

		12月1日 月曜日	12月2日 火曜日	12月3日 水曜日	12月4日 木曜日	12月5日 金曜日	12月6日 土曜日		
朝食		御飯 銀鮭の塩焼き &カリフラワーおかか 具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 豆腐ハンバーグ &いんげんソテー 豚汁 バニラヨーグルト	鮭とたまごのお粥 鶏肉の梅しそ焼き &かぼちゃの煮物 ジョア	御飯 赤魚のみりん焼き &白菜の煮浸し 具沢山のお味噌汁 プレーンヨーグルト	御飯 銀ひらすの醤油麹焼き &ブロッコリーの炒め物 具沢山のお味噌汁 バニラヨーグルト	御飯 とりつくね &ほうれん草の煮浸し 具沢山のお味噌汁 プレーンヨーグルト		
昼食		御飯 豚肉の味噌炒め がんもの煮物 フルーツ(バナナ) つみれ汁	チャーハン 海老と白菜の五目煮 デザート(ゼリー) ワンタンスープ	御飯 スパニッシュオムレツ 付)スナップエンドウ マカロニサラダ フルーツ(マンゴー) 野菜たっぷりスープ	御飯 肉豆腐 なすの田楽 デザート(ムース) 具沢山のお吸い物	『旅するランチ～山梨～』 ほうとう 鶏もつ煮 フルーツ(パイン) 乳酸菌飲料	バターライス ポテトグラタン キャロットサラダ フルーツ(キウイ) クラムチャウダー		
夕食		御飯 かれいの煮付け &里芋の煮物 オクラの和え物 お味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き &野菜炒め タマゴサラダ お味噌汁	御飯 青椒肉絲 菜の花の和え物 お味噌汁	御飯 たらのムニエル &具だくさんトマト煮 いんげんの白ごま和え お味噌汁	御飯 親子煮 納豆 お味噌汁	御飯 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 卵豆腐 豚汁		
成分		エネルギー 1487 kcal たんぱく質 65.3 g 脂質 44.1 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1466 kcal たんぱく質 56.7 g 脂質 45.0 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1586 kcal たんぱく質 62.4 g 脂質 43.8 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1468 kcal たんぱく質 58.6 g 脂質 43.9 g 塩分 6.0 g	エネルギー 1546 kcal たんぱく質 65.0 g 脂質 50.3 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1456 kcal たんぱく質 63.8 g 脂質 37.8 g 塩分 7.4 g		
		12月7日 日曜日	12月8日 月曜日	12月9日 火曜日	12月10日 水曜日	12月11日 木曜日	12月12日 金曜日	12月13日 土曜日	
朝食	御飯 ひき肉と玉葱のオムレツ &野菜炒め ポタージュ ジョア	御飯 赤魚の味噌煮 &里芋の煮物 具沢山のお味噌汁 プレーンヨーグルト	御飯 だし巻きたまご &ブロッコリーの炒め物 具沢山のお味噌汁 バニラヨーグルト	ホタテとたまごのお粥 さわらの西京焼き &菜の花の煮浸し ジョア	御飯 野菜入りスクランブルエッグ &いんげんソテー コーンスープ ジョア	御飯 紅鮭の塩焼き &野菜炒め 豚汁 ジョア	御飯 鶏肉の塩麹焼き &かぼちゃの煮物 具沢山のお味噌汁 プレーンヨーグルト		
昼食	御飯 厚揚げと野菜の甘酢炒め 肉しゅうまい デザート(ゼリー) ワカメスープ	御飯 ヒレかつ 付)パスタ 焼きちくわの甘辛煮 フルーツ(バナナ) 5品目の清汁	◇お店の本格ビーフカレー ビーフカレー 茄子ときのこの香味サラダ デザート(ゼリー) 乳酸菌飲料	ゆかり御飯 豆腐ステーキ 春菊のごま味噌和え ヨーグルト 芋煮汁	御飯 サーモンのタルタル焼き 付)ビーマンソテー 人参ソースの彩りサラダ デザート(プリン) 野菜を食べるスープ	御飯 鶏肉のアップルジンジャー 付)ブロッコリー 油麩とじやが芋の煮物 デザート(ゼリー) つみれ汁	御飯 2種盛フライ 付)キャベツ オクラの和え物 フルーツ(オレンジ) けんちん汁		
夕食	御飯 炭火焼きチキン～香味ソース &青梗菜の煮浸し カリフラワーの梅肉和え お味噌汁	御飯 さばの塩焼き &切干大根煮 納豆 お味噌汁	御飯 鶏肉のねぎ塩炒め オクラの和え物 お味噌汁	御飯 あじのみりん焼き &ひじきの煮物 とろろ お味噌汁	御飯 鶏のさっぱり煮 ほうれん草の和え物 お味噌汁	御飯 ぶりの照焼き &きんぴらごぼう 青梗菜のお浸し お味噌汁	御飯 八宝菜 ごま豆腐 お味噌汁		
