

	12／1(月)	12／2(火)	12／3(水)	12／4(木)	12／5(金)						
あ さ さ	<選べるメニュー>		<選べるメニュー>		<選べるメニュー>		<選べるメニュー>		<選べるメニュー>		
	A食	B食	A食	B食	A食	B食	A食	B食	A食	B食	
	ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	パン	
	みそ汁(玉ねぎ)	スペイン風オムレツ	みそ汁(キャベツ)	ロールキャベツのミネストローネ風	みそ汁(大根)	オムレツ	みそ汁(白菜)	チキンポールクリーム煮	みそ汁(キャベツ)	スクランブルエッグ	
	だし巻玉子	牛乳	焼魚(ほっけ)	牛乳	温泉卵	牛乳	西京焼(さわら)	牛乳	卵豆腐	牛乳	
	野菜の白和え	野菜ジュース	菜の花のゆば和え	野菜ジュース	冬瓜の煮物	野菜ジュース	やわらかオクラとひじきの おかか和え	野菜ジュース	炒め煮(ツナ)	野菜ジュース	
	やさいふりかけ		のりごまふりかけ		やさいふりかけ		のりごまふりかけ		やさいふりかけ		
ひ る	牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		
	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	さばみそ煮	とり肉ピザ風(鶏もも)	ごはん	さけのみそマヨ焼き	ごはん		
	かれい田楽		鶏肉のトマト煮込み(90)		付合(里芋)	付合(ブロッコリー)		付合(小松菜)			
	付合(ほうれんそう)		付合(じゃがいも)		塩昆布和え(蒸し鶏)	茹でサラダ(大根)		なすの炒め煮(豚挽肉)			
	炒め煮(鶏肉)		マヨ和え(さやいんげん)		フルーツヨーグルト	デザートムース		フルーツポンチ			
	フルーツヨーグルト										
よ る	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	みそ汁(豆腐)	清汁(はんぺん)	ごはん	卵スープ	ごはん		
	ワンタン汁(白菜)		かき玉汁(卵)		豚の照焼き	五目玉子蒸し		豚肉の韓国風炒め(ニラなし)			
	つくね煮		麻婆豆腐(豚ひき)		付合(キャベツ)	付合(さやいんげん)		茹でカリフラワー(フレンチ)			
	付合(小松菜)		お浸し(白菜)		サラダ(アスパラ)	うの花(こんにゃく)					
	茹ブロッコリー(マヨ)					付合(揚げなす)					
成分 値	エネルギー	1736kcal エネルギー	1680kcal エネルギー	1805kcal エネルギー	1686kcal エネルギー	1815kcal エネルギー	1838kcal エネルギー	1816kcal エネルギー	1885kcal エネルギー	1816kcal エネルギー	1869kcal エネルギー
たんぱく質	70.1g たんぱく質	68.2g たんぱく質	77.6g たんぱく質	67.5g たんぱく質	67.1g たんぱく質	64.1g たんぱく質	71.6g たんぱく質	68.9g たんぱく質	70.1g たんぱく質	70.1g たんぱく質	67.7g たんぱく質
脂質	36.3g 脂質	44.1g 脂質	37.6g 脂質	40.3g 脂質	46.7g 脂質	66.7g 脂質	49.9g 脂質	71.4g 脂質	47.4g 脂質	47.4g 脂質	67.5g 脂質
食塩相当量	5.8g 食塩相当量	5.3g 食塩相当量	6.2g 食塩相当量	6.7g 食塩相当量	5.9g 食塩相当量	5.1g 食塩相当量	6.6g 食塩相当量	7.5g 食塩相当量	6g 食塩相当量	5.2g 食塩相当量	

