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 洋食	目玉焼き ツナコーンサラダ パン コンソメスープ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:481kcal	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 ｴﾈﾙｷﾞｰ:383kcal	厚切り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 ｴﾈﾙｷﾞｰ:524kcal	ミートボールのポトフ風 花野菜サラダ パン 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:411kcal	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 ｴﾈﾙｷﾞｰ:505kcal	えび団子のコンソメ煮 キャベツの和えもの パン 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:373kcal	ウインナーソテー マヨネーズ和え パン ポタージュ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:501kcal
	B 和食	高野豆腐の卵とじ ツナコーンサラダ ごはん 味噌汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:509kcal	肉団子の煮物 カリフラワーのサラダ ごはん 味噌汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:446kcal	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 ｴﾈﾙｷﾞｰ:524kcal	厚揚げの煮物 納豆 ごはん 味噌汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:495kcal	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 ｴﾈﾙｷﾞｰ:540kcal	厚焼き玉子 キャベツの和えもの ごはん 味噌汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:588kcal	中華粥 鯛の西京焼 マヨネーズ和え 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:519kcal
昼食	A	たらの油琳ソースがけ しゅうまい ﾁﾝｹﾞﾝ菜の和え物 ごはん 中華スープ お魚 ｴﾈﾙｷﾞｰ:570kcal	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 お魚 ｴﾈﾙｷﾞｰ:442kcal	タンドリーチキン 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 お肉 ｴﾈﾙｷﾞｰ:557kcal	肉野菜炒め さつま芋の煮物 春菊の和え物 ごはん 味噌汁 お肉 ｴﾈﾙｷﾞｰ:527kcal	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 お肉 ｴﾈﾙｷﾞｰ:553kcal	バラちらし寿司 茶碗蒸し 漬物 すまし汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:486kcal	メンチカツ 大根のべっこう煮 酢の物 ごはん すまし汁 洋食 ｴﾈﾙｷﾞｰ:529kcal
	B	ちゃんぽん しゅうまい ﾁﾝｹﾞﾝ菜の和え物 麺類 ｴﾈﾙｷﾞｰ:563kcal	豚ねぎ塩うどん 根菜の煮物 小松菜の胡桃和え 麺類 ｴﾈﾙｷﾞｰ:547kcal	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 お魚 ｴﾈﾙｷﾞｰ:503kcal	焼きそば さつま芋の煮物 春菊の和え物 味噌汁 麺類 ｴﾈﾙｷﾞｰ:433kcal	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 お魚 ｴﾈﾙｷﾞｰ:457kcal		てりマヨ豚丼 大根のべっこう煮 酢の物 すまし汁 お肉 ｴﾈﾙｷﾞｰ:492kcal
おやつ		コーヒーゼリー ｴﾈﾙｷﾞｰ:65kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:0.3g	栗まんじゅう ｴﾈﾙｷﾞｰ:46kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:0.9g	抹茶クリームパンケーキ ｴﾈﾙｷﾞｰ:56kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:1.0g	チョコパイ ｴﾈﾙｷﾞｰ:163kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:1.9g	ミニたいやき ｴﾈﾙｷﾞｰ:68kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:1.5g	ココアワッフル ｴﾈﾙｷﾞｰ:90kcal	ぶどうムース ｴﾈﾙｷﾞｰ:50kcal
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 お肉 ｴﾈﾙｷﾞｰ:553kcal	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 お肉 ｴﾈﾙｷﾞｰ:519kcal	揚出豆腐 しろ菜ときのこの煮浸し 漬物 ごはん すまし汁 和食 ｴﾈﾙｷﾞｰ:487kcal	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 お魚 ｴﾈﾙｷﾞｰ:494kcal	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 お魚 ｴﾈﾙｷﾞｰ:434kcal	鶏肉のつくね焼おろしぽん酢 ごぼうの山椒風味炒め フルーツ ごはん 味噌汁 佃煮 お肉 ｴﾈﾙｷﾞｰ:598kcal	あじの生姜煮 ピーマンのしらす炒め 漬物 ごはん 味噌汁 お魚 ｴﾈﾙｷﾞｰ:443kcal
	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 お魚 ｴﾈﾙｷﾞｰ:507kcal	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 お魚 ｴﾈﾙｷﾞｰ:419kcal	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 お肉 ｴﾈﾙｷﾞｰ:570kcal	茹で豚のポン酢ソース 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 お肉 ｴﾈﾙｷﾞｰ:575kcal	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 お肉 ｴﾈﾙｷﾞｰ:536kcal	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 お魚 ｴﾈﾙｷﾞｰ:547kcal	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 お肉 ｴﾈﾙｷﾞｰ:521kcal
日計	A	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1669kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:65.4g 脂質:58.7g 食塩相:9.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1390kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:61.7g 脂質:38.4g 食塩相:9.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1624kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:56.3g 脂質:54.0g 食塩相:9.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1595kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:64.1g 脂質:47.4g 食塩相:9.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1560kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:59.6g 脂質:43.0g 食塩相:9.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1547kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:60.5g 脂質:45.0g 食塩相:8.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1523kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:54.4g 脂質:43.4g 食塩相:9.9g
