

12月31日(日)		12月1日(金)					12月2日(土)	
朝食	ご飯 みそ汁 目玉焼きとウインナー コボウサラダ 漬物・牛乳				ご飯 みそ汁 野菜と豆のトマト煮 小松菜のアーモンド和え 昆布佃煮・牛乳	ご飯 みそ汁 食べるピーチチャウダー	ご飯 みそ汁 野菜と豆のトマト煮 小松菜のアーモンド和え 昆布佃煮・牛乳	ご飯 みそ汁 食べるピーチチャウダー
昼食	ご飯 みそ汁 鶏の梅ソース こんにゃくの味噌田楽 いんげんの白和え				野菜と豆のトマト煮 小松菜のアーモンド和え 昆布佃煮・牛乳	オクラの機械和え 豆乳 生乳	野菜と豆のトマト煮 小松菜のアーモンド和え 昆布佃煮・牛乳	野菜と豆のトマト煮 小松菜のアーモンド和え 昆布佃煮・牛乳
夕食	ご飯 みそ汁 《天海日》 いなり寿司 年越しては 天ぷら 白菜梅和え グレープゼリー				鶏肉の梅ソース こんにゃくの味噌田楽 いんげんの白和え	けんちゃん汁 白身魚の葉菜蒸し じゃが芋をほろ煮 かぶサラダ	鶏肉の梅ソース こんにゃくの味噌田楽 いんげんの白和え	けんちゃん汁 白身魚の葉菜蒸し じゃが芋をほろ煮 かぶサラダ
成分	エネルギー 1,629 kcal 蛋白質 61.1 g 脂質 47.7 g 塩分 6.9 g				鶏肉の梅ソース こんにゃくの味噌田楽 いんげんの白和え	清汁 鶏肉の梅ソース こんにゃくの味噌田楽 いんげんの白和え	清汁 鶏肉の梅ソース こんにゃくの味噌田楽 いんげんの白和え	清汁 鶏肉の梅ソース こんにゃくの味噌田楽 いんげんの白和え
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	ご飯 みそ汁 さんまとそれ煮 チンゲン菜と油揚げの煮浸 漬物・牛乳	ご飯 みそ汁 寄せ湯葉けんちゃん ほうれん草と春雨サラダ 煮豆・牛乳	ご飯 みそ汁 スペイン風オムレツ 京風春菊と湯葉の煮浸し 味付け海苔・牛乳	食パン ホタージュ ほうれん草グラタン グリーンサラダ バナナ・ジョア	ご飯 みそ汁 ベーコン入りスクランブル キヤベツの彩り酢物 漬物・牛乳	ご飯 豚汁 ほうれん草のお浸し 納豆 牛乳	ご飯 豚汁 ほうれん草のお浸し 納豆 牛乳	ご飯 みそ汁 食べる肉団子と野菜のスープ
昼食	《みかんの日》 ご飯・みそ汁 チキンステーキみかんソース 冬瓜とあおためのあんかけ 小松菜の梅和え	ご飯 赤だし汁 豚肉の柳川風煮 なすの中華風そぼろあん キヤベツとツナのマヨ和え	ご飯 スープ カレーのムエルタルタル カニ風味シウマイ わけぎとイカのぬた	ご飯 スープ 温泉卵	《福祉施設から産地直送米》 玄米ご飯・みそ汁 メバルのゆず胡椒風味焼き なすの揚げ浸し 白菜の梅和え	焼そば 揚げだし豆腐麺あんかけ オレンジゼリー	ご飯 みそ汁 鮭のバター醤油風味焼き さつま芋の煮物 みかんのオロシ酢	ご飯 みそ汁 食べる肉団子と野菜のスープ いんげんのこま和え 漬物・牛乳
夕食	ご飯 スープ 回鍋肉 じゃがが煮 もやしの白和え みかん	チキンカレー チップドサラダ 福神漬け いちごヨーグルト	ご飯 清汁 豚皿 温泉卵 大根サラダ オレンジ	ご飯 みそ汁 鶏肉の塩麹焼き 切干大根煮 コールスローサラダ 金時煮豆	ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ 里芋のおかか煮 コールスローサラダ アセロラゼリー	ご飯 みそ汁 赤魚の煮付け 茄子とピーマンの鍋しき 春菊とえのきわさび和え パイナップル	梅しらすご飯 おでん ボテトの明太子和え 柿	ご飯 みそ汁 食べる肉団子と野菜のスープ いんげんのこま和え 漬物・牛乳
