

週間献立表

		11月26日(日)	11月27日(月)	11月28日(火)	11月29日(水)	11月30日(木)	12月1日(金)	12月2日(土)
朝食	A	目玉焼き ツナコーンサラダ パン コンソメスープ 牛乳 170kcal	大豆とベーコンのトマト煮 カリフラワーのサラダ パン 牛乳 170kcal	厚切りのソーセージと野菜のソテー パンプキンサラダ パン ポタージュ 牛乳 170kcal	ミートボールのポトフ風 花野菜サラダ パン 牛乳 170kcal	ミートオムレツ スパゲティサラダ パン コンソメスープ 牛乳 170kcal	えび団子のコンソメ煮 キャベツの和えもの パン 牛乳 170kcal	ウイナーソーテー マヨネーズ和え パン ポタージュ 牛乳 170kcal
	B	高野豆腐の卵とじ ツナコーンサラダ ごはん 味噌汁 牛乳 170kcal	肉団子の煮物 カリフラワーのサラダ ごはん 味噌汁 牛乳 170kcal	トマトリゾット 海老と野菜の炒め物 パンプキンサラダ 牛乳 170kcal	厚揚げの煮物 納豆 ごはん 味噌汁 牛乳 170kcal	はんぺんマヨネーズ焼き スパゲティサラダ ごはん 味噌汁 牛乳 170kcal	厚焼き玉子 キャベツの和えもの ごはん 味噌汁 牛乳 170kcal	中華粥 鯛の西京焼 マヨネーズ和え 牛乳 170kcal
昼食	A	たらの油淋ソースがけ しゅうまい ツナ野菜の和え物 ごはん 中華スープ 170kcal	蒸し魚のわさび醤油ソース 根菜の煮物 小松菜の胡桃和え ごはん 味噌汁 170kcal	タンダリーチキン はんぺんのマヨネーズソテー カラフルサラダ ごはん コンソメスープ 170kcal	肉野菜炒め さつま芋の煮物 春菊の和え物 ごはん 味噌汁 170kcal	ハンバーグトマトソース クリーム煮 レタスとかにかまのサラダ ごはん コンソメスープ 170kcal	バラちらし寿司 茶碗蒸し 漬物 すまし汁 170kcal	メンチカツ 大根のべっこう煮 酢の物 ごはん すまし汁 170kcal
	B	ちゃんぽん しゅうまい ツナ野菜の和え物 170kcal	豚ねぎ塩うどん 根菜の煮物 小松菜の胡桃和え 170kcal	アジのムニエル アスパラのマヨネーズソテー カラフルサラダ ごはん コンソメスープ 170kcal	焼きそば さつま芋の煮物 春菊の和え物 味噌汁 170kcal	白身魚のバター焼 クリーム煮 レタスとかにかまのサラダ ごはん コンソメスープ 170kcal	170kcal	てりマヨ豚丼 大根のべっこう煮 酢の物 すまし汁 170kcal
