


| 曜日 | 月 | もも お弁当 | 水 | 木 | あかね お弁当 | だいたい お弁当 | れもん お弁当 |
|-------|---|---|--|---|---|---|---|
| 日 | 11月29日 | 11月30日 | 12月1日 | 12月2日 | あお H様お誕生日 | 12月4日 | もも T様お誕生日 |
| 朝食 | ご飯 里芋と長ネギの 味噌汁 竹輪の煮物 もやしのゆず風味サラダ (牛乳) | ご飯 とろろ昆布と油揚げの 味噌汁 ツナじゃが コールスローサラダ (牛乳) | ご飯 はんぺん和大根葉の 味噌汁 信田煮 白菜の即席漬け (牛乳) | ご飯 麩と青葱の 味噌汁 さつま揚げの炒め物 とろろ芋 (牛乳) | ご飯 オクラと高野豆腐の 味噌汁 豆腐の和風あん 金時豆 (牛乳) | ご飯 大根スープ 味噌汁 スクランブルエッグ ポパイサラダ (牛乳) | ご飯 冬瓜と春菊の 味噌汁 はんぺんの煮物 納豆 (牛乳) |
| 昼食 | ご飯 冬瓜と青梗菜の 味噌汁 ホキの南蛮漬け さつま芋と昆布の炒り煮 ブロッコリーのマスタードサラダ | ご飯 大根と青葱の 味噌汁 トンカツ 金平ごぼう 春雨の和え物 | ご飯 わかめスープ 中華オムレツ 青梗菜と蒲鉾の炒め物 フルーツ | ご飯 カブと油揚げの 味噌汁 チキンカツ 里芋の煮物 大根の和風和え | ご飯 コンソメスープ 鮭のクリームソース アスパラとベーコンのソテー パンプキンサラダ | ご飯 ゆかり御飯 つみれ汁 筑前煮 ワカメの酢の物 ヨーグルト | ご飯 わかめと絹さやの すまし汁 鯖の生姜味噌焼き かぶのそぼろあん 小松菜のお浸し |
| 間食 | レモンケーキまたは プリン | 抹茶ゼリー | スイートポテト | ぼたぼた焼きまたは オレンジゼリー | ブドウゼリー | 水羊羹 | 杏仁豆腐 |
| 夕食 | ご飯 えのきとオクラの すまし汁 豚肉のすき煮 大根の梅和え | ご飯 玉子と春菊の すまし汁 赤魚の酒蒸し 茄子の肉みそあんかけ | ご飯 もやしとオクラの 味噌汁 チキンステーキ カリフラワーのサラダ | ご飯 卵と絹さやのすまし汁 味噌汁 鱈の粕漬け ゴボウとピーマンの味噌炒め | ご飯 キャベツとニラの 味噌汁 豚肉のしぐれ煮 白菜のレモン風お浸し | ご飯 麩と大根葉の 味噌汁 鱈のマヨネーズ焼き 茄子の煮浸し | ご飯 しめじと青葱の 味噌汁 カニ風味玉子とじ ポテトサラダ |
| エネルギー | 1479 kcal | 1521 kcal | 1472 kcal | 1474 kcal | 1486 kcal | 1534 kcal | 1485 kcal |
| 蛋白質 | 61.2 g | 56.2 g | 59.2 g | 57.3 g | 62.4 g | 60.2 g | 56.8 g |
| 食塩量 | 7.7 g | 7.1 g | 7.0 g | 7.1 g | 7.1 g | 7.1 g | 7.5 g |

| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | みどり お弁当 | 日 |
|-------|--|---|--|--|---|--|---|
| 日 | 12月6日 | 12月7日 | 12月8日 | 12月9日 | 12月10日 | 12月11日 | 12月12日 |
| 朝食 | ご飯 ニラと南瓜の 味噌汁 ウイイナー野菜炒め カリフラワーのサラダ (牛乳) | ご飯 オクラともやしの 味噌汁 海老団子の煮物 法蓮草の土佐和え (牛乳)  | ご飯 茄子と絹さやの 味噌汁 ニラ玉 小松菜のかにかま和え (牛乳) | ご飯 卵と青葱の 味噌汁 彩りしんじょの煮物 もやしの塩昆布和え (牛乳) | ご飯 菜の花と大根の コンソメスープ ミートボールのクリーム煮 コールスローサラダ (牛乳) | ご飯 南瓜と大根葉の 味噌汁 がんもの煮物 金時豆 (牛乳) | ご飯 長ネギとわかめの 味噌汁 車麩の煮物 マカロニサラダ (牛乳) |
| 昼食 | ご飯 栄養強化 コーンクリームスープ 海老ミックスフライ 大豆のトマト煮 チーズサラダ |  ハヤシライス 野菜ナゲット さつま芋のマスタードサラダ 乳酸菌飲料 | ご飯 わかめと長ネギの 味噌汁 ホキのカレー醤油焼き 南瓜の甘煮 白菜の梅和え | ご飯 五目ラーメン 蒸し餃子 青梗菜のナムル  | ご飯 春菊と麩の すまし汁 鶏肉の香味焼き 里芋田楽 法蓮草の錦糸和え | ご飯 もやしとニラの 味噌汁 赤魚の漬け焼き 切干大根煮 カリフラワーの桜和え | ご飯  いんげんと里芋の 味噌汁 天ぷらの盛合せ ミニおでん フルーツ 忘年会 メニュー |
| 間食 | やわらかおかきまたは ピーチゼリー | 抹茶ババロア | 蒸しパンまたは コーヒーゼリー | きな粉プリン | はちみつリンゴケーキま たは青リンゴゼリー | お汁粉 | クリームパンまたはババロア |
| 夕食 | ご飯 えのきと青梗菜の 味噌汁 豚肉と里芋のごま煮 温奴 | ご飯 花麩と大根葉の すまし汁 メバルの磯焼き ふるふき大根 | ご飯 春菊と高野豆腐の 味噌汁 豚肉の生姜炒め ひじき煮 | ご飯 はんぺんと絹さやの すまし汁 蒸し豆腐のなめ茸あんかけ ブロッコリーの明太マヨ和え | ご飯 椎茸と大根葉の 味噌汁 鱈の西京漬け さつま揚げと冬瓜の煮物 | ご飯 絹さやと榎の すまし汁 照焼ハンバーグ ジャーマンポテト | ご飯 豆腐と青葱の すまし汁 カレイの煮付け 白菜の塩麴漬け |
| エネルギー | 1506 kcal | 1482 kcal | 1471 kcal | 1478 kcal | 1488 kcal | 1502 kcal | 1525 kcal |
| 蛋白質 | 56.8 g | 56.5 g | 61.8 g | 57.7 g | 63.3 g | 57.8 g | 56.7 g |
| 食塩量 | 7.5 g | 7.1 g | 7.5 g | 7.7 g | 7.4 g | 7.2 g | 7.5 g |