成分	エネルギー 1,551 kcal 蛋白質 62.1 g 脂質 40.6 g 塩分 5.8 g	エネルギー 1,678 kcal 蛋白質 61.1 g 脂質 58.2 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1,606 kcal 蛋白質 64.9 g 脂質 52.9 g 塩分 6.3 g	エネルギー 1,599 kcal 蛋白質 62.0 g 脂質 49.6 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1,440 kcal 蛋白質 60.3 g 脂質 35.8 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1,513 kcal 蛋白質 59.4 g 脂質 43.7 g 塩分 8.7 g	エネルギー 1,510 kcal 蛋白質 66.6 g 脂質 33.2 g 塩分 7.5 g	ご飯 みそ汁 食べる豆乳味噌スープ プロッコリーのお浸し オレンジゼリー 牛乳
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	ご飯 みそ汁 厚焼卵 カリフラワーとふきの酢みそ和え 昆布佃煮・牛乳	ご飯 みそ汁 油揚げの肉詰め煮 れんこんとオクラの梅おかか和え 漬物・牛乳	ご飯 みそ汁 筑前煮 温泉卵 漬物・牛乳	ロールパン・クロワッサン ミニストローネ グリーンサラダ バナナ ヤクルト	ご飯 豚汁 オクラの湯葉和え 納豆 牛乳	ご飯 みそ汁 にしん甘露煮 五色なます 煮豆・牛乳	ご飯 みそ汁 食べる豆乳味噌スープ プロッコリーのお浸し オレンジゼリー 牛乳	ご飯 みそ汁 食べる豆乳味噌スープ プロッコリーのお浸し オレンジゼリー 牛乳
昼食	ハヤシライス スープ 青菜とひじきぽん酢サラダ ぶどうヨーグルト	ご飯 スープ 白身魚のチリソース 野菜と竹輪の煮物 キヤベツとコーンの和え物	ご飯 みそ汁 いなり寿司 けんちんうどん 焼壳 プリン	辛ときのこの焼き込みおこわ 赤だし汁 あじの塩焼き 炒り豆腐 春菊のごましらす和え	ご飯 みそ汁 親子煮 温野菜サラダ 春菊のごましらす和え	ご飯 清汁 さばの味噌煮 大豆五目煮 ホテトサラダ	ご飯 スープ ささみチーズフライ ペークンとほうれん草ソテー 南瓜サラダ	ご飯 みそ汁 食べる豆乳味噌スープ プロッコリーのお浸し オレンジゼリー 牛乳
夕食	ご飯 みそ汁 さわらの柚庵焼き ラタトウイユ ほうれん草ともやしナムル マンゴー	三色丼 みそ汁 冬瓜の煮物 フルーツヨーグルト マンゴー	ご飯 みそ汁 肉団子とかぶの煮物 ひじきの炒り煮 小松菜のきのこ和え りんご	ご飯 清汁 鶏肉のごま味噌焼き なすの柚子味噌田楽 白菜のゆず和え 手作り漬物	ご飯 清汁 太刀魚の柚味噌焼き 里芋の煮物 キヤベツのピーナッツ和え みかん	ご飯 みそ汁 煮込みハンバーグ きんぴらごぼう モロヘイヤのお浸し パイナップル	ご飯 スープ さつま芋とりんごの重ね煮 しらすおろし オレンジ	ご飯 みそ汁 食べる豆乳味噌スープ プロッコリーのお浸し オレンジゼリー 牛乳
成分	エネルギー 1,560 kcal 蛋白質 56.7 g 脂質 41.8 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1,487 kcal 蛋白質 68.3 g 脂質 34.4 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1,535 kcal 蛋白質 63.7 g 脂質 37.2 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1,566 kcal 蛋白質 65.9 g 脂質 53.1 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1,601 kcal 蛋白質 62.0 g 脂質 47.9 g 塩分 6.2 g	エネルギー 1,666 kcal 蛋白質 69.6 g 脂質 49.5 g 塩分 8.0 g	エネルギー 1,590 kcal 蛋白質 51.3 g 脂質 38.8 g 塩分 7.7 g	ご飯 みそ汁 食べる豆乳味噌スープ プロッコリーのお浸し オレンジゼリー 牛乳