おやつ		コーヒーゼリー 170kcal	栗まんじゅう 170kcal	抹茶クリームパンケーキ 170kcal	チョコパイ 170kcal	ミニたいやき 170kcal	ココアワッフル 170kcal	ぶどうムース 170kcal
夕食	A	鶏肉のレモンだれ焼き なすの甘辛炒め しその実和え ごはん 味噌汁 170kcal	豚肉の塩だれ炒め 大根のかにかまあんかけ 酢味噌和え ごはん すまし汁 ふりかけ 170kcal	揚げ豆腐 しろ菜ときのこの煮浸し 漬物 ごはん すまし汁 170kcal	ホキの中華風あんかけ ザーサイ入り炒り卵 チンゲン菜の中華和え ごはん 中華スープ 170kcal	ほっけの塩焼き 五目しんじょうの炊き合わせ いんげんのごま和え ごはん 味噌汁 170kcal	鶏肉のつくね焼おろしぼん酢 ごぼうの山椒風味炒め フルーツ ごはん 味噌汁 佃煮 170kcal	あじの生姜煮 ピーマンのしらす炒め 漬物 ごはん 味噌汁 170kcal
	B	カレイの煮付け なすの甘辛炒め しその実和え ごはん 味噌汁 170kcal	赤魚の照り焼 大根のかにかまあんかけ 酢味噌和え ごはん すまし汁 ふりかけ 170kcal	牛チゲ煮込み しろ菜ときのこの煮浸し 漬物 ごはん すまし汁 170kcal	茹で豚のボン酢ソース ザーサイ入り炒り卵 チンゲン菜の中華和え ごはん 中華スープ 170kcal	鶏肉のおろし煮 五目しんじょうの炊き合わせ いんげんのごま和え ごはん 味噌汁 170kcal	たらの明太マヨ焼き ごぼうの山椒風味炒め フルーツ ごはん 味噌汁 佃煮 170kcal	鶏肉のねぎ塩焼 ピーマンのしらす炒め 漬物 ごはん 味噌汁 170kcal
日計	A	170kcal カロリ65.4g 脂質58.7g 食塩相9.3g	170kcal カロリ61.7g 脂質38.4g 食塩相9.4g	170kcal カロリ56.3g 脂質54.0g 食塩相9.1g	170kcal カロリ64.1g 脂質47.4g 食塩相9.4g	170kcal カロリ59.6g 脂質43.0g 食塩相9.7g	170kcal カロリ60.5g 脂質45.0g 食塩相8.7g	170kcal カロリ54.4g 脂質43.4g 食塩相9.9g
日計	B	170kcal カロリ67.5g 脂質44.7g 食塩相10.4g	170kcal カロリ58.5g 脂質26.2g 食塩相9.2g	170kcal カロリ67.9g 脂質53.3g 食塩相10.1g	170kcal カロリ62.0g 脂質52.7g 食塩相9.5g	170kcal カロリ63.2g 脂質41.6g 食塩相9.3g	170kcal カロリ69.4g 脂質53.6g 食塩相9.2g	170kcal カロリ65.1g 脂質50.8g 食塩相7.9g