日計	B	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1644kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:67.5g 脂質:44.7g 食塩相:10.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1458kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:58.5g 脂質:26.2g 食塩相:9.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1653kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:67.9g 脂質:53.3g 食塩相:10.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1666kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:62.0g 脂質:52.7g 食塩相:9.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1601kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:63.2g 脂質:41.6g 食塩相:9.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1711kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:69.4g 脂質:53.6g 食塩相:9.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1582kcal ﾀﾝﾊﾟｸ: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 洋食	さつま芋のｸﾘｰﾑ煮込み 二色和え パン 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:429kcal	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 ｴﾈﾙｷﾞｰ:415kcal	ボイルウインナー しろ菜とツナのサラダ パン パンプキンポタージュ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:471kcal	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 ｴﾈﾙｷﾞｰ:438kcal	目玉焼き 豆サラダ パン コンソメスープ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:514kcal	ポトフ風 ほうれんそうとツナのサラダ パン 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:390kcal	ツナソテー ピーナツ和え パン ポタージュ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:468kcal
	B 和食	豚肉と白菜の炒め煮 二色和え ごはん 味噌汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:457kcal	真丈と野菜の含め煮 かにかまサラダ ごはん 味噌汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:477kcal	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 ｴﾈﾙｷﾞｰ:416kcal	お麩じゃが 納豆 ごはん 味噌汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:516kcal	厚揚げのそぼろあんかけ 豆サラダ ごはん 味噌汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:614kcal	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 ｴﾈﾙｷﾞｰ:453kcal	卵しらす粥 高野豆腐の卵とじ ピーナツ和え 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:438kcal
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 お魚 ｴﾈﾙｷﾞｰ:487kcal	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 洋食 ｴﾈﾙｷﾞｰ:548kcal	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 お肉 ｴﾈﾙｷﾞｰ:540kcal	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 お肉 ｴﾈﾙｷﾞｰ:490kcal	チキンのレモンクペッパー焼き 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 お肉 ｴﾈﾙｷﾞｰ:526kcal	【あったか麺フェア】 鶏とおろしの梅にゅうめん 揚出豆腐のおろし煮 くるみ和え ｴﾈﾙｷﾞｰ:433kcal	鶏肉のさっぱり野菜のせ ちくわのあけぼの揚げ 白菜と大葉の青じそ和え ごはん 味噌汁 お肉 ｴﾈﾙｷﾞｰ:548kcal
	B	たぬきそば 里芋の煮物 大根のサラダ 麺類 ｴﾈﾙｷﾞｰ:482kcal	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 お肉 ｴﾈﾙｷﾞｰ:631kcal	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 お魚 ｴﾈﾙｷﾞｰ:501kcal	みそラーメン 餃子 胡瓜のザーサイ和え 麺類 ｴﾈﾙｷﾞｰ:439kcal	白身魚のリヨネーズ焼き 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 お魚 ｴﾈﾙｷﾞｰ:533kcal		あじの山賊焼き ちくわのあけぼの揚げ 白菜と大葉の青じそ和え ごはん 味噌汁 お魚 ｴﾈﾙｷﾞｰ:525kcal
おやつ		メロンゼリー ｴﾈﾙｷﾞｰ:77kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質:0.1g	チョコバウム ｴﾈﾙｷﾞｰ:81kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質:1.4g	レモンケーキ ｴﾈﾙｷﾞｰ:58kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質:1.2g	ミニたいやき ｴﾈﾙｷﾞｰ:68kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質:1.5g	抹茶ゼリー ｴﾈﾙｷﾞｰ:65kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質:0.2g	もみじまんじゅう ｴﾈﾙｷﾞｰ:107kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質:2.0g	あんドーナツ ｴﾈﾙｷﾞｰ:70kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質:1.1g