※献立内容を変更することがございます。また、選べるメニューにてB食を選択の場合は、食事負担額のほかに、別途所定の額をご負担いただきますので、ご了承ください。

	12/6(土)	12/7(日)	12/8(月)	12/9(火)	12/10(水)						
あ さ さ	<選べるメニュー>		<選べるメニュー>		<選べるメニュー>		<選べるメニュー>		<選べるメニュー>		
	A食	B食	A食	B食	A食	B食	A食	B食	A食	B食	
	ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	パン	
	みそ汁(大根)	キッシュ温野菜添え	みそ汁(かぶ)	ミートローフ(ポテトサラダ入り)	みそ汁(白菜)	スペイン風オムレツ	みそ汁(小松菜)	ロールキャベツのミネストローネ風	みそ汁(白菜)	オムレツ	
	豆腐野菜くず煮(冷凍とうふ)	牛乳	目玉焼	牛乳	幽庵焼(さわら)	牛乳	冷やっこ	牛乳	温泉卵	牛乳	
	小松菜のお浸し	野菜ジュース	菜の花のゆば和え	野菜ジュース	モロヘイヤのお浸し	野菜ジュース	なす煮(ピーマン)	野菜ジュース	煮浸し(小松菜)	野菜ジュース	
	たまごふりかけ		のりごまふりかけ		やさいふりかけ		たまごふりかけ		やさいふりかけ		
ひ る	牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		
	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		
	クリームシチュー(鶏もも)		海鮮八宝菜		豚肉の生姜焼き		焼魚(赤魚)		松風焼き		
	南瓜サラダ		茹でサラダ(大根)		付合(キャベツ)		付合(さつまいも)		付合(さやいんげん)		
	フルーツヨーグルト		フルーツポンチ(杏仁)		おろし和え(おくら)		茹でアスパラ(赤ピーマン)		サラダ(ブロッコリー)		
よ る	ごはん		ごはん		あわごはん		ごはん		ごはん		
	みそ汁(かぶ)		コンソメスープ(玉ねぎ)		みそ汁(板ふ)		みそ汁(キャベツ)		みそ汁(玉ねぎ)		
	梅干煮(あじ)		煮込みハンバーグ(豚ひき)		鰯の野菜あんかけ		肉豆腐(豚もも)		金目みそ煮		
	付合(里芋)		付合(ブロッコリー)		茹ブロッコリー(マヨ)		お浸し(ほうれん草)		付合(里芋)		
	サラダ(アスパラ)		春雨サラダ(さやいんげん)						ごま和え(カリフラワー)		
成 分 値	エネルギー	1802kcal エネルギー	1833kcal エネルギー	1771kcal エネルギー	1787kcal エネルギー	1757kcal エネルギー	1738kcal エネルギー	1748kcal エネルギー	1633kcal エネルギー	1738kcal エネルギー	1794kcal エネルギー
	たんぱく質	69.2g たんぱく質	69.7g たんぱく質	68.3g たんぱく質	62.4g たんぱく質	72.7g たんぱく質	64.9g たんぱく質	65.8g たんぱく質	60.8g たんぱく質	67.1g たんぱく質	65.2g たんぱく質
	脂質	38.6g 脂質	56.3g 脂質	33.8g 脂質	51.5g 脂質	40.2g 脂質	50.1g 脂質	34.4g 脂質	36.9g 脂質	36.3g 脂質	57.4g 脂質
	食塩相当量	6.1g 食塩相当量	6.2g 食塩相当量	5.4g 食塩相当量	5.1g 食塩相当量	6.2g 食塩相当量	5.5g 食塩相当量	5.8g 食塩相当量	6.4g 食塩相当量	5g 食塩相当量	4.6g 食塩相当量

