

| | 12／1(月) | | 12／2(火) | | 12／3(水) | | 12／4(木) | | 12／5(金) | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|-------------|-----------|---------------|------------------|------------|----------|-----------------------|-------------|----------------|-----------|-------|----------|-------|----------|-------|----------|-------|----------|-------|----------|
| あ 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) | チキンボールクリーム煮 | 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 | | | | | | | | | | |
| ひ る | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ごはん | | ごはん | | ごはん | | ごはん | | ごはん | | | | | | | | | | | |
| | かれい田楽 | | 鶏肉のトマト煮込み(90) | | さばみそ煮 | | とり肉ピザ風(鶏もも) | | さけのみそマヨ焼き | | | | | | | | | | | |
| | 付合(ほうれんそう) | | 付合(じゃがいも) | | 付合(里芋) | | 付合(ブロッコリー) | | 付合(小松菜) | | | | | | | | | | | |
| | 炒め煮(鶏肉) | | マヨ和え(さやいんげん) | | 塩昆布和え(蒸し鶏) | | 茹でサラダ(大根) | | なすの炒め煮(豚挽肉) | | | | | | | | | | | |
| | 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 | | デザートムース | | フルーツポンチ | | | | | | | | | | | |
| よ る | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ごはん | | ごはん | | ごはん | | ごはん | | ごはん | | | | | | | | | | | |
| | ワンタン汁(白菜) | | かき玉汁(卵) | | みそ汁(豆腐) | | 清汁(はんぺん) | | 卵スープ | | | | | | | | | | | |
| | つくね煮 | | 麻婆豆腐(豚ひき) | | 豚の照焼き | | 五目玉子蒸し | | 豚肉の韓国風炒め(ニラなし) | | | | | | | | | | | |
| | 付合(小松菜) | | お浸し(白菜) | | 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) | | | | | | | | | | | |
| | 茹ブロッコリー(マヨ) | | | | サラダ(アスパラ) | | うの花(こんにゃく) | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | 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 | 67.7g |
| | 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 | 67.5g |
| | 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 |

※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 | ＜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 | | | | | | | | | | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | 牛乳 | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | | | | | |
| ひ る | ごはん クリームシチュー(鶏もも) 南瓜サラダ フルーツヨーグルト | | ごはん 海鮮八宝菜 茹でサラダ(大根) フルーツポンチ(杏仁) | | ごはん 豚肉の生姜焼き 付合(キャベツ) おろし和え(おくら) デザートムース | | ごはん 焼魚(赤魚) 付合(さつまいも) 茹でアスパラ(赤ピーマン) フルーツポンチ | | ごはん 松風焼き 付合(さやいんげん) サラダ(ブロッコリー) フルーツポンチ(杏仁) | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| よ る | ごはん みそ汁(かぶ) 梅干煮(あじ) 付合(里芋) サラダ(アスパラ) | | ごはん コンソメスープ(玉ねぎ) 煮込みハンバーグ(豚ひき) 付合(ブロッコリー) 春雨サラダ(さやいんげん) | | あわごはん みそ汁(板ふ) 鰯の野菜あんかけ 茹でブロッコリー(マヨ) | | ごはん みそ汁(キャベツ) 肉豆腐(豚もも) お浸し(ほうれん草) | | ごはん みそ汁(玉ねぎ) 金目みそ煮 付合(里芋) 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 |
| | 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 |
| | 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 |
| | 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 |