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 お肉 ｴﾈﾙｷﾞｰ:524kcal	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 お魚 ｴﾈﾙｷﾞｰ:509kcal	たらの唐揚げ梅肉ソース 南瓜の煮物 胡瓜のぬか漬け ごはん 味噌汁 お魚 ｴﾈﾙｷﾞｰ:507kcal	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 お肉 ｴﾈﾙｷﾞｰ:558kcal	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 お魚 ｴﾈﾙｷﾞｰ:656kcal	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 お肉 ｴﾈﾙｷﾞｰ:620kcal	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 お魚 ｴﾈﾙｷﾞｰ:426kcal
	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 和食 ｴﾈﾙｷﾞｰ:584kcal	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 お肉 ｴﾈﾙｷﾞｰ:531kcal	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 お肉 ｴﾈﾙｷﾞｰ:495kcal	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 お魚 ｴﾈﾙｷﾞｰ:436kcal	豚肉の胡麻だれがけ ピーマンの当座煮 ごぼうサラダ ごはん すまし汁 お肉 ｴﾈﾙｷﾞｰ:550kcal	鰆の照り焼 なすの煮びたし フルーツ ごはん 味噌汁 ふりかけ お魚 ｴﾈﾙｷﾞｰ:538kcal	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 お肉 ｴﾈﾙｷﾞｰ:582kcal
日計	A	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1517kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質:60.7g 脂質:38.5g 食塩相:9.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1553kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質:52.6g 脂質:49.7g 食塩相:8.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1576kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質:61.8g 脂質:50.7g 食塩相:10.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1554kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質:54.8g 脂質:50.6g 食塩相:9.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1761kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質:62.4g 脂質:71.0g 食塩相:7.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1550kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質:58.9g 脂質:47.0g 食塩相:12.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1512kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質:65.4g 脂質:38.3g 食塩相:11.2g
日計	B	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1600kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質:57.9g 脂質:41.2g 食塩相:9.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1720kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質:57.0g 脂質:58.2g 食塩相:7.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1470kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質:60.5g 脂質:38.1g 食塩相:9.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1459kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質:56.9g 脂質:28.6g 食塩相:8.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1792kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質:68.5g 脂質:62.1g 食塩相:9.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1531kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質:59.8g 脂質:40.2g 食塩相:11.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1615kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質: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 洋食	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	肉団子のコンソメ煮 マカロニサラダ パン 牛乳	ハムとﾎﾟﾊﾟｲのソテー ポテトサラダ パン ポタージュ 牛乳	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がけ パン 牛乳	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	チキンのトマト煮 スパゲティサラダ パン 牛乳	オムレツ ごぼうサラダ パン コーンポタージュ 牛乳
		ｴﾈﾙｷﾞｰ:405kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:464kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:491kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:477kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:395kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:478kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:516kcal
	B 和食	ほっけみりん漬焼 コーンサラダ 牛乳 ごはん 味噌汁	鶏肉と芋の煮物 マカロニサラダ 牛乳 ごはん 味噌汁	チーズリゾット スクランブルエッグ パンプキンサラダ 牛乳	ツナと野菜の炒め物 納豆 牛乳 ごはん 味噌汁	鶏団子の野菜あんかけ 大根のサラダ 牛乳 ごはん 味噌汁	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	さつま芋粥 炒り豆腐 ごぼうサラダ 牛乳