※献立内容を変更することがございます。また、選べるメニューにてB食を選択の場合は、食事負担額のほかに、別途所定の額をご負担いただきますので、ご了承ください。

	12/11(木)	12/12(金)	12/13(土)	12/14(日)	12/15(月)					
あ さ さ	＜選べるメニュー＞ A食 ごはん みそ汁(豆腐) 卵豆腐 やわらかきんぴら のりごまふりかけ 牛乳	＜選べるメニュー＞ B食 パン チキンボールクリーム煮 牛乳 野菜ジュース	＜選べるメニュー＞ A食 ごはん みそ汁(里芋) 豆腐そぼろ煮(冷凍豆腐) オクラのおかか和え たまごふりかけ 牛乳	＜選べるメニュー＞ B食 パン スクランブルエッグ 牛乳 野菜ジュース	＜選べるメニュー＞ A食 ごはん みそ汁(じゃがいも) 西京焼(さわら) 野菜の白和え やさいふりかけ 牛乳	＜選べるメニュー＞ B食 パン キッシュ温野菜添え 牛乳 野菜ジュース	＜選べるメニュー＞ A食 ごはん みそ汁(ほうれん草) 温泉卵 くず煮(冬瓜) 牛乳	＜選べるメニュー＞ B食 パン ミートローフ(ポテトサラダ入り) 牛乳 野菜ジュース	＜選べるメニュー＞ A食 ごはん みそ汁(大根) 豆腐くず煮(冷凍とうふ) やわらかごぼうサラダ たまごふりかけ 牛乳	＜選べるメニュー＞ B食 パン スペイン風オムレツ 牛乳 野菜ジュース
	ごはん 鮭のポテト焼き 付合(チンゲン菜) くず煮(冬瓜) フルーツヨーグルト	ごはん 豚の照焼き 付合(キャベツ) 茹でアスパラ(和風) フルーツ(キウイ)	ごはん 海鮮八宝菜 お浸し(チンゲン菜) フルーツポンチ(杏仁) フルーツ(キウイ)	ごはん 海鮮八宝菜 お浸し(チンゲン菜) フルーツポンチ(杏仁) フルーツ(キウイ)	ごはん ミートローフ(合挽肉) 付合(さやいんげん) ひじきのサラダ(胡瓜) フルーツヨーグルト	ごはん ミートローフ(合挽肉) 付合(さやいんげん) ひじきのサラダ(胡瓜) フルーツヨーグルト	ごはん かれい田楽 付合(里芋) サラダ(蒸し鶏) フルーツポンチ(生果物なし)	ごはん かれい田楽 付合(里芋) サラダ(蒸し鶏) フルーツポンチ(生果物なし)	ごはん かれい田楽 付合(里芋) サラダ(蒸し鶏) フルーツポンチ(生果物なし)	
	ごはん みそ汁(大根) ぶた肉みそ焼(豚もも) 付合(小松菜) マカロニサラダ(カニカマ)	ごはん みそ汁(白菜) カレイ味噌マヨ焼き 付合(揚げなす) ナムル(ほうれん草)	ごはん 卵スープ 鶏のから揚げ(レモン塩味) 付合(キャベツ) 菜の花のゆば和え	ごはん みそ汁(キャベツ) 照焼(冷さば) 付合(チンゲン菜) 茹でアスパラ(マヨ)	ごはん みそ汁(キャベツ) 照焼(冷さば) 付合(チンゲン菜) 茹でアスパラ(マヨ)	ごはん みそ汁(切ふ) 豚ヒレソテマスターードソース添え 付合(キャベツ) 茹ブロッコリー(マヨ)	ごはん みそ汁(切ふ) 豚ヒレソテマスターードソース添え 付合(キャベツ) 茹ブロッコリー(マヨ)	ごはん みそ汁(切ふ) 豚ヒレソテマスターードソース添え 付合(キャベツ) 茹ブロッコリー(マヨ)	ごはん みそ汁(切ふ) 豚ヒレソテマスターードソース添え 付合(キャベツ) 茹ブロッコリー(マヨ)	
	エネルギー 1844kcal エネルギー たんぱく質 68.1g たんぱく質 脂質 46.8g 脂質 食塩相当量 6.2g 食塩相当量	エネルギー 1878kcal エネルギー たんぱく質 70g たんぱく質 脂質 65.2g 脂質 食塩相当量 6.7g 食塩相当量	エネルギー 1773kcal エネルギー たんぱく質 71g たんぱく質 脂質 43g 脂質 食塩相当量 6g 食塩相当量	エネルギー 1761kcal エネルギー たんぱく質 66.1g たんぱく質 脂質 63.2g 脂質 食塩相当量 5g 食塩相当量	エネルギー 1883kcal エネルギー たんぱく質 77.9g たんぱく質 脂質 45.6g 脂質 食塩相当量 5.8g 食塩相当量	エネルギー 1845kcal エネルギー たんぱく質 71.8g たんぱく質 脂質 59.5g 脂質 食塩相当量 6.5g 食塩相当量	エネルギー 1775kcal エネルギー たんぱく質 65.4g たんぱく質 脂質 45.7g 脂質 食塩相当量 5.9g 食塩相当量	エネルギー 1786kcal エネルギー たんぱく質 60g たんぱく質 脂質 62.9g 脂質 食塩相当量 5.4g 食塩相当量	エネルギー 1868kcal エネルギー たんぱく質 75.2g たんぱく質 脂質 46.5g 脂質 食塩相当量 5.6g 食塩相当量	エネルギー 1739kcal 73g 46.2g 4.9g