※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 | ＜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(豆腐) | チキンボールクリーム煮 | みそ汁(里芋) | スクランブルエッグ | みそ汁(じゃがいも) | キッシュ温野菜添え | みそ汁(ほうれん草) | ミートローフ(ポテトサラダ入り) | みそ汁(大根) | スペイン風オムレツ | | | | | | | | | | |
| | 卵豆腐 | 牛乳 | 豆腐そぼろ煮(冷凍豆腐) | 牛乳 | 西京焼(さわら) | 牛乳 | 温泉卵 | 牛乳 | 豆腐くず煮(冷凍とうふ) | 牛乳 | | | | | | | | | | |
| | やわらかきんぴら | 野菜ジュース | オクラのおかか和え | 野菜ジュース | 野菜の白和え | 野菜ジュース | くず煮(冬瓜) | 野菜ジュース | やわらかごぼうサラダ | 野菜ジュース | | | | | | | | | | |
| | のりごまふりかけ | | たまごふりかけ | | やさいふりかけ | | のりごまふりかけ | | たまごふりかけ | | | | | | | | | | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | 牛乳 | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | | | | | |
| ひ る | 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) | | 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) | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| よ る | 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(切ふ) 豚ヒレソテーマスタードソース添え 付合(キャベツ) 茹ブロッコリー(マヨ) | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 成分値 | エネルギー | 1844kcal | エネルギー | 1878kcal | エネルギー | 1773kcal | エネルギー | 1761kcal | エネルギー | 1883kcal | エネルギー | 1845kcal | エネルギー | 1775kcal | エネルギー | 1786kcal | エネルギー | 1868kcal | エネルギー | 1739kcal |
| | たんぱく質 | 68.1g | たんぱく質 | 70g | たんぱく質 | 71g | たんぱく質 | 66.1g | たんぱく質 | 77.9g | たんぱく質 | 71.8g | たんぱく質 | 65.4g | たんぱく質 | 60g | たんぱく質 | 75.2g | たんぱく質 | 73g |
| | 脂質 | 46.8g | 脂質 | 65.2g | 脂質 | 43g | 脂質 | 63.2g | 脂質 | 45.6g | 脂質 | 59.5g | 脂質 | 45.7g | 脂質 | 62.9g | 脂質 | 46.5g | 脂質 | 46.2g |
| | 食塩相当量 | 6.2g | 食塩相当量 | 6.7g | 食塩相当量 | 6g | 食塩相当量 | 5g | 食塩相当量 | 5.8g | 食塩相当量 | 6.5g | 食塩相当量 | 5.9g | 食塩相当量 | 5.4g | 食塩相当量 | 5.6g | 食塩相当量 | 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 | ＜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 | | | | | | | | | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | 牛乳 | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | | | | |
| ひ る | ごはん 鶏肉おろし煮90 付合(さやいんげん) 茹でサラダ(大根) フルーツヨーグルト | | ごはん 赤魚生姜醤油焼き 付合(チンゲン菜) なすの揚げ浸し フルーツポンチ | | ごはん 鶏肉トマト煮込み 付合(じゃがいも) 茹でサラダ(キャベツ) フルーツヨーグルト | | ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 南瓜サラダ(アスパラ) フルーツポンチ(杏仁) | | ごはん クリームシチュー(鶏もも) 茹でサラダ(キャベツ) フルーツ(キウイ) | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| よ る | ごはん みそ汁(キャベツ) ねぎ塩焼き(あじ) 付合(里芋) きざみオクラ(人参) | | ごはん コンソメスープ(玉ねぎ) 煮込みハンバーグ(豚ひき) 付合(ブロッコリー) 小松菜のサラダ(マヨ) | | ごはん みそ汁(白菜) 五目玉子蒸し 付合(チンゲン菜) くるみ和え(菜の花) | | ごはん みそ汁(玉ねぎ) 鶏肉のさっぱり炒め 付合(ブロッコリー) マヨネーズ和え(チンゲン菜) | | ごはん 鶏汁(豆腐) 手作りさつま揚げ風 付合(なす) 甘酢和え(カリフラワー) | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 成分値 | 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 |
| | 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 |
| | 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 |
| | 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 |