成分		エネルギー 1545 kcal たんぱく質 53.5 g 脂質 38.6 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1492 kcal たんぱく質 62.1 g 脂質 38.2 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1564 kcal たんぱく質 57.7 g 脂質 52.4 g 塩分 6.1 g	エネルギー 1490 kcal たんぱく質 67.3 g 脂質 37.5 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1543 kcal たんぱく質 61.1 g 脂質 50.2 g 塩分 5.9 g	エネルギー 1440 kcal たんぱく質 58.8 g 脂質 38.4 g 塩分 5.9 g	エネルギー 1511 kcal たんぱく質 59.0 g 脂質 46.6 g 塩分 6.0 g	
		12月14日 日曜日	12月15日 月曜日	12月16日 火曜日	12月17日 水曜日	12月18日 木曜日	12月19日 金曜日	12月20日 土曜日	
朝食	御飯 とりつくね &青梗菜の煮浸し 具沢山のお味噌汁 バニラヨーグルト	御飯 だし巻きたまご &カリフラワーおかか 具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 豆腐ハンバーグ &野菜のトマト煮込み 具沢山のお味噌汁 バニラヨーグルト	鮭とたまごのお粥 ホッケのみりん焼き &かぼちゃの煮物 ジョア	御飯 さばの塩麹焼き &白菜の煮浸し 5種野菜のお味噌汁 プレーンヨーグルト	御飯 オムレツ &野菜炒め ポタージュ ジョア	御飯 照焼きチキン &いんげんソテー 具沢山のお味噌汁 バニラヨーグルト		
昼食	穴子丼 ポテトサラダ デザート(ムース) 塩ちゃんこスープ	御飯 かれいの煮付け 付)ほうれん草 しお茄子 デザート(ムース) のつぺい汁	◇ほかほかシチューランチ ロールサンド クリームシチュー グリーンサラダ デザート(ゼリー)	御飯 肉じゃが 豆腐のみそ田楽 フルーツ(バナナ) つみれ汁	天津飯 点心(焼売) 切干大根のサラダ ワカメスープ	『旅するランチ～関西巡り～』 かやくごはん(大阪) 飛鳥鍋(奈良) 葉菜の海苔風味和え(京都) ごま豆腐(和歌山)	御飯 エビフライ & メンチカツ 付)ナポリタン レバニラ炒め フルーツ(キウイ) かぼちゃのスープ		
夕食	御飯 メバルのあおさおろし煮 いんげんの白ごま和え 豚汁	御飯 青椒肉絲 ツナとブロッコリーのサラダ お味噌汁	御飯 銀ひらすの醤油麹焼き &きんぴらごぼう とろろ 豚汁	御飯 さわらの西京焼き &ひじきの煮物 卵豆腐 お味噌汁	御飯 鶏肉の炙り味噌焼き &カリフラワーおかか 菜の花の和え物 お味噌汁	御飯 メバルの煮付け &里芋の煮物 納豆 お味噌汁	御飯 麻婆なす ブロッコリーの胡麻和え お味噌汁		
成分		エネルギー 1458 kcal たんぱく質 58.1 g 脂質 42.4 g 塩分 6.4 g	エネルギー 1484 kcal たんぱく質 64.3 g 脂質 41.6 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1484 kcal たんぱく質 58.8 g 脂質 48.3 g 塩分 6.3 g	エネルギー 1511 kcal たんぱく質 64.0 g 脂質 41.9 g 塩分 6.1 g	エネルギー 1542 kcal たんぱく質 61.6 g 脂質 46.7 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1474 kcal たんぱく質 68.8 g 脂質 35.4 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1473 kcal たんぱく質 52.8 g 脂質 40.4 g 塩分 7.4 g	
		12月21日 日曜日	12月22日 月曜日	12月23日 火曜日	12月24日 水曜日	12月25日 木曜日	12月26日 金曜日	12月27日 土曜日	
朝食	御飯 銀鮭の塩焼き &菜の花の煮浸し 豚汁 プレーンヨーグルト	御飯 とりつくね &ほうれん草の煮浸し 具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 ぶりの照焼き &菜の花の煮浸し 具沢山のお味噌汁 プレーンヨーグルト	ホタテとたまごのお粥 鶏肉の焦がし醤油 &いんげんの炒め物 ジョア	御飯 銀鮭の塩焼き &カリフラワーおかか 豚汁 バニラヨーグルト	御飯 銀ひらすの煮付け &里芋の煮物 具沢山のお味噌汁 プレーンヨーグルト	御飯 豆腐ハンバーグ &野菜のトマト煮込み 具沢山のお味噌汁 バニラヨーグルト		