※献立内容を変更することがございます。また、選べるメニューにてB食を選択の場合は、食事負担額のほかに、別途所定の額をご負担いただきますので、ご了承ください。

	12/16(火)	12/17(水)	12/18(木)	12/19(金)	12/20(土)						
あ さ さ	<選べるメニュー>		<選べるメニュー>		<選べるメニュー>		<選べるメニュー>		<選べるメニュー>		
	A食	B食	A食	B食	A食	B食	A食	B食	A食	B食	
	ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	パン	
	みそ汁(白菜)	ロールキャベツのミネストローネ風	みそ汁(かぶ)	オムレツ	みそ汁(里芋)	チキンボールクリーム煮	みそ汁(小松菜)	スクランブルエッグ	みそ汁(大根)	キッシュ温野菜添え	
	卵とじ(玉ねぎ)	牛乳	卵豆腐	牛乳	幽庵焼(さわら)	牛乳	冷やっこ	牛乳	卵とじ(玉ねぎ)	牛乳	
	野菜の白和え	野菜ジュース	炒め煮(ほうれん草)	野菜ジュース	オクラのおかか和え	野菜ジュース	煮浸し(白菜)	野菜ジュース	菜の花のゆば和え	野菜ジュース	
	やさいふりかけ		たまごふりかけ		のりごまふりかけ		たまごふりかけ		やさいふりかけ		
ひ る	牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		
	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		
	鶏肉おろし煮90		赤魚生姜醤油焼き		鶏肉トマト煮込み		鮭のちゃんちゃん焼き		クリームシチュー(鶏もも)		
	付合(さやいんげん)		付合(チンゲン菜)		付合(じゃがいも)		南瓜サラダ(アスパラ)		茹でサラダ(キャベツ)		
	茹でサラダ(大根)		なすの揚げ浸し		茹でサラダ(キャベツ)		フルーツポンチ(杏仁)		フルーツ(キウイ)		
よ る	フルーツヨーグルト		フルーツポンチ		フルーツヨーグルト						
	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		
	みそ汁(キャベツ)		コンソメスープ(玉ねぎ)		みそ汁(白菜)		みそ汁(玉ねぎ)		鶏汁(豆腐)		
	ねぎ塩焼き(あじ)		煮込みハンバーグ(豚ひき)		五目玉子蒸し		鶏肉のさっぱり炒め		手作りさつま揚げ風		
	付合(里芋)		付合(ブロッコリー)		付合(チンゲン菜)		付合(ブロッコリー)		付合(なす)		
成 分 値	きざみオクラ(人参)		小松菜のサラダ(マヨ)		くるみ和え(菜の花)		マヨネーズ和え(チンゲン菜)		甘酢和え(カリフラワー)		
	エネルギー	1739kcal エネルギー	1564kcal エネルギー	1786kcal エネルギー	1843kcal エネルギー	1772kcal エネルギー	1816kcal エネルギー	1821kcal エネルギー	1843kcal エネルギー	1794kcal エネルギー	1750kcal エネルギー
	たんぱく質	70.6g たんぱく質	65.1g たんぱく質	65.9g たんぱく質	64.4g たんぱく質	73.6g たんぱく質	68.9g たんぱく質	74.7g たんぱく質	68.1g たんぱく質	72.2g たんぱく質	67g たんぱく質
	脂質	38.4g 脂質	36.9g 脂質	43.2g 脂質	64.1g 脂質	41.1g 脂質	60.3g 脂質	40.9g 脂質	61.8g 脂質	36.6g 脂質	49g 脂質
	食塩相当量	6g 食塩相当量	6.5g 食塩相当量	5.5g 食塩相当量	4.8g 食塩相当量	5.7g 食塩相当量	6.4g 食塩相当量	5.7g 食塩相当量	5g 食塩相当量	6.3g 食塩相当量	6.3g 食塩相当量