		ｴﾈﾙｷﾞｰ:475kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:554kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:582kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:506kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:447kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:529kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:553kcal
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 洋食	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 お魚	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 お肉	厚揚げの卵とじ 茄子の田楽 香の物 ごはん すまし汁 和食	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 お魚	【冬至メニュー】 揚げ鯖の冬野菜あんかけ 南瓜のいとこ煮 ほうれん草のゆず和え ごはん すまし汁	豚肉のﾊﾞｰﾍﾞｰｷｭｰｿｰｽ炒め もやしと小松菜の塩ごま和え 香の物 ごはん 味噌汁 お肉
		ｴﾈﾙｷﾞｰ:632kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:543kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:547kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:561kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:433kcal		ｴﾈﾙｷﾞｰ:449kcal
	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 お魚	五目チャーハン しゅうまい ザーサイ和え 中華スープ お肉	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 穀類	三色丼 茄子の田楽 香の物 すまし汁 お肉	具沢山ほうとう ごぼうの味噌炒め 胡瓜と蒸し鶏のわさび和え 穀類		たらの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 お魚
		ｴﾈﾙｷﾞｰ:555kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:469kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:489kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:602kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:372kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:661kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:422kcal
おやつ		どらやき	バウムクーヘン	人形焼	チョコババロア	ミニあんぱん	抹茶ゼリー	バナナムース
		ｴﾈﾙｷﾞｰ:142kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:87kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:75kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:112kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:123kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:65kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:46kcal
夕食	A	ホキの根菜あんかけ 冬瓜の薄くず煮 なめ茸和え ごはん 味噌汁 お魚	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 お肉	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 お魚	鶏肉の塩麹焼き 厚揚げの煮物 もやしの和え物 ごはん 味噌汁 お肉	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 お肉	鰆の幽庵焼 がんもどきの煮物 フルーツ ごはん 味噌汁 佃煮 お魚	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 お魚
		ｴﾈﾙｷﾞｰ:438kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:571kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:447kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:526kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:621kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:541kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:457kcal
	B	豚肉の温しゃぶしゃぶ 冬瓜の薄くず煮 なめ茸和え ごはん 味噌汁 お肉	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 お魚	牛肉の甘辛炒め さつま芋のレモン煮 青じそ和え ごはん 味噌汁 お肉	かれいの竜田焼 厚揚げの煮物 もやしの和え物 ごはん 味噌汁 お魚	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 お魚	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 お肉	麻婆豆腐 ニラ玉炒め 中華サラダ ごはん 中華スープ お肉
		ｴﾈﾙｷﾞｰ:488kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:464kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:625kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:446kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:546kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:552kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:500kcal