※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 | ＜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(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 | みそ汁(キャベツ) | オムレツ | みそ汁(豆腐) | チキンボールクリーム煮 | | | | | | | | | | |
| | 豆腐そぼろ煮(冷凍豆腐) | 牛乳 | 卵豆腐 | 牛乳 | 焼魚(ほっけ) | 牛乳 | 豆腐くず煮(冷凍とうふ) | 牛乳 | 温泉卵 | 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 | 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 | | 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 | | | | | | | | | | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | 牛乳 | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | | | | | |
| ひ る | 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 | | 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) | | 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 | | 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) | | 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 | | | | | | | | | | | |
| | よ る | 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) | | 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 | | 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) | | 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 | | ごはん みそ汁(玉ねぎ) 肉豆腐(豚モモ) 和え物(白菜) | | | | | | | | | | |
| | | | |  | | | |  | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 成分値 | エネルギー | 1822kcal | エネルギー | 1801kcal | エネルギー | 1791kcal | エネルギー | 1790kcal | エネルギー | 1821kcal | エネルギー | 1712kcal | エネルギー | 1889kcal | エネルギー | 1842kcal | エネルギー | 1791kcal | エネルギー | 1808kcal |
| | たんぱく質 | 65.4g | たんぱく質 | 57.1g | たんぱく質 | 69.8g | たんぱく質 | 67.7g | たんぱく質 | 70.9g | たんぱく質 | 62.7g | たんぱく質 | 65.7g | たんぱく質 | 62.2g | たんぱく質 | 65.6g | たんぱく質 | 66.3g |
| | 脂質 | 39.6g | 脂質 | 57.9g | 脂質 | 43.8g | 脂質 | 52.6g | 脂質 | 40.5g | 脂質 | 44.8g | 脂質 | 45.6g | 脂質 | 62.7g | 脂質 | 41.6g | 脂質 | 58.8g |
| | 食塩相当量 | 6g | 食塩相当量 | 5.5g | 食塩相当量 | 6.2g | 食塩相当量 | 5.6g | 食塩相当量 | 6.3g | 食塩相当量 | 7.1g | 食塩相当量 | 5.9g | 食塩相当量 | 4.9g | 食塩相当量 | 6.5g | 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 | ＜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 | | | | | | | | | | |
| ひ る | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 麦ごはん ぶた肉みそ焼(豚もも) 付合(チンゲン菜) くるみ和え(白菜) フルーツポンチ(杏仁) | | ごはん 海鮮八宝菜 ごまだれサラダ フルーツ(キウイ) | | ごはん 鮭のポテト焼き 付合(玉ねぎ) 茹でサラダ(蒸し鶏) フルーツヨーグルト | | ごはん 豚ヒレソテーマスタードソース添え 付合(じゃがいも) コールスローサラダ(茹で) フルーツポンチ | | ごはん 梅味噌胡麻焼き(鰯) 付合(揚げなす) 茹でサラダ(大根) フルーツヨーグルト | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| よ る | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ごはん 清汁(はんぺん) さんまの生姜煮 付合(焼き豆腐) お浸し(菜の花) | | ごはん みそ汁(大根葉) 煮込みハンバーグ(豚ひき) 付合(ブロッコリー) サラダ(小松菜) | | ごはん みそ汁(かぶ) 玉子蒸し 付合(揚げなす) いんげんのポン酢ごま和え | | ごはん みそ汁(大根) 鰯の野菜あんかけ やわらかオクラとひじきのおかか和 | | ごはん かき玉汁(卵) 鶏肉の竜田揚げ 付合(アスパラ) 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 |
| | 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 |
| | 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 |
| | 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 |

※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 | <選べるメニュー> | | | | |
| | A食 B食 | | | | |
| | ごはん パン | | | | |
| | みそ汁(豆腐) オムレツ | | | | |
| | 目玉焼 牛乳 | | | | |
| | オクラのおかか和え 野菜ジュース | | | | |
| | のりごまふりかけ | | | | |
| 牛乳 | | | | | |
| ひ る | 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) | | | | |
| よ る | 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 | | | | |
| |  | | | | |
| | | | | | |
| 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。

榮養管理科