都合により変更をすることがあります。ご了承ください。

週間献立表

		12月3日(日)	12月4日(月)	12月5日(火)	12月6日(水)	12月7日(木)	12月8日(金)	12月9日(土)
朝食	A	さつまいものクリーム煮込み 二色和え パン 牛乳 	はんぺんと野菜のソテー かにかまサラダ パン コンソメスープ 牛乳	ポイルウインナー しろ菜とツナのサラダ パン パンブキンポタージュ 牛乳	魚肉ソーセージソテー ブロッコリーサラダ パン コンソメスープ 牛乳	目玉焼き 豆サラダ パン コンソメスープ 牛乳	ポトフ風 ほうれんそうとツナのサラダ パン 牛乳	ツナソテー ピーナツ和え パン ポタージュ 牛乳
	B	豚肉と白菜の炒め煮 二色和え ごはん 味噌汁 牛乳 	真丈と野菜の含め煮 かにかまサラダ ごはん 味噌汁 牛乳	明太子と大葉のお粥 ベーコンと野菜の炒め物 しろ菜とツナのサラダ 牛乳	お麩じゃが 納豆 ごはん 味噌汁 牛乳	厚揚げのそぼろあんかけ 豆サラダ ごはん 味噌汁 牛乳	豚肉と根菜の煮物 ほうれんそうとツナのサラダ ごはん 味噌汁 牛乳	卵しらす粥 高野豆腐の卵とし ピーナツ和え 牛乳
昼食	A	ほっけのピリ辛焼き 里芋の煮物 大根のサラダ ごはん 味噌汁 	チキンピラフ マカロニサラダ ピーチゼリー コンソメスープ 	鶏肉の照り焼 生揚げの炊き合わせ オクラの黒ごま和え ごはん 味噌汁 	彩り野菜の中華炒め 餃子 胡瓜のザーサイ和え ごはん 中華スープ 	チキンのレモンケッパー焼き カリフラワーサラダ イチゴのムース ごはん コンソメスープ 	【あったか麺フェア】 鶏とおろしの梅にゆうめん 揚出豆腐のおろし煮 くるみ和え	鶏肉のさっぱり野菜のせ ちくわのあげほの揚げ 白菜と大葉の青じそ和え ごはん 味噌汁 
	B	たぬきそば 里芋の煮物 大根のサラダ 	豚肉のケチャップ炒め マカロニサラダ ピーチゼリー ごはん コンソメスープ 	あさりの深川風丼 生揚げの炊き合わせ オクラの黒ごま和え 味噌汁 	みそラーメン 餃子 胡瓜のザーサイ和え 	白身魚のリョネーズ焼き カリフラワーサラダ イチゴのムース ごはん コンソメスープ 		あじの山賊焼き ちくわのあげほの揚げ 白菜と大葉の青じそ和え ごはん 味噌汁 
おやつ		メロンゼリー 	チョコバウム 	レモンケーキ 	ミニたいやき 	抹茶ゼリー 	もみじまんじゅう 	あんドーナツ 
夕食	A	豚肉の胡麻炒め じゃがいもの甘辛炒め ほうれん草のお浸し ごはん 味噌汁 	鮭のマヨコーン焼き いんげんとベーコンのソテー フルーツ ごはん オニオンスープ 佃煮 	たら唐揚げ梅肉ソース 南瓜の煮物 胡瓜のぬか漬け ごはん 味噌汁 	鶏肉の粗挽きマスタード焼 マカロニソテー レタスサラダ ごはん コンソメスープ 	さばの味噌漬け焼き ピーマンの当座煮 ごぼうサラダ ごはん すまし汁 	ホイコーロー なすの煮びたし フルーツ ごはん 味噌汁 ふりかけ 	赤魚の煮付け 里芋の海老あんかけ 小松菜の和え物 ごはん 味噌汁 
	B	柳川風たまごとじ じゃがいもの甘辛炒め ほうれん草のお浸し ごはん 味噌汁 	チキンピカタ いんげんとベーコンのソテー フルーツ ごはん オニオンスープ 佃煮 	ハンバーグ 和風おろしソース 南瓜の煮物 胡瓜のぬか漬け ごはん 味噌汁 	かれいのバター醤油焼き マカロニソテー レタスサラダ ごはん コンソメスープ 	豚肉の胡麻だれかけ ピーマンの当座煮 ごぼうサラダ ごはん すまし汁 	鱈の照り焼 なすの煮びたし フルーツ ごはん 味噌汁 ふりかけ 	牛肉のすき焼風煮 里芋の海老あんかけ 小松菜の和え物 ごはん 味噌汁 
日計	A	1171kcal カロリ 60.7g 脂質 38.5g 食塩相 9.3g	1153kcal カロリ 52.6g 脂質 49.7g 食塩相 8.4g	1176kcal カロリ 61.8g 脂質 50.7g 食塩相 10.3g	1154kcal カロリ 54.8g 脂質 50.6g 食塩相 9.1g	1176kcal カロリ 62.4g 脂質 71.0g 食塩相 7.6g	1150kcal カロリ 58.9g 脂質 47.0g 食塩相 12.4g	1152kcal カロリ 65.4g 脂質 38.3g 食塩相 11.2g
日計	B	1160kcal カロリ 57.9g 脂質 41.2g 食塩相 9.9g	1172kcal カロリ 57.0g 脂質 58.2g 食塩相 7.9g	1170kcal カロリ 60.5g 脂質 38.1g 食塩相 9.9g	1149kcal カロリ 56.9g 脂質 28.6g 食塩相 8.0g	1179kcal カロリ 68.5g 脂質 62.1g 食塩相 9.0g	1153kcal カロリ 59.8g 脂質 40.2g 食塩相 11.5g	1161kcal カロリ 74.3g 脂質 42.1g 食塩相 10.2g