※献立内容を変更することがございます。また、選べるメニューにてB食を選択の場合は、食事負担額のほかに、別途所定の額をご負担いただきますので、ご了承ください。

	12/21(日)	12/22(月)	12/23(火)	12/24(水)	12/25(木)																																																								
あささ	<p><選べるメニュー></p> <table> <tr> <td>A食 ごはん</td><td>B食 パン</td> <td>A食 ごはん</td><td>B食 パン</td> <td>A食 ごはん</td><td>B食 パン</td> </tr> <tr> <td>みそ汁(キャベツ)</td><td>ミートローフ(ポテトサラダ入り)</td><td>みそ汁(白菜)</td><td>スペイン風オムレツ</td><td>みそ汁(玉ねぎ)</td><td>ロールキャベツのミネストローネ風</td> </tr> <tr> <td>豆腐そぼろ煮(冷凍豆腐)</td><td>牛乳</td><td>卵豆腐</td><td>牛乳</td><td>焼魚(ほっけ)</td><td>牛乳</td> </tr> <tr> <td>菜の花のゆば和え</td><td>野菜ジュース</td><td>炒め煮(ほうれん草)</td><td>野菜ジュース</td><td>オクラと湯葉のお浸し</td><td>野菜ジュース</td> </tr> <tr> <td>たまごふりかけ</td><td></td><td>のりごまふりかけ</td><td></td><td>やさいふりかけ</td><td></td> </tr> <tr> <td>牛乳</td><td></td><td>牛乳</td><td></td><td>牛乳</td><td></td> </tr> </table>	A食 ごはん	B食 パン	A食 ごはん	B食 パン	A食 ごはん	B食 パン	みそ汁(キャベツ)	ミートローフ(ポテトサラダ入り)	みそ汁(白菜)	スペイン風オムレツ	みそ汁(玉ねぎ)	ロールキャベツのミネストローネ風	豆腐そぼろ煮(冷凍豆腐)	牛乳	卵豆腐	牛乳	焼魚(ほっけ)	牛乳	菜の花のゆば和え	野菜ジュース	炒め煮(ほうれん草)	野菜ジュース	オクラと湯葉のお浸し	野菜ジュース	たまごふりかけ		のりごまふりかけ		やさいふりかけ		牛乳		牛乳		牛乳		<p><選べるメニュー></p> <table> <tr> <td>A食 ごはん</td><td>B食 パン</td> <td>A食 ごはん</td><td>B食 パン</td> <td>A食 ごはん</td><td>B食 パン</td> </tr> <tr> <td>みそ汁(キャベツ)</td><td>オムレツ</td><td>みそ汁(豆腐)</td><td>チキンボルクリーム煮</td> </tr> <tr> <td>豆腐くず煮(冷凍とうふ)</td><td>牛乳</td><td>温泉卵</td><td>牛乳</td> </tr> <tr> <td>豆と根菜の胡麻だれサラダ</td><td>野菜ジュース</td><td>やわらかきんぴら</td><td>野菜ジュース</td> </tr> <tr> <td>たまごふりかけ</td><td>牛乳</td><td>やさいふりかけ</td><td>牛乳</td> </tr> </table>	A食 ごはん	B食 パン	A食 ごはん	B食 パン	A食 ごはん	B食 パン	みそ汁(キャベツ)	オムレツ	みそ汁(豆腐)	チキンボルクリーム煮	豆腐くず煮(冷凍とうふ)	牛乳	温泉卵	牛乳	豆と根菜の胡麻だれサラダ	野菜ジュース	やわらかきんぴら	野菜ジュース	たまごふりかけ	牛乳	やさいふりかけ	牛乳	
A食 ごはん	B食 パン	A食 ごはん	B食 パン	A食 ごはん	B食 パン																																																								
みそ汁(キャベツ)	ミートローフ(ポテトサラダ入り)	みそ汁(白菜)	スペイン風オムレツ	みそ汁(玉ねぎ)	ロールキャベツのミネストローネ風																																																								
