはん みそ汁 キャベツの卵とじ ふりかけ  405kcal 2.6g	ごはん みそ汁 えびしんじょと野菜の煮物 ふりかけ  318kcal 2.7g	食パン コーンスープ なすとベーコンのトマト煮  440kcal 3.1g	ごはん みそ汁 車麩と里芋の煮物 ふりかけ  332kcal 2.4g	ごはん みそ汁 小松菜とツナの炒め煮 ふりかけ  356kcal 2.3g
おやつ	抹茶ミルク  127kcal 0.2g	りんごジュース  65kcal 0.0g	カルピス  39kcal 0.0g	ミルクティー  47kcal 0.2g	レモネード  30kcal 0.0g	アップルティー  34kcal 0.0g	ぶどうジュース  71kcal 0.0g
昼食	ごはん すまし汁 擬製豆腐 もやしとコーンの炒め物 きゅうり浅漬け  483kcal 3.6g	ごはん コンソメスープ 鶏肉のマスタード焼き ほうれん草のサラダ 黄桃缶  513kcal 2.4g	ごはん みそ汁 カレーの梅煮 なすの山椒炒め みかん缶  457kcal 2.7g	ごはん すまし汁 ホキの漬け焼き かぶのかにあんかけ 金時煮豆  396kcal 2.7g	ごはん みそ汁 照り焼きハンバーグ いんげんと桜えびの炒め 洋梨缶  522kcal 3.3g	かぼちゃのキーマカレー コンソメスープ ミモザサラダ フルーツカクテル 福神漬け  667kcal 4.2g	ごはん みそ汁 赤魚の磯焼き 金平ごぼう りんご缶  568kcal 2.8g
おやつ	紅茶ケーキ  69kcal 0.0g	黒蜜きなこ蒸しパン  164kcal 0.4g	かっぱえびせん  59kcal 0.3g	抹茶まんじゅう  110kcal 0.0g	★クリスマスケーキ★  325kcal 0.1g	セレクト	小倉あんパイ  117kcal 0.1g
夕食	ごはん みそ汁 ほっけの塩焼き 野菜と蒸し鶏の和え物 三色煮豆  444kcal 2.3g	ごはん みそ汁 さわらのごま焼き さつま芋のいとこ煮 白菜漬け  500kcal 3.1g	ごはん すまし汁 鶏肉のねぎみそ焼き 五目煮豆 おかか昆布  565kcal 2.8g	ごはん 中華スープ チャプチェ キャベツのツナサラダ ザーサイ  637kcal 2.7g	ごはん すまし汁 あじのにんにく醤油焼き じゃがいものコンビーフ炒め きゅうり浅漬け  402kcal 2.9g	ごはん みそ汁 白身魚の香味焼き れんこんとじゃこのしそ炒め 赤かっぱ漬け  472kcal 3.1g	ごはん 中華スープ 鶏肉の中華炒め エンドウのピーナッツ和え たくあん  521kcal 2.7g
1日栄養 価合計	1512kcal 8.2g	1562kcal 8.1g	1525kcal 8.4g	1508kcal 8.3g	1719kcal 9.4g	1563kcal 9.7g	1633kcal 7.9g