都合により変更をすることがあります。ご了承ください。

週間献立表

		12月10日(日)	12月11日(月)	12月12日(火)	12月13日(水)	12月14日(木)	12月15日(金)	12月16日(土)
朝食	A	スクランブルエッグ コーンサラダ パン コンソメスープ 牛乳 177kcal	肉団子のコンソメ煮 マカロニサラダ パン 牛乳 177kcal	ハムとパイのソテー ポテトサラダ パン ポタージュ 牛乳 177kcal	鶏と南瓜のクリームシチュー ブロッコリーのドレッシングかけ パン 牛乳 177kcal	竹輪と野菜のソテー 大根のサラダ パン コンソメスープ 牛乳 177kcal	チキンのトマト煮 スパゲティサラダ パン 牛乳 177kcal	オムレツ ごぼうサラダ パン コーンポタージュ 牛乳 177kcal
	B	ほっけみりん漬焼 コーンサラダ 牛乳 ごはん 味噌汁 177kcal	鶏肉と芋の煮物 マカロニサラダ 牛乳 ごはん 味噌汁 177kcal	チーズリゾット スクランブルエッグ パン コンソメスープ 牛乳 177kcal	ツナと野菜の炒め物 納豆 牛乳 ごはん 味噌汁 177kcal	鶏団子の野菜あんかけ 大根のサラダ 牛乳 ごはん 味噌汁 177kcal	ふんわり真丈の煮物 スパゲティサラダ 牛乳 ごはん 味噌汁 177kcal	さつま芋粥 炒り豆腐 ごぼうサラダ 牛乳 177kcal
昼食	A	ミックスフライ 切干大根の煮物 いんげんのおかか和え ごはん 味噌汁 177kcal	たらのチリソース しゅうまい ザーサイ和え ごはん 中華スープ 177kcal	チキンのバジル焼き いんげんとベーコンのソテー マリネサラダ ごはん コンソメスープ 177kcal	厚揚げの卵とじ 茄子の田楽 香の物 ごはん すまし汁 177kcal	メバルの甘辛煮 ごぼうの味噌炒め 胡瓜と蒸し鶏のわさび和え ごはん すまし汁 177kcal	【冬至メニュー】 揚げ鱈の冬野菜あんかけ 南瓜のいとこ煮 ほうれん草のゆず和え ごはん すまし汁 177kcal	豚肉のバーベキューソース炒め もやしと小松菜の塩ごま和え 香の物 ごはん 味噌汁 177kcal
	B	さばの塩焼き 切干大根の煮物 いんげんのおかか和え ごはん 味噌汁 177kcal	五目チャーハン しゅうまい ザーサイ和え 中華スープ 177kcal	たらこクリームスパゲティ いんげんとベーコンのソテー マリネサラダ コンソメスープ 177kcal	三色丼 茄子の田楽 香の物 すまし汁 177kcal	真沢山ほうとう ごぼうの味噌炒め 胡瓜と蒸し鶏のわさび和え 177kcal	たら唐揚げ甘酢あんかけ もやしと小松菜の塩ごま和え 香の物 ごはん 味噌汁 177kcal	
おやつ		どらやき 177kcal	パウムクーヘン 177kcal	人形焼 177kcal	チョコババロア 177kcal	ミニあんぱん 177kcal	抹茶ゼリー 177kcal	バナナムース 177kcal
夕食	A	ホキの根菜あんかけ 冬瓜の薄くす煮 なめ茸和え ごはん 味噌汁 177kcal	肉じゃが 切り昆布の煮物 フルーツ ごはん 味噌汁 ふりかけ 177kcal	カレイの酒蒸し 野菜餡 さつま芋のレモン煮 青じそ和え ごはん 味噌汁 177kcal	鶏肉の塩麴焼き 厚揚げの煮物 もやしの和え物 ごはん 味噌汁 177kcal	豚肉と彩り野菜のごま風味炒め なすの揚げ浸し チンゲン菜の辛子和え ごはん 味噌汁 177kcal	鯖の幽庵焼 がんもどきの煮物 フルーツ ごはん 味噌汁 佃煮 177kcal	さけの葱味噌焼き ニラ玉炒め 中華サラダ ごはん 中華スープ 177kcal
	B	豚肉の温しゃぶしゃぶ 冬瓜の薄くす煮 なめ茸和え ごはん 味噌汁 177kcal	えびの柳川風 切り昆布の煮物 フルーツ ごはん 味噌汁 ふりかけ 177kcal	牛肉の甘草炒め さつま芋のレモン煮 青じそ和え ごはん 味噌汁 177kcal	かれの竜田焼 厚揚げの煮物 もやしの和え物 ごはん 味噌汁 177kcal	さけの菜種焼き なすの揚げ浸し チンゲン菜の辛子和え ごはん 味噌汁 177kcal	豚キムチ炒め がんもどきの煮物 フルーツ ごはん 味噌汁 佃煮 177kcal	麻婆豆腐 ニラ玉炒め 中華サラダ ごはん 中華スープ 177kcal
日計	A	177kcal 脂質:36.7g 食塩相:11.1g	177kcal 脂質:48.1g 食塩相:9.3g	177kcal 脂質:41.9g 食塩相:10.0g	177kcal 脂質:62.1g 食塩相:9.4g	177kcal 脂質:45.0g 食塩相:9.8g	177kcal 脂質:56.7g 食塩相:7.8g	177kcal 脂質:41.5g 食塩相:9.4g
日計	B	177kcal 脂質:46.4g 食塩相:9.2g	177kcal 脂質:43.7g 食塩相:9.5g	177kcal 脂質:57.2g 食塩相:10.7g	177kcal 脂質:52.7g 食塩相:8.3g	177kcal 脂質:36.5g 食塩相:10.2g	177kcal 脂質:56.5g 食塩相:9.5g	177kcal 脂質:46.0g 食塩相:8.7g

