

Weekly Menu

	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	御飯 味噌汁 高野豆腐の卵とじ じゃこ炒め 納豆	御飯 味噌汁 肉団子と野菜の煮物 大根の金平 漬物	パン ポトフ ミニオムレツ グリーンサラダ 牛乳	麦御飯 とろろ芋 味噌汁 肉詰め稲荷の煮物 竹の子炒め	パン コンソメスープ ほうれん草とベーコンのソテー ポテトサラダ ヨーグルト	御飯 味噌汁 はんぺんの野菜あんかけ 生揚げの煮物 たいみそ	御飯 味噌汁 肉じゃが 竹輪の煮物 ふりかけ
	エネルギー 474 kcal	エネルギー 402 kcal	エネルギー 478 kcal	エネルギー 473 kcal	エネルギー 409 kcal	エネルギー 449 kcal	エネルギー 510 kcal
昼食	御飯 中華スープ 白身魚のチリソース煮 春巻 ナムル 杏仁豆腐	御飯 味噌汁 カレイの生姜煮 ブロッコリーのかにあんかけ 香味和え フルーツ	ミートソーススパゲティ コーンポタージュ コロッケ マリネサラダ フルーツ	サンドイッチ コンソメスープ 野菜のトマト煮 フレンチサラダ フルーツ	特別食	ふわとろオムライス オニオンスープ アスパラのバターソテー コールスローサラダ フルーツ	御飯 中華スープ 酢鶏 シュウマイ 中華風和え 愛玉子
	エネルギー 597 kcal	エネルギー 439 kcal	エネルギー 591 kcal	エネルギー 428 kcal	エネルギー 531 kcal	エネルギー 508 kcal	エネルギー 573 kcal
おやつ	レーズンクリームサンド	薄皮まんじゅう	カステラ	りんごパイ	ゆずまんじゅう	キャラメルプリン	ヨーグルトケーキ
	エネルギー 89 kcal	エネルギー 104 kcal	エネルギー 80 kcal	エネルギー 106 kcal	エネルギー 65 kcal	エネルギー 81 kcal	エネルギー 63 kcal
夕食	御飯 味噌汁 豚しぐれ煮 じゃが芋のバター醤油炒め 梅和え	御飯 すまし汁 鶏の柚胡椒焼き 車麩の煮物 ゆかり和え	御飯 すまし汁 鰯の西京焼き 五目煮 くるみ和え	御飯 味噌汁 鱈の幽庵焼き 蓮根の煮物 柚子和え	御飯 味噌汁 照り焼きハンバーグ 里芋の白煮 錦糸和え	御飯 味噌汁 白身魚の煮つけ きのこ炒め 塩昆布和え	御飯 すまし汁 鯖のもろみそ焼き ふきの煮物 和風サラダ
	エネルギー 476 kcal	エネルギー 488 kcal	エネルギー 456 kcal	エネルギー 415 kcal	エネルギー 545 kcal	エネルギー 395 kcal	エネルギー 487 kcal
計	エネルギー 1636 kcal	エネルギー 1433 kcal	エネルギー 1605 kcal	エネルギー 1422 kcal	エネルギー 1550 kcal	エネルギー 1433 kcal	エネルギー 1633 kcal

Weekly Menu



12月

	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	御飯 味噌汁 肉詰め豆腐の煮物 レンコン金平 納豆	御飯 味噌汁 がんもの煮物 そぼろ炒め 漬物	パン コンソメスープ オムレツ スパゲティサラダ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 味噌汁 さつま揚げの煮物 真砂炒め	パン クリームシチュー キャベツのソテー フレンチサラダ 牛乳	御飯 味噌汁 大根と竹輪の煮物 茄子の香味炒め ゆずみそ	御飯 味噌汁 車麩の卵とじ 五目煮 ふりかけ
	エネルギー 492 kcal	エネルギー 418 kcal	エネルギー 462 kcal	エネルギー 440 kcal	エネルギー 569 kcal	エネルギー 448 kcal	エネルギー 395 kcal
昼食	御飯 味噌汁 ポークチャップ さつま芋のレーズン煮 みょうが和え フルーツ	御飯 すまし汁 鱈の蒲焼き じゃが芋の煮物 高菜和え ゼリー	肉うどん 竹輪の磯辺揚げ 梅和え フルーツ	御飯 すまし汁 鶏肉の唐揚げ ふろふき大根 くるみ和え フルーツ	御飯 味噌汁 牛肉豆腐 青菜炒め 和風サラダ ゼリー	キーマカレー オニオンスープ クリームコロッケ グリーンサラダ フルーツ	御飯 すまし汁 ヒレカツ 冬瓜の煮物 酢味噌和え フルーツ
	エネルギー 565 kcal	エネルギー 502 kcal	エネルギー 524 kcal	エネルギー 690 kcal	エネルギー 626 kcal	エネルギー 592 kcal	エネルギー 471 kcal
おやつ	苺のパウンドケーキ	羊かんしぐれ	レモンケーキ	水ようかん	ミルクオムレット	チョコプリン	オレンジケーキ
	エネルギー 91 kcal	エネルギー 88 kcal	エネルギー 125 kcal	エネルギー 73 kcal	エネルギー 75 kcal	エネルギー 81 kcal	エネルギー 69 kcal
夕食	御飯 すまし汁 白身魚の照り焼き 根菜の煮物 もずく酢	御飯 味噌汁 豚肉と野菜の塩炒め ひじきの煮物 柚子和え	御飯 すまし汁 マスのチャンチャン焼き 温奴 マヨ醤油和え	御飯 味噌汁 鯖の塩焼き カレー炒め わさび和え	御飯 中華スープ 豚肉のオイスターソース炒め 餃子 塩ナムル	御飯 味噌汁 鶏肉の柚子胡椒焼き 南瓜の煮物 ごま和え	御飯 味噌汁 鱈の塩麴焼き 里芋の煮物 お浸し
	エネルギー 398 kcal	エネルギー 486 kcal	エネルギー 483 kcal	エネルギー 517 kcal	エネルギー 536 kcal	エネルギー 526 kcal	エネルギー 397 kcal
計	エネルギー 1546 kcal	エネルギー 1494 kcal	エネルギー 1594 kcal	エネルギー 1720 kcal	エネルギー 1806 kcal	エネルギー 1647 kcal	エネルギー 1332 kcal