豆腐そぼろ煮(冷凍豆腐)	牛乳	卵豆腐	牛乳	焼魚(ほっけ)	牛乳																																																								
菜の花のゆば和え	野菜ジュース	炒め煮(ほうれん草)	野菜ジュース	オクラと湯葉のお浸し	野菜ジュース																																																								
たまごふりかけ		のりごまふりかけ		やさいふりかけ																																																									
牛乳		牛乳		牛乳																																																									
A食 ごはん	B食 パン	A食 ごはん	B食 パン	A食 ごはん	B食 パン																																																								
みそ汁(キャベツ)	オムレツ	みそ汁(豆腐)	チキンボルクリーム煮																																																										
豆腐くず煮(冷凍とうふ)	牛乳	温泉卵	牛乳																																																										
豆と根菜の胡麻だれサラダ	野菜ジュース	やわらかきんぴら	野菜ジュース																																																										
たまごふりかけ	牛乳	やさいふりかけ	牛乳																																																										
ひる	<p>ごはん さばみそ煮 付合(チンゲン菜) 茹でサラダ(大根) フルーツポンチ</p>	<p>ごはん とり肉ピザ風(鶏もも) 付合(じゃがいも) ゆかり和え(カリフラワー60) フルーツ(キウイ)</p>	<p>ごはん 麻婆豆腐(冷豆腐) 春雨サラダ(さやいんげん) フルーツヨーグルト</p>	<p>ごはん 照焼(ぶり) 付合(揚げなす) 茹でサラダ(大根) フルーツポンチ(生果物なし)</p>	<p>ごはん ねぎ塩焼き(あじ) 付合(だいこん) 南瓜サラダ(アスパラ) デザートムース</p>																																																								
よる	<p>ごはん みそ汁(小松菜) 豚の照焼き 付合(ブロッコリー) おろし和え(葉大根)</p>	<p>ごはん みそ汁(大根) 酒蒸し(赤魚) 付合(南瓜) 小松菜のマヨ和え</p> 	<p>ごはん みそ汁(かぶ) ポークチャップ(豚ロース90) 付合(ブロッコリー) マカロニサラダ(アスパラ)</p>	<p>ごはん コンソメスープ(ほうれん草) ミートローフ(合挽肉) 付合(ポテト) クリスマスデザート</p> 	<p>ごはん みそ汁(玉ねぎ) 肉豆腐(豚モモ) 和え物(白菜)</p>																																																								
成分値	エネルギー 1822kcal たんぱく質 65.4g 脂質 39.6g 食塩相当量 6g	エネルギー 1801kcal たんぱく質 57.1g 脂質 57.9g 食塩相当量 5.5g	エネルギー 1791kcal たんぱく質 69.8g 脂質 43.8g 食塩相当量 6.2g	エネルギー 1790kcal たんぱく質 67.7g 脂質 52.6g 食塩相当量 5.6g	エネルギー 1821kcal たんぱく質 70.9g 脂質 40.5g 食塩相当量 6.3g	エネルギー 1712kcal たんぱく質 62.7g 脂質 44.8g 食塩相当量 7.1g	エネルギー 1889kcal たんぱく質 65.7g 脂質 45.6g 食塩相当量 5.9g	エネルギー 1842kcal たんぱく質 62.2g 脂質 62.7g 食塩相当量 4.9g	エネルギー 1791kcal たんぱく質 65.6g 脂質 41.6g 食塩相当量 6.5g	エネルギー 1808kcal たんぱく質 66.3g 脂質 58.8g 食塩相当量 7.1g																																																			