日計	A	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1617kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:59.0g 脂質:36.7g 食塩相:11.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1665kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:57.2g 脂質:48.1g 食塩相:9.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1560kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:59.5g 脂質:41.9g 食塩相:10.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1676kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:62.3g 脂質:62.1g 食塩相:9.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1572kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:61.9g 脂質:45.0g 食塩相:9.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1745kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:64.1g 脂質:56.7g 食塩相:7.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1468kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:65.5g 脂質:41.5g 食塩相:9.4g
日計	B	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1660kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:65.4g 脂質:46.4g 食塩相:9.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1574kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:51.8g 脂質:43.7g 食塩相:9.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1771kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:58.3g 脂質:57.2g 食塩相:10.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1666kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:66.6g 脂質:52.7g 食塩相:8.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1488kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:60.4g 脂質:36.5g 食塩相:10.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1807kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:60.5g 脂質:56.5g 食塩相:9.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1526kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:61.3g 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 洋食	海老ボールのスープ煮 ほうれん草の和え物 パン 牛乳 1ｴﾈﾙｷﾞｰ:380kcal	目玉焼き カリフラワーのサラダ パン 牛乳 1ｴﾈﾙｷﾞｰ:432kcal	野菜とはんぺんのコンソメ煮 ポテトサラダ パン ポタージュ 牛乳 1ｴﾈﾙｷﾞｰ:463kcal	ツナ入りスクランブルエッグ ポテトサラダ パン 牛乳 1ｴﾈﾙｷﾞｰ:455kcal	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 1ｴﾈﾙｷﾞｰ:385kcal	オムレツ かぼちゃサラダ パン コンソメスープ 牛乳 1ｴﾈﾙｷﾞｰ:480kcal	海老と野菜の炒め物 マカロニサラダ パン パンプキンポタージュ 牛乳 1ｴﾈﾙｷﾞｰ:476kcal
	B 和食	冬瓜のそぼろ煮 ほうれん草の和え物 牛乳 ごはん 味噌汁 1ｴﾈﾙｷﾞｰ:448kcal	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 1ｴﾈﾙｷﾞｰ:477kcal	蟹雑炊 肉野菜炒め ポテトサラダ 牛乳 1ｴﾈﾙｷﾞｰ:483kcal	里芋と鶏肉の煮物 納豆 牛乳 ごはん 味噌汁 1ｴﾈﾙｷﾞｰ:560kcal	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 1ｴﾈﾙｷﾞｰ:435kcal	五目厚焼卵 かぼちゃサラダ 牛乳 ごはん 味噌汁 1ｴﾈﾙｷﾞｰ:645kcal	梅かつお粥 さけの塩焼き マカロニサラダ 牛乳 1ｴﾈﾙｷﾞｰ:466kcal
昼食	A	かれいのムニエル 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 お魚 1ｴﾈﾙｷﾞｰ:468kcal	豚肉のしぐれ煮 ピーマンの当座煮 白菜のお浸し ごはん 味噌汁 お肉 1ｴﾈﾙｷﾞｰ:486kcal	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 お魚 1ｴﾈﾙｷﾞｰ:543kcal	【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 お肉 1ｴﾈﾙｷﾞｰ:528kcal	【クリスマスメニュー】 照り焼きチキン シーザーサラダ 苺とココアの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 お魚 1ｴﾈﾙｷﾞｰ:518kcal
	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 お肉 1ｴﾈﾙｷﾞｰ:513kcal	きつねうどん ピーマンの当座煮 白菜のお浸し 麺類 1ｴﾈﾙｷﾞｰ:479kcal	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 お肉 1ｴﾈﾙｷﾞｰ:497kcal		かきあげそば さつま芋の煮物 白菜の青じそ和え 麺類 1ｴﾈﾙｷﾞｰ:480kcal		豚丼 三色ピーマンの炒め物 香の物 すまし汁 お肉 1ｴﾈﾙｷﾞｰ:458kcal
おやつ		ミニクリームパン 1ｴﾈﾙｷﾞｰ:104kcal	黒糖まんじゅう 1ｴﾈﾙｷﾞｰ:66kcal	まごころすいーつ 1ｴﾈﾙｷﾞｰ:140kcal	オレンジゼリー 1ｴﾈﾙｷﾞｰ:65kcal	ヨーグルト 1ｴﾈﾙｷﾞｰ:41kcal	エクレア 1ｴﾈﾙｷﾞｰ:89kcal	コーヒーゼリー 1ｴﾈﾙｷﾞｰ:65kcal
夕食	A	豚肉の味噌炒め 里芋の煮物 大根のポン酢和え ごはん 味噌汁 お肉 1ｴﾈﾙｷﾞｰ:581kcal	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 お魚 1ｴﾈﾙｷﾞｰ:475kcal	豚肉の玉葱だれ かぶの煮物 大根サラダ ごはん すまし汁 お肉 1ｴﾈﾙｷﾞｰ:507kcal	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 お魚 1ｴﾈﾙｷﾞｰ:549kcal	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 お肉 1ｴﾈﾙｷﾞｰ:506kcal	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 お魚 1ｴﾈﾙｷﾞｰ:519kcal	筑前煮 豆腐田楽 ほうれん草のゆず浸し ごはん 味噌汁 和食 1ｴﾈﾙｷﾞｰ:483kcal