Weekly Menu



12月

	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	御飯 味噌汁 生揚げと根菜の煮物 野菜炒め 納豆	御飯 味噌汁 竹輪と里芋の野菜あんかけ 茄子のそぼろ炒め 漬物	パン オニオンスープ ジャーマンポテト 花野菜サラダ 牛乳	麦御飯 とろろ芋 味噌汁 魚河岸揚げの煮物 インゲンの胡麻炒め	パン コンソメスープ ハムエッグ 豆サラダ ヨーグルト	御飯 味噌汁 信田煮 大根の金平 梅びしお	御飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 きのこ炒め ふりかけ
	エネルギー 434 kcal	エネルギー 481 kcal	エネルギー 494 kcal	エネルギー 434 kcal	エネルギー 453 kcal	エネルギー 368 kcal	エネルギー 372 kcal
昼食	御飯 すまし汁 白身魚の煮つけ 青菜の塩炒め 昆布和え フルーツ	御飯 味噌汁 鶏肉の生姜焼き 切干大根の煮物 錦糸和え フルーツ	焼きそば 中華スープ 豆腐焼売 ザーサイ和え 杏仁豆腐	御飯 味噌汁 鯖の柚庵焼き 根菜の煮物 ゆかり和え フルーツ	御飯 味噌汁 鶏肉の竜田揚げ さつまいもの煮物 なめ茸和え ゼリー	親子丼 味噌汁 青菜炒め 竹輪と胡瓜の辛子和え フルーツ	御飯 コンソメスープ ポークソテー 野菜のトマト煮 シーザーサラダ フルーツ
	エネルギー 436 kcal	エネルギー 563 kcal	エネルギー 546 kcal	エネルギー 504 kcal	エネルギー 624 kcal	エネルギー 559 kcal	エネルギー 667 kcal
おやつ	あんずケーキ	よもぎクリーム饅頭	苺のバウムクーヘン	カスタードケーキ	マロンあんドーナツ	抹茶プリン	牛乳ケーキ
	エネルギー 128 kcal	エネルギー 92 kcal	エネルギー 95 kcal	エネルギー 122 kcal	エネルギー 100 kcal	エネルギー 63 kcal	エネルギー 67 kcal
夕食	御飯 味噌汁 豚肉の柳川風煮 金平ごぼう 酢の物	御飯 すまし汁 鯖の味噌煮 ひじきの煮物 白和え	御飯 味噌汁 鯖の照り焼き 野菜炒め おかか和え	御飯 すまし汁 豚肉と茄子の味噌炒め 車麩の煮物 ツナ和え	御飯 味噌汁 和風ハンバーグ ぜんまいの煮物 生姜和え	御飯 すまし汁 豚肉の甘辛炒め かぶの煮物 ごま和え	御飯 味噌汁 白身魚のおろし煮 冬至南瓜 ピーナツ和え
	エネルギー 500 kcal	エネルギー 537 kcal	エネルギー 429 kcal	エネルギー 626 kcal	エネルギー 581 kcal	エネルギー 526 kcal	エネルギー 459 kcal
計	エネルギー 1498 kcal	エネルギー 1673 kcal	エネルギー 1564 kcal	エネルギー 1686 kcal	エネルギー 1758 kcal	エネルギー 1516 kcal	エネルギー 1565 kcal