※献立内容を変更することがございます。また、選べるメニューにてB食を選択の場合は、食事負担額のほかに、別途所定の額をご負担いただきますので、ご了承ください。

	12/26(金)	12/27(土)	12/28(日)	12/29(月)	12/30(火)						
あ さ さ	<選べるメニュー>		<選べるメニュー>		<選べるメニュー>		<選べるメニュー>		<選べるメニュー>		
	A食	B食	A食	B食	A食	B食	A食	B食	A食	B食	
	ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	パン	
	みそ汁(小松菜)	スクランブルエッグ	みそ汁(大根)	キッシュ温野菜添え	みそ汁(里芋)	ミートローフ(ポテトサラダ入り)	みそ汁(玉ねぎ)	スペイン風オムレツ	みそ汁(白菜)	ロールキャベツのミネストローネ風	
	卵とじ(玉ねぎ)	牛乳	目玉焼(P醤油)	牛乳	豆腐くず煮(カニカマ)	牛乳	温泉卵	牛乳	豆腐そぼろ煮(鶏ひき)	牛乳	
	野菜の白和え	野菜ジュース	炒め煮(ほうれん草)	野菜ジュース	オクラと湯葉のお浸し	野菜ジュース	炒め煮(豚挽肉)	野菜ジュース	小松菜のお浸し	野菜ジュース	
	のりごまふりかけ		やさいふりかけ		たまごふりかけ		やさいふりかけ		たまごふりかけ		
ひ る る	牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		
	麦ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
	ぶた肉みそ焼(豚もも)	海鮮八宝菜	鮭のポテト焼き	豚ヒレソテマスターードソース添え	梅味噌胡麻焼き(鰯)						
	付合(チンゲン菜)	ごまだれサラダ	付合(玉ねぎ)	付合(じゃがいも)	付合(揚げなす)						
	くるみ和え(白菜)	フルーツ(キウイ)	茹でサラダ(蒸し鶏)	コールスローサラダ(茹で)	茹でサラダ(大根)						
よ る る	フルーツポンチ(杏仁)		フルーツヨーグルト	フルーツポンチ	フルーツヨーグルト						
	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
	清汁(はんぺん)	みそ汁(大根葉)	みそ汁(かぶ)	みそ汁(大根)	かき玉汁(卵)						
	さんまの生姜煮	煮込みハンバーグ(豚ひき)	玉子蒸し	鰯の野菜あんかけ	鶏肉の竜田揚げ						
	付合(焼き豆腐)	付合(ブロッコリー)	付合(揚げなす)	やわらかオクラとひじきのおかか和	付合(アスパラ)						
	お浸し(菜の花)	サラダ(小松菜)	いんげんのポン酢ごま和え	ごま和え(ブロッコリー)							
成分値	エネルギー	1877kcal エネルギー	1843kcal エネルギー	1794kcal エネルギー	1823kcal エネルギー	1820kcal エネルギー	1764kcal エネルギー	1785kcal エネルギー	1738kcal エネルギー	1838kcal エネルギー	1679kcal エネルギー
	たんぱく質	67g たんぱく質	61.7g たんぱく質	71.5g たんぱく質	71.2g たんぱく質	71.6g たんぱく質	60.6g たんぱく質	72.8g たんぱく質	67g たんぱく質	75.9g たんぱく質	66.8g たんぱく質
	脂質	53.1g 脂質	69.8g 脂質	41.9g 脂質	56.5g 脂質	46.3g 脂質	63.2g 脂質	39.7g 脂質	46.5g 脂質	46.5g 脂質	46.1g 脂質
	食塩相当量	6.1g 食塩相当量	5.3g 食塩相当量	5.8g 食塩相当量	6g 食塩相当量	5.6g 食塩相当量	5.4g 食塩相当量	6g 食塩相当量	5.6g 食塩相当量	5.9g 食塩相当量	6.4g 食塩相当量

※献立内容を変更することがございます。また、選べるメニューにてB食を選択の場合は、食事負担額のほかに、別途所定の額をご負担いただきますので、ご了承ください。

	12／31(水)																	
あ さ	<p><選べるメニュー></p> <table> <thead> <tr> <th>A食</th> <th>B食</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ごはん</td> <td>パン</td> </tr> <tr> <td>みそ汁(豆腐)</td> <td>オムレツ</td> </tr> <tr> <td>目玉焼</td> <td>牛乳</td> </tr> <tr> <td>オクラのとかか和え</td> <td>野菜ジュース</td> </tr> <tr> <td>のりごまふりかけ</td> <td></td> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	A食	B食	ごはん	パン	みそ汁(豆腐)	オムレツ	目玉焼	牛乳	オクラのとかか和え	野菜ジュース	のりごまふりかけ		牛乳				
A食	B食																	
ごはん	パン																	
みそ汁(豆腐)	オムレツ																	
目玉焼	牛乳																	
オクラのとかか和え	野菜ジュース																	
のりごまふりかけ																		
牛乳																		
ひ る	<p>ごはん 鶏肉トマト煮込み 付合(ブロッコリー) 華風サラダ(もやし) フルーツポンチ(杏仁)</p>																	
よ る	<p>ごはん 年越しそば 酒蒸し(金目鯛) 付合(大根) ほうれん草の白和え</p> 																	
成 分 値	エネルギー 1809kcal エネルギー 1849kcal たんぱく質 70.6g たんぱく質 68.3g 脂質 41.7g 脂質 61.2g 食塩相当量 6.9g 食塩相当量 6.3g																	

※献立内容を変更することがございます。また、選べるメニューにてB食を選択の場合は、食事負担額のほかに、別途所定の額をご負担いただきますので、ご了承ください。