	B	めばるの竜田揚げ 里芋の煮物 大根のポン酢和え ごはん 味噌汁 お魚 1ｴﾈﾙｷﾞｰ:476kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質:21.3g	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 お肉 1ｴﾈﾙｷﾞｰ:505kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質:19.7g	鯖の蒲焼き かぶの煮物 香の物 ごはん すまし汁 お魚 1ｴﾈﾙｷﾞｰ:518kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質:17.1g	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 お肉 1ｴﾈﾙｷﾞｰ:528kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質:26.6g	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 お魚 1ｴﾈﾙｷﾞｰ:397kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質:21.7g	茹で豚のポン酢ソース じゃが芋金平 フルーツ ごはん すまし汁 ふりかけ お肉 1ｴﾈﾙｷﾞｰ:548kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質:20.8g	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 お魚 1ｴﾈﾙｷﾞｰ:529kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質:20.2g
日計	A	1ｴﾈﾙｷﾞｰ:1533kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質:58.0g 脂質:42.6g 食塩相:7.7g	1ｴﾈﾙｷﾞｰ:1459kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質:64.9g 脂質:35.1g 食塩相:7.9g	1ｴﾈﾙｷﾞｰ:1653kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質:63.4g 脂質:49.1g 食塩相:10.4g	1ｴﾈﾙｷﾞｰ:1069kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質:37.2g 脂質:33.9g 食塩相:5.8g	1ｴﾈﾙｷﾞｰ:1460kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質:62.8g 脂質:35.1g 食塩相:9.9g	1ｴﾈﾙｷﾞｰ:1718kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質:60.5g 脂質:71.2g 食塩相:8.1g	1ｴﾈﾙｷﾞｰ:1547kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質:66.2g 脂質:44.1g 食塩相:8.5g
日計	B	1ｴﾈﾙｷﾞｰ:1541kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質:52.8g 脂質:38.4g 食塩相:8.3g	1ｴﾈﾙｷﾞｰ:1527kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質:52.5g 脂質:32.3g 食塩相:9.9g	1ｴﾈﾙｷﾞｰ:1638kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質:56.9g 脂質:52.9g 食塩相:8.5g	1ｴﾈﾙｷﾞｰ:1153kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質:51.8g 脂質:31.6g 食塩相:6.4g	1ｴﾈﾙｷﾞｰ:1353kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質:54.2g 脂質:16.6g 食塩相:9.1g	1ｴﾈﾙｷﾞｰ:1912kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質:62.2g 脂質:85.1g 食塩相:8.1g	1ｴﾈﾙｷﾞｰ:1518kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質:63.4g 脂質:41.6g 食塩相: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。

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 洋食	肉団子のクリーム煮 白菜のコールスロー パン 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:422kcal	魚肉ｿｰｾｰｼﾞ 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 ｴﾈﾙｷﾞｰ:459kcal	ソーセージソテー しろ菜とツナのサラダ パン ポタージュ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:487kcal	チキンビーンズ 花野菜サラダ パン コンソメスープ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:452kcal	ポトフ風 スパゲティサラダ パン 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:507kcal	野菜の豆乳クリーム煮 タラモサラダ パン 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:422kcal	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 ｴﾈﾙｷﾞｰ:570kcal
	B 和食	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 ｴﾈﾙｷﾞｰ:483kcal	はんぺんの煮物 かにかまサラダ 牛乳 ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:481kcal	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 ｴﾈﾙｷﾞｰ:449kcal	車麩の煮物 納豆 牛乳 ごはん 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ:515kcal	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 ｴﾈﾙｷﾞｰ:635kcal	いわしつみれの煮物 納豆 ごはん 味噌汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ:536kcal	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 ｴﾈﾙｷﾞｰ:452kcal
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 お魚 ｴﾈﾙｷﾞｰ:582kcal	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 お肉 ｴﾈﾙｷﾞｰ:533kcal	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 お魚 ｴﾈﾙｷﾞｰ:454kcal	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 お魚 ｴﾈﾙｷﾞｰ:507kcal	八宝菜 しゅうまい ナムル ごはん 中華スープ お魚 ｴﾈﾙｷﾞｰ:544kcal	【ご当地メニュー】 京風カレーうどん 湯豆腐　ごまだれがけ 抹茶ババロア 	あじの塩麹焼き 竹輪の磯辺揚げ 大根の青じそ和え ごはん けんちん汁 お魚 ｴﾈﾙｷﾞｰ:488kcal
	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 お魚 ｴﾈﾙｷﾞｰ:534kcal	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 麺類 ｴﾈﾙｷﾞｰ:469kcal	坦々麺 中華風海草サラダ マンゴープリン 麺類 ｴﾈﾙｷﾞｰ:598kcal	かつ丼 かぶのそぼろ炒め 白菜の梅和え 味噌汁 お肉 ｴﾈﾙｷﾞｰ:546kcal	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 お肉 ｴﾈﾙｷﾞｰ:539kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ:653kcal	親子丼 竹輪の磯辺揚げ 大根の青じそ和え けんちん汁 お肉 ｴﾈﾙｷﾞｰ:536kcal