都合により変更をすることがあります。ご了承ください。

週間献立表

		12月17日(日)	12月18日(月)	12月19日(火)	12月20日(水)	12月21日(木)	12月22日(金)	12月23日(土)
朝食	A	海老ボールのスープ煮 ほうれん草の和え物 パン 牛乳 170kcal 170kcal	目玉焼き カリフラワーのサラダ パン 牛乳 170kcal 170kcal	野菜とはんぺんのコンソメ煮 ポテトサラダ パン ポターージュ 牛乳 170kcal 170kcal	ツナ入りスクランブルエッグ ポテトサラダ パン 牛乳 170kcal 170kcal	ロールキャベツのポトフ風 ブロッコリーのかに風味サラダ パン コンソメスープ 牛乳 170kcal 170kcal	オムレツ かぼちゃサラダ パン コンソメスープ 牛乳 170kcal 170kcal	海老と野菜の炒め物 マカロニサラダ パン パンプキンポターージュ 牛乳 170kcal 170kcal
	B	冬瓜のそぼろ煮 ほうれん草の和え物 牛乳 ごはん 味噌汁 170kcal 170kcal	肉団子のスープ煮 カリフラワーのサラダ 牛乳 ごはん 味噌汁 170kcal 170kcal	蟹雑炊 肉野菜炒め ポテトサラダ 牛乳 170kcal 170kcal	里芋と鶏肉の煮物 納豆 牛乳 ごはん 味噌汁 170kcal 170kcal	はんぺん磯辺焼き ブロッコリーのかに風味サラダ 牛乳 ごはん 味噌汁 170kcal 170kcal	五目厚焼卵 かぼちゃサラダ 牛乳 ごはん 味噌汁 170kcal 170kcal	梅かつお粥 さけの塩焼き マカロニサラダ 牛乳 170kcal 170kcal
昼食	A	かれのいムニエル グリーンサラダ フルーツヨーグルト ごはん コンソメスープ 170kcal 170kcal	豚肉のしぐれ煮 ビーマンの当座煮 白菜のお浸し ごはん 味噌汁 170kcal 170kcal	さばの煮付け 菜の花のガーリックソテー 香の物 ごはん 味噌汁 170kcal 170kcal	【クリスマス会】 	豚肉の甘辛炒め さつま芋の煮物 白菜の青じそ和え ごはん 味噌汁 170kcal 170kcal	【クリスマスメニュー】 照り焼きチキン シーザーサラダ 梅とココアの2層プリン パン ミネストローネ 	さわらの中華風あんかけ 三色ピーマンの炒め物 香の物 ごはん すまし汁 170kcal 170kcal
	B	トマトハヤシライス グリーンサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ 170kcal 170kcal	きつねうどん ビーマンの当座煮 白菜のお浸し 170kcal 170kcal	トンカツ 菜の花のガーリックソテー 香の物 ごはん 味噌汁 170kcal 170kcal		かきあげそば さつま芋の煮物 白菜の青じそ和え 170kcal 170kcal	豚丼 三色ピーマンの炒め物 香の物 すまし汁 170kcal 170kcal	
おやつ		ミニクリームパン 170kcal	黒糖まんじゅう 170kcal	まごころすいーつ 170kcal	オレンジゼリー 170kcal	ヨーグルト 170kcal	エクレア 170kcal	コーヒーゼリー 170kcal
夕食	A	豚肉の味噌炒め 里芋の煮物 大根のボン酢和え ごはん 味噌汁 170kcal 170kcal	アジの生姜煮 五目しんじょうの炊き合わせ フルーツ ごはん 味噌汁 佃煮 170kcal 170kcal	豚肉の玉葱だれ かぶの煮物 大根サラダ ごはん すまし汁 170kcal 170kcal	海老のチリソース ビーフン炒め チンゲン菜の中華和え ごはん 中華スープ 170kcal 170kcal	鶏肉とごぼうの煮込み 小松菜ときのこの煮浸し もやしの辛子和え ごはん 味噌汁 170kcal 170kcal	たらの味噌マヨネーズ焼 じゃが芋金平 フルーツ ごはん すまし汁 ふりかけ 170kcal 170kcal	筑前煮 豆腐田楽 ほうれん草のゆず浸し ごはん 味噌汁 170kcal 170kcal
	B	めばるの竜田揚げ 里芋の煮物 大根のボン酢和え ごはん 味噌汁 170kcal 170kcal	鶏肉の山椒焼 五目しんじょうの炊き合わせ フルーツ ごはん 味噌汁 佃煮 170kcal 170kcal	鯖の蒲焼き かぶの煮物 香の物 ごはん すまし汁 170kcal 170kcal	棒々鶏 ビーフン炒め チンゲン菜の中華和え ごはん 中華スープ 170kcal 170kcal	ほっけの塩焼き 小松菜ときのこの煮浸し もやしの辛子和え ごはん 味噌汁 170kcal 170kcal	茹で豚のボン酢ソース じゃが芋金平 フルーツ ごはん すまし汁 ふりかけ 170kcal 170kcal	あじフライ 豆腐田楽 ほうれん草のゆず浸し ごはん 味噌汁 170kcal 170kcal
日計	A	170kcal 170kcal	170kcal 170kcal	170kcal 170kcal	170kcal 170kcal	170kcal 170kcal	170kcal 170kcal	170kcal 170kcal
日計	B	170kcal 170kcal	170kcal 170kcal	170kcal 170kcal	170kcal 170kcal	170kcal 170kcal	170kcal 170kcal	170kcal 170kcal