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	ご飯 豚汁 きゅうりとわかめの酢の物 納豆 牛乳	ご飯 みそ汁 ワインとキャベツのカレー炒め 菜の花の京風白和え 漬物・牛乳	ご飯 みそ汁 たら煮付 小松菜と油揚げの煮浸し 漬物・牛乳	食パン ホタージュ エビグラタン グリーンサラダ バナナ・ジョア	ご飯 みそ汁 根菜のトマト煮 オクラのわさび和え 漬物・牛乳	ご飯 みそ汁 あげ ロールキャベツ いんげんのピーナツ和え 味付け海苔・牛乳	ご飯 みそ汁 にしん甘露煮 五色なます 煮豆・牛乳	ご飯 みそ汁 食べる豆乳味噌スープ 切干大根和え物 漬物・牛乳
昼食	ご飯 清汁 鰯の西京漬焼き 肉じゃが ツナとカリフラワーサラダ	ご飯 みそ汁 鰯のから揚げ はすのきんぴら ほうれん草のしらす和え	ご飯 みそ汁 豚肉ときのこの炒め煮 麻婆春雨 マカロニサラダ	ご飯 みそ汁 カレーの幽庵焼き プロッコリーと風あんかけ セロリととんのツナサラダ	ご飯 みそ汁 キーマカレー チップドサラダ 福神漬け フルーツヨーグルト	ご飯 清汁 白身魚のホテト焼き 南瓜煮物 もやしのナムル	《冬至》 ご飯・清汁 白身魚のホテト焼き 南瓜煮物 もやしのナムル	《食育メニュー/アボカド》 そぼろのにく味噌焼き アボカド麦とろ丼 スープ/ツナホテト ひじきサラダ
夕食	ご飯 スープ 鶏肉のハニーマスター焼き なすの揚げ浸し もやしとこらん餅 アセロラゼリー	ご飯 清汁 豚肉のおろしたれ 切干大根の煮物 菜の花の辛し和え みかん	ご飯 みそ汁 あじの南蛮漬け ひじきの炒り煮 カリフラワートマトサラダ マンゴー	ご飯 みそ汁 青菜と干しエビの混ぜご飯 おでん キャベツとれんこんのごま和え キウイ	ご飯 スープ 豚と厚揚げ甘辛炒め 冬瓜のカニかまあんかけ 白菜の生姜醤油和え オレンジ	ご飯 みそ汁 鶏の治部煮 白菜とさつま揚げ炒め煮 きのこのおろし和え はちみつフレンゼリー	ご飯 みそ汁 鶏の治部煮 白菜とさつま揚げ炒め煮 きのこのおろし和え はちみつフレンゼリー	ご飯 スープ 鶏フライ きんぴらごぼう ニンジンラベル りんご
成分	エネルギー 1,572 kcal 蛋白質 69.2 g 脂質 50.6 g 塩分 5.9 g	エネルギー 1,607 kcal 蛋白質 60.2 g 脂質 47.9 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1,509 kcal 蛋白質 64.5 g 脂質 35.9 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1,493 kcal 蛋白質 56.3 g 脂質 41.3 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1,526 kcal 蛋白質 51.2 g 脂質 33.6 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1,457 kcal 蛋白質 64.4 g 脂質 49.7 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1,546 kcal 蛋白質 56.9 g 脂質 45.9 g 塩分 7.9 g	ご飯 みそ汁 食べる豆乳味噌スープ 切干大根和え物 漬物・牛乳