おやつ		和のパンケーキ（抹茶クリーム） ｴﾈﾙｷﾞｰ:56kcal	ピーチゼリー ｴﾈﾙｷﾞｰ:65kcal	ブッセ ｴﾈﾙｷﾞｰ:89kcal	カステラ ｴﾈﾙｷﾞｰ:83kcal	シュガーロール ｴﾈﾙｷﾞｰ:145kcal	もみじまんじゅう ｴﾈﾙｷﾞｰ:107kcal	ミニチョコパン ｴﾈﾙｷﾞｰ:109kcal
夕食	A	はんぺんチーズフライ&コロッケ ひじきの煮物 もやしの塩昆布和え ごはん 味噌汁 洋食 ｴﾈﾙｷﾞｰ:540kcal	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 お魚 ふりかけ ｴﾈﾙｷﾞｰ:449kcal	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 お魚 ｴﾈﾙｷﾞｰ:536kcal	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 お肉 ｴﾈﾙｷﾞｰ:543kcal	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 お魚 ｴﾈﾙｷﾞｰ:560kcal	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 お魚 佃煮 ｴﾈﾙｷﾞｰ:474kcal	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 お肉 ｴﾈﾙｷﾞｰ:575kcal
	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 お魚 ｴﾈﾙｷﾞｰ:460kcal	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 お肉 ふりかけ ｴﾈﾙｷﾞｰ:523kcal	豚皿 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 お肉 ｴﾈﾙｷﾞｰ:477kcal	ｶﾚｲのﾑﾆｴﾙﾏｽﾀｰﾄﾞ ｸﾘｰﾑｿｰｽ 野菜ソテー ポテトサラダ ごはん コンソメスープ お魚 ｴﾈﾙｷﾞｰ:456kcal	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 お肉 ｴﾈﾙｷﾞｰ:468kcal	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 お肉 佃煮 ｴﾈﾙｷﾞｰ:542kcal	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 お魚 ｴﾈﾙｷﾞｰ:480kcal
日計	A	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1600kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:53.2g 脂質:49.6g 食塩相:9.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1506kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:56.4g 脂質:40.6g 食塩相:9.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1566kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:58.7g 脂質:39.1g 食塩相:10.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1585kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:64.6g 脂質:48.3g 食塩相:9.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1756kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:67.2g 脂質:66.1g 食塩相:9.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1656kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:64.1g 脂質:50.7g 食塩相:12.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1742kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:67.5g 脂質:51.7g 食塩相:11.8g
日計	B	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1533kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:65.5g 脂質:40.7g 食塩相:9.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1549kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:53.4g 脂質:38.1g 食塩相:9.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1613kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:68.6g 脂質:46.2g 食塩相:9.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1600kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:61.5g 脂質:40.8g 食塩相:9.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1787kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:70.2g 脂質:60.9g 食塩相:10.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1810kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:75.5g 脂質:56.1g 食塩相:12.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1567kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:68.6g 脂質:34.1g 食塩相: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 洋食	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 ｴﾈﾙｷﾞｰ:505kcal						
	B 和食	車麩のそぼろ煮 ごはん 味噌汁 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ: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	ｴﾈﾙｷﾞｰ:438kcal						
おやつ		いちごゼリー ｴﾈﾙｷﾞｰ:58kcal						
夕食	A	ねぎとろ丼 南瓜の煮物 法蓮草の白和え 味噌汁 お魚 ｴﾈﾙｷﾞｰ: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 お魚 ｴﾈﾙｷﾞｰ:473kcal						
日計	A	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1487kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:50.4g 脂質 :31.8g 食塩相:10.5g						
日計	B	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1385kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:51.6g 脂質 :19.1g 食塩相: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。