都合により変更をすることがあります。ご了承ください。

週間献立表

		12月24日(日)	12月25日(月)	12月26日(火)	12月27日(水)	12月28日(木)	12月29日(金)	12月30日(土)
朝食	A	肉団子のクリーム煮 白菜のコールスロー パン 牛乳	魚肉ソーゼージと野菜のソテー かにかまサラダ パン コンソメスープ 牛乳	ソーゼージソテー しろ菜とツナのサラダ パン ポタージュ 牛乳	チキンピーンズ 花野菜サラダ パン コンソメスープ 牛乳	ポトフ風 スパゲティサラダ パン 牛乳	野菜の豆乳クリーム煮 タラモサラダ パン 牛乳	はんぺんマヨネーズ焼き ほうれん草のおかか和え パン コンソメスープ 牛乳
	B	豚肉とたまねぎの炒め煮 白菜のコールスロー 牛乳 ごはん 味噌汁	はんぺんの煮物 かにかまサラダ 牛乳 ごはん 味噌汁	かぶと高菜のお粥 ほうれん草と卵のソテー しろ菜とツナのサラダ 牛乳	車麩の煮物 納豆 牛乳 ごはん 味噌汁	厚揚げのそぼろあんかけ スパゲティサラダ 牛乳 ごはん 味噌汁	いわしつみれの煮物 納豆 ごはん 味噌汁 牛乳	さつま揚げの生姜焼き オクラのおかか和え ごはん 味噌汁 牛乳
昼食	A	さばの梅風味焼き 大根金平 ほうれん草のごま和え ごはん 具沢山味噌汁	大根と豚肉のこってり煮 じゃがいものバター醤油炒め キャベツのゆず和え ごはん 味噌汁	かに玉 中華風海草サラダ フルーツ杏仁 ごはん 中華スープ	タラの唐揚げ油淋ソース かぶのそぼろ炒め 白菜の梅和え ごはん 味噌汁	八宝菜 しゅうまい ナムル ごはん 中華スープ	【ご当地メニュー】 京風カレーうどん 湯豆腐 ごまだれかけ 抹茶ハバロア 	あじの塩麩焼き 竹輪の磯辺揚げ 大根の青じそ和え ごはん けんちん汁
	B	穴子の卵とじ丼 大根金平 ほうれん草のごま和え 具沢山味噌汁	しらす入り和風パスタ じゃがいものバター醤油炒め キャベツのゆず和え	坦々麺 中華風海草サラダ マンゴープリン	かつ丼 かぶのそぼろ炒め 白菜の梅和え 味噌汁	チンジャオロースー しゅうまい ナムル ごはん 中華スープ		親子丼 竹輪の磯辺揚げ 大根の青じそ和え けんちん汁
おやつ		和のパンケーキ(抹茶クリーム)	ピーチゼリー	ブッセ	カステラ	シュガーロール	もみじまんじゅう	ミニチョコパン
夕食	A	はんぺんチーズフライ&クロック ひじきの煮物 もやしの塩昆布和え ごはん 味噌汁	タラのムニエル トマトソース 小松菜としめじのソテー フルーツ ごはん コンソメスープ ふりかけ	ホキのみぞれ南蛮 さつま揚げとひじきの煮物 青梗菜ともやしのごま和え ごはん 味噌汁	鶏肉のトマトチーズ焼き 野菜ソテー ポテトサラダ ごはん コンソメスープ	さばの山椒焼き ふろふき大根 ほうれん草の磯和え ごはん すまし汁	メバルの照り焼 花しんじょうの煮物 フルーツ ごはん すまし汁 佃煮	豆腐ハンバーグ 焼きなす キャベツの浅漬け ごはん 味噌汁