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	ご飯 みそ汁 ボトフ 青菜と昆布のお浸し 煮豆・牛乳	ご飯 豚汁 カリフラワーとほうれん草のお浸し 納豆 牛乳	ご飯 みそ汁 豚肉と里芋の煮物 オクラなめ茸和え 漬物・牛乳	ロールパン クラムチャウダー グリーンサラダ バナナ ヤクルト	ご飯 みそ汁 肉団子と茄子の甘辛煮 冷奴 漬物・牛乳	ご飯 みそ汁 ミートオムレツ 五色なます 煮物・牛乳	ご飯 みそ汁 食べるきのこの野菜のトマトスープ キヤベツの彩り酢物 フルーツカクテル 牛乳	ご飯 みそ汁 食べるきのこの野菜のトマトスープ キヤベツの彩り酢物 フルーツカクテル 牛乳
昼食	ご飯 スープ 鶏肉の梅香焼き カツモの煮物 春菊と干しエビお浸し	《クリスマス》 ミルクパン・クロワッサン クリームミシュー クリスマスプレート サンタ饅頭	ご飯 みそ汁 切昆布と大豆の煮物 きのこのさラダ	ご飯 みそ汁 鮭の幽庵焼き はすと白滝のビリ辛炒め 小松菜と干しエビとえ物	ご飯 みそ汁 コールスローサラダ 福神漬け ぶどうヨーグルト	ご飯 清汁 赤魚の粕漬け焼き 南瓜のそぼろあんかけ 豆腐のサラダ	ご飯 スープ 麻婆豆腐 たけのこの土佐煮 プロッコリー中華和え	ご飯 スープ 麻婆豆腐 たけのこの土佐煮 プロッコリー中華和え
夕食	ご飯 清汁 鮭のムニエル 卯の花 菜の花のごま和え ケーク	《寄贈ケーキ提供》 ご飯・スープ タンドリーチキン さつま芋甘煮 春菊のゆず醤油和え ケーク	きのこのこの焼き込みおこわ 清汁 煮魚 茶碗蒸し トマトサラダ グレープゼリー	《福祉施設から産地直送米》 玄米ご飯・みそ汁 鰯肉と野菜甘酢あん 冬瓜のあんかけ マカロニサラダ 手作り漬物 りんごゼリー	ご飯 けんちゃん汁 鰯肉の塩焼き 糸こんにゃくの明太子炒め 青菜とささみごまドレ和え りんごゼリー	ご飯 スープ チキンのトマト煮 ボトトフライ いかとプロッコリーのバジルサラダ マンゴー	ご飯 みそ汁 どんかつ 五目巾着煮 わけぎとアサリのぬた りんご	ご飯 みそ汁 食べるきのこの野菜のトマトスープ キヤベツの彩り酢物 フルーツカクテル 牛乳
成分	エネルギー 1,549 kcal 蛋白質 66.6 g 脂質 44.2 g 塩分 6.6 g	エネルギー 2,081 kcal 蛋白質 81.8 g 脂質 72.9 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1,552 kcal 蛋白質 62.2 g 脂質 46.8 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1,581 kcal 蛋白質 64.2 g 脂質 42.7 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1,439 kcal 蛋白質 66.3 g 脂質 30.9 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1,531 kcal 蛋白質 55.7 g 脂質 46.5 g 塩分 6.9 g	ご飯 みそ汁 食べるきのこの野菜のトマトスープ キヤベツの彩り酢物 フルーツカクテル 牛乳	ご飯 みそ汁 食べるきのこの野菜のトマトスープ キヤベツの彩り酢物 フルーツカクテル 牛乳

※ 仕入れ状況等の都合により献立を変更することがありますご了承ください。

※ ご利用者様のお声を参考に骨付きの魚を提供する日があります。小骨にご注意下さい！

※ 当面の間、自室にお膳を持ち帰って召し上がって構いません。食事時間内に召し上がり、食中毒にはお気を付けください。