\* 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22日(日)	12月23日(月)	12月24日(火)	12月25日(水)	12月26日(木)	12月27日(金)	12月28日(土)
朝食	中華風雑炊 厚揚げの煮物 ヨーグルト  360kcal 2.3g	ごはん みそ汁 豚肉入り野菜炒め ふりかけ  377kcal 2.1g	ごはん みそ汁 炒り豆腐 ふりかけ  398kcal 2.5g	ごはん みそ汁 さつま揚げとキャベツの煮浸し ふりかけ  349kcal 2.7g	ごはん みそ汁 しらす入り五目卵 ふりかけ  373kcal 2.7g	食パン ミルクスープ かぼちゃのベーコン炒め  448kcal 3.6g	ごはん みそ汁 筑前煮 ふりかけ  358kcal 2.5g
おやつ	ココア  138kcal 0.3g	コーヒー牛乳  71kcal 0.0g	いちごオレ  60kcal 0.0g	マミー  74kcal 0.0g	紅茶  31kcal 0.0g	りんごジュース  65kcal 0.0g	レモネード  30kcal 0.0g
昼食	ごはん みそ汁 タラのみぞれ煮 冬至かぼちゃ マンゴー缶  496kcal 2.8g	ごはん すまし汁 赤魚の五目あんかけ ひじきの炒め煮 キウイフルーツ  456kcal 2.8g	ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き ブロッコリーのおかか和え 洋梨缶  506kcal 3.0g	チキンライス コンソメスープ じゃがいものグラタン風 えびのカクテルサラダ フランボワーズムース しば漬け  594kcal 4.5g	ごはん みそ汁 白身魚の塩麹焼き チンゲン菜と蒸し鶏のサラダ 白桃缶  472kcal 3.0g	ごはん 中華スープ 海鮮八宝菜 しゅうまい 杏仁豆腐  482kcal 2.9g	ごはん すまし汁 かにクリームコロッケ なすの甘辛煮 白花煮豆  587kcal 3.3g
おやつ	キャラメルバウム  99kcal 0.0g	あんドーナツ  95kcal 0.1g	セレクト	エクレア  90kcal 0.1g	クリームブッセ  75kcal 0.0g	チョコワッフル  81kcal 0.1g	雪の宿  67kcal 0.2g
夕食	ごはん みそ汁 高野豆腐の卵とじ もやしのごま酢和え かぶ浅漬け  443kcal 2.9g	ごはん コンソメスープ タンドリーチキン 人参のツナサラダ しその実漬け  528kcal 3.2g	ごはん すまし汁 さわらの煮付け 大根の煮物 ねり梅  476kcal 3.9g	ごはん すまし汁 さばの照焼き ちくわのポン酢和え パイン缶  498kcal 2.3g	ごはん 中華スープ 麻婆春雨 ごぼうサラダ ザーサイ  560kcal 2.5g	ごはん みそ汁 鶏肉のきじ焼き きのこの卵とじ 漬物  487kcal 3.1g	ごはん すまし汁 松風焼き きゅうりの酢の物 昆布佃煮  529kcal 3.3g
1日栄養 価合計	1536kcal 8.3g	1527kcal 8.2g	1551kcal 9.5g	1605kcal 9.6g	1511kcal 8.2g	1563kcal 9.7g	1571kcal 9.3g

\* 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29日(日)	12月30日(月)	12月31日(火)				
朝食	カニカマと水菜の雑炊 ウィンナーソーテー バナナ  362kcal 2.2g	ごはん みそ汁 コンビーフと野菜の炒め物 ふりかけ  344kcal 2.1g	ごはん みそ汁 厚揚げと青菜の炒め煮 ふりかけ  385kcal 2.3g				
おやつ	キャラメルミルク  89kcal 0.1g	チョコミルク  99kcal 0.1g	マミー  74kcal 0.0g				
昼食	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 つぼ漬け  530kcal 3.5g	ごはん みそ汁 牛肉のキャベツ炒め さつま芋のサラダ のり佃煮  570kcal 2.6g	年越しそば たけのことちくわの煮物 春菊のごま和え 黄桃缶  521kcal 3.9g				
おやつ	鈴カステラ  94kcal 0.1g	たい焼き  125kcal 0.0g	ホットケーキ  85kcal 0.2g				
夕食	ごはん すまし汁 あじの磯辺焼き 大根の和え物 フルーツカクテル  477kcal 3.2g	ごはん すまし汁 さばの梅焼き 湯豆腐のえのきあん ぶどう缶  483kcal 2.4g	麦ごはん すまし汁 さわらの西京焼き とろろ芋 青かつぱ漬け  436kcal 3.3g				
1日栄養 価合計	1552kcal 9.1g	1621kcal 7.2g	1501kcal 9.7g				

\* 多少の変更もあります。

\* 数字はエネルギーと塩分量です。