	B	めばるの葱味噌焼き ひじきの煮物 もやしの塩昆布和え ごはん 味噌汁	チキンピカタ 小松菜としめじのソテー フルーツ ごはん コンソメスープ ふりかけ	豚血 さつま揚げとひじきの煮物 青梗菜ともやしのごま和え ごはん 味噌汁	カレイのムニエル トマトソース 野菜ソテー ポテトサラダ ごはん コンソメスープ	豚肉のごま漬焼 ふろふき大根 ほうれん草の磯和え ごはん すまし汁	チキングリル オニオンソース 花しんじょうの煮物 フルーツ ごはん すまし汁 佃煮	タラの照り焼き 焼きなす キャベツの浅漬け ごはん 味噌汁
日計	A	177kcal 1600kcal カロリ 53.2g 脂質 49.6g 食塩相当 9.7g	177kcal 1506kcal カロリ 56.4g 脂質 40.6g 食塩相当 9.3g	177kcal 1566kcal カロリ 58.7g 脂質 39.1g 食塩相当 10.8g	177kcal 1585kcal カロリ 64.6g 脂質 48.3g 食塩相当 9.3g	177kcal 1756kcal カロリ 67.2g 脂質 66.1g 食塩相当 9.1g	177kcal 1656kcal カロリ 64.1g 脂質 50.7g 食塩相当 12.1g	177kcal 1742kcal カロリ 67.5g 脂質 51.7g 食塩相当 11.8g
日計	B	177kcal 1533kcal カロリ 65.5g 脂質 40.7g 食塩相当 9.5g	177kcal 1549kcal カロリ 63.4g 脂質 38.1g 食塩相当 9.6g	177kcal 1613kcal カロリ 68.6g 脂質 46.2g 食塩相当 9.5g	177kcal 1600kcal カロリ 61.5g 脂質 40.8g 食塩相当 9.0g	177kcal 1787kcal カロリ 70.2g 脂質 60.9g 食塩相当 10.3g	177kcal 1810kcal カロリ 75.5g 脂質 56.1g 食塩相当 12.2g	177kcal 1567kcal カロリ 68.6g 脂質 34.1g 食塩相当 10.3g

都合により変更をすることがあります。ご了承ください。

週間献立表

		12月31日(日)						
朝食	A	竹輪と野菜のソテー パンプキンサラダ パン コンソメスープ 牛乳 1人分 505kcal						
	B	車麩のそぼろ煮 ごはん 味噌汁 牛乳 1人分 416kcal						
昼食	A	年越しそば かぶのカニ風味あんかけ 春菊のお浸し						
	B	 1人分 438kcal						
おやつ		いちごゼリー 1人分 38kcal						
夕食	A	ねぎとろ丼 南瓜の煮物 法蓮草の白和え 味噌汁  1人分 486kcal						
	B	タラのバター醤油焼き 南瓜の煮物 法蓮草の白和え ごはん 味噌汁  1人分 473kcal						
日計	A	1人分 1487kcal カロリ 50.4g 脂質 31.8g 食塩相当量 10.5g						
日計	B	1人分 1385kcal カロリ 51.6g 脂質 19.1g 食塩相当量 8.4g						

都合により変更をすることがあります。ご了承ください。