Weekly Menu



12月

	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	御飯 味噌汁 肉団子と根菜の煮物 ピーマン炒め 納豆	御飯 味噌汁 肉じゃが 金平ごぼう 漬物	パン コンソメスープ ミートオムレツ ツナサラダ 牛乳	麦御飯 とろろ芋 味噌汁 つくね焼き ひじきの煮物	パン パンプキンポタージュ ソーセージと野菜のソテー マカロニサラダ ヨーグルト	御飯 味噌汁 肉詰め稲荷の煮物 人参金平 ゆずみそ	御飯 味噌汁 がんもの煮物 キャベツ炒め ふりかけ
	エネルギー 485 kcal	エネルギー 469 kcal	エネルギー 493 kcal	エネルギー 444 kcal	エネルギー 505 kcal	エネルギー 426 kcal	エネルギー 436 kcal
昼食	御飯 味噌汁 マスの塩焼き ふきの煮物 海藻サラダ フルーツ	サンマーメン 春巻き 中華あえ フルーツ	<p>特別食</p>		御飯 味噌汁 アジフライとコロケ 炊き合わせ のり和え ゼリー	御飯 味噌汁 鶏肉と大根の煮物 小松菜と油揚げの煮びたし 冷奴 フルーツ	御飯 味噌汁 ベーコンピラフ コンソメスープ 野菜のピザ焼き コールスローサラダ フルーツ
	エネルギー 481 kcal	エネルギー 567 kcal	エネルギー 559 kcal	エネルギー 556 kcal	エネルギー 537 kcal	エネルギー 510 kcal	エネルギー 547 kcal
おやつ	たいやき	うぐいすまんじゅう	ブッシュドノエル	どらやき	栗ようかんロール	カスタードプリ	バナナケーキ
	エネルギー 102 kcal	エネルギー 88 kcal	エネルギー 68 kcal	エネルギー 64 kcal	エネルギー 91 kcal	エネルギー 89 kcal	エネルギー 75 kcal
夕食	御飯 すまし汁 豚肉の焼肉風炒め インゲンの真砂炒め 磯和え	御飯 すまし汁 鰯のごまだれ焼き 大根の煮物 香味和え	御飯 味噌汁 鱈のみりん焼き 里芋の煮物 塩昆布和え	御飯 味噌汁 豚肉と野菜の生姜炒め 茄子のそぼろあんかけ もずく酢	御飯 すまし汁 白身魚の味噌バターソース じゃが芋の煮物 ゆかり和え	御飯 味噌汁 鰯の塩焼き 冬瓜の煮物 辛子和え	御飯 中華スープ 麻婆豆腐 餃子 ナムル
	エネルギー 493 kcal	エネルギー 455 kcal	エネルギー 451 kcal	エネルギー 609 kcal	エネルギー 382 kcal	エネルギー 417 kcal	エネルギー 534 kcal
計	エネルギー 1561 kcal	エネルギー 1579 kcal	エネルギー 1571 kcal	エネルギー 1673 kcal	エネルギー 1515 kcal	エネルギー 1442 kcal	エネルギー 1592 kcal

Weekly Menu



12月

	12月29日(日)	12月30日(月)	12月31日(火)			
朝食	御飯 味噌汁  高野豆腐の卵とじ 茄子のそぼろ炒め 納豆  <small>エネルギー 550 kcal</small>	御飯 味噌汁 はんぺんの野菜あんかけ ピーマン炒め 漬物 <small>エネルギー 380 kcal</small>	パン  コンソメスープ スクランブルエッグ ポテトサラダ  牛乳  <small>エネルギー 494 kcal</small>			
	御飯 コンソメスープ ハンバーグデミグラスソース ほうれん草のソテー コーンサラダ ゼリー  <small>エネルギー 569 kcal</small>	御飯 すまし汁 鶏肉のもろみ焼き 五目煮 錦糸和え フルーツ <small>エネルギー 533 kcal</small>	御飯 味噌汁 鰯のみぞれ煮 野菜炒め 香味和え フルーツ <small>エネルギー 440 kcal</small>			
おやつ	レーズンクリームサンド <small>エネルギー 89 kcal</small>	薄皮まんじゅう <small>エネルギー 88 kcal</small>	カステラ <small>エネルギー 80 kcal</small>			
夕食	御飯 味噌汁 豚肉のピリ辛炒め 蕪のかにあんかけ 白和え <small>エネルギー 545 kcal</small>	御飯 味噌汁 鱈の寄せ煮 青菜のにんにく炒め ごま和え  <small>エネルギー 437 kcal</small>	年越しそば いなり寿司 玉子焼き お浸し  <small>エネルギー 615 kcal</small>			
	計	<small>エネルギー 1753 kcal</small>	<small>エネルギー 1438 kcal</small>	<small>エネルギー 1629 kcal</small>		