昼食	御飯 松風焼き 付)甘酢生姜 野菜かき揚げ フルーツ(オレンジ) けんちん汁	御飯 赤魚のごろっと野菜のあんかけ かぼちゃのいとこ煮 デザート(ゼリー) お吸い物(塩ちゃんこ)	『冬至』 御飯 赤魚のごろっと野菜のあんかけ かぼちゃのいとこ煮 デザート(ゼリー) みかんヨーグルト	『旅するランチ～神奈川(小田原)～』 菜飯 小田原おでん～梅みそを添えて あじフライ みかんヨーグルト	『メリークリスマス』 バーライス クリスマスハンバーグ シーフードマリネ デザート(ミニケーキ) ミネストローネ	◇バスタランチ(ミートソース) ミートソース ビーンズサラダ フルーツ(バナナ) 野菜たっぷりスープ	御飯 麻婆豆腐 春雨サラダ フルーツ(マンゴー) 酸辣湯スープ	チャーシュー丼 きゅうりの塩昆布和え フルーツ(キウイ) つみれ汁	
夕食	御飯 たらのムニエル &具だくさんトマト煮 タマゴサラダ お味噌汁	御飯 牛焼肉 &野菜ソテー ツナとブロッコリーのサラダ お味噌汁	御飯 さばの味噌煮 &里芋の煮物 納豆 豚汁	御飯 あじのみりん焼き &ひじきの煮物 オクラの梅肉和え お味噌汁	御飯 鶏肉のクリーム煮 青梗菜の和え物 デザート(ゼリー)	御飯 さばの塩麹焼き &きんぴらごぼう 卵豆腐 お味噌汁	御飯 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 いんげんの白ごま和え お味噌汁		
成分		エネルギー 1465 kcal たんぱく質 68.9 g 脂質 38.3 g 塩分 5.9 g	エネルギー 1556 kcal たんぱく質 57.7 g 脂質 40.4 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1478 kcal たんぱく質 62.6 g 脂質 40.3 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1604 kcal たんぱく質 69.4 g 脂質 50.1 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1557 kcal たんぱく質 60.4 g 脂質 47.1 g 塩分 6.3 g	エネルギー 1452 kcal たんぱく質 58.3 g 脂質 44.0 g 塩分 6.1 g	エネルギー 1485 kcal たんぱく質 55.6 g 脂質 52.3 g 塩分 6.4 g	
		12月28日 日曜日	12月29日 月曜日	12月30日 火曜日	12月31日 水曜日				
朝食	御飯 ひき肉と玉葱のオムレツ～トマトハヤシソース &ブロッコリーソテー コーンスープ ジョア	御飯 とりつくね &いんげんの炒め物 具沢山のお味噌汁 プレーンヨーグルト	御飯 銀ひらすの醤油麹焼き &白菜の煮浸し 豚汁 バニラヨーグルト	鮭のお粥 だし巻きたまご &ブロッコリーの炒め物 ジョア					
昼食	御飯 白身魚フライとコロッケ 付)キャベツ 鶏もつ煮 フルーツ(オレンジ)	◇THE・定番! ポークカレー カレーライス ひじきと蒸し鶏のサラダ フルーツ(パイン) 乳酸菌飲料	二色そぼろ丼 大学芋 デザート(ゼリー) けんちん汁	御飯 天ぶら盛り合わせ、天つゆ しらすとほうれん草の和え物 フルーツ(バナナ) ミニそば	『大晦日』 御飯 天ぶら盛り合わせ、天つゆ しらすとほうれん草の和え物 フルーツ(バナナ) ミニそば	白金の森 献立表 令和7年12月			
夕食	御飯 牛肉のしぐれ煮 &ほうれん草 中華奴 お味噌汁	御飯 赤魚の煮付け &かぼちゃの煮物 ツナとブロッコリーのサラダ お味噌汁	御飯 ピーマンの肉詰め &菜の花の煮浸し 納豆 お味噌汁	御飯 さばの塩焼き &野菜炒め カリフラワーのおかか和え お味噌汁	御飯 さばの塩麹焼き &きんぴらごぼう 卵豆腐 お味噌汁	御飯 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 いんげんの白ごま和え お味噌汁			
成分		エネルギー 1550 kcal たんぱく質 61.6 g 脂質 38.6 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1535 kcal たんぱく質 55.5 g 脂質 46.0 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1534 kcal たんぱく質 59.7 g 脂質 39.3 g 塩分 5.9 g	エネルギー 1490 kcal たんぱく質 57.9 g 脂質 43.9 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1452 kcal たんぱく質 58.3 g 脂質 44.0 g 塩分 6.1 g	エネルギー 1485 kcal たんぱく質 55.6 g 脂質 52.3 g 塩分 6.4 g		