| 曜日 | 月 | あお お弁当 | ひすい お弁当 | 木 | あい お弁当 | 土 | むらさき お弁当 |
|-------|---|---|---|--|--|---|---|
| 日 | 12月13日 | 12月14日 | 12月15日 | 12月16日 | 12月17日 | 12月18日 | 12月19日 |
| 朝食 | ご飯 白菜としめじの 味噌汁 ツナじゃが 蓮根の明太炒め (牛乳) | ご飯 玉葱と油揚げの 味噌汁 さつま揚げの炒り煮 カリフラワーの甘酢漬け (牛乳) | ご飯 帆連想と南瓜の コンソメスープ プレーンオムレツ アスパラサラダ (牛乳) 🐥🐥🐥 | ご飯 もやしと春菊の 味噌汁 野菜ウインナー炒め ブロッコリーのサラダ (牛乳) | ご飯 南瓜と榎の 味噌汁 肉詰めいなり とろろ芋 (牛乳) | ご飯 茄子と菜の花の 味噌汁 竹輪と里芋の煮物 白菜の磯和え (牛乳) | ご飯 高野豆腐と春菊の 味噌汁 海老ボールの炒め物 金時豆 (牛乳) |
| 昼食 | ご飯 大根葉となるとの 中華スープ 鱈のチリソースかけ 焼売 春雨サラダ | ご飯 とろろ昆布と青葱の すまし汁 焼き肉炒め マヨたま包み揚げ 法蓮草のわさび和え | ご飯 わかめと玉ねぎの 味噌汁 豆腐ハンバーグ 金平ごぼう 白菜の生姜和え | ご飯 ポークカレー ツナサラダ 福神漬け 乳酸菌飲料  | ご飯 麩とニラの 味噌汁 アジメンチ かぶのつや煮 法蓮草のピーナッツ和え | 菜飯 はんぺんと大根葉の すまし汁 厚揚げと豚バラの味噌炒め 小松菜サラダ フルーツ | ご飯 卵と青葱の 味噌汁 炒り鶏 カニ豆腐のふんわり天 青梗菜の生姜和え |
| 間食 | ソフトサラダ煎餅またはブドウゼリー | 黒糖ケーキまたは抹茶ゼリー | 牛乳寒天わらび餅風 | バウムクーヘンまたはプリン | 白あん羊羹 | ココア蒸しパンまたはオレンジゼリー | フルーツヨーグルト |
| 夕食 | ご飯 絹さやと麩の 味噌汁 鶏肉のマスタード焼き 小松菜のじゃこサラダ | ご飯 もやしとニラの 味噌汁 ホッケの塩焼き 茄子と竹輪の煮物 | ご飯 麩と絹さやの すまし汁 鶏肉と旬菜の味噌煮 枝豆ふんわり蒸し | ご飯 大根と青葱の 味噌汁 赤魚の幽庵焼き 卵の花 | ご飯 栄養強化 コーンクリームスープ 鶏肉のバーベキュー焼き ひじきの彩りサラダ | ご飯 もやしとわかめの 味噌汁 メバルの漬け焼き 大根の甘酢和え | ご飯  玉葱スープ 牛肉コロツケ マカロニサラダサラダ |
| エネルギー | 1505 kcal | 1471 kcal | 1524 kcal | 1544 kcal | 1468 kcal | 1468 kcal | 1540 kcal |
| 蛋白質 | 62.7 g | 59.6 g | 58.9 g | 58.4 g | 56.3 g | 56.3 g | 56.0 g |
| 食塩量 | 7.0 g | 7.7 g | 7.6 g | 7.6 g | 7.1 g | 7.5 g | 7.5 g |

| 曜日 | れもん A様お誕生日 | 火 | 水 | しんじゅ お弁当 | 金 | もも お弁当 | 日 |
|-------|---|---|--|--|---|---|---|
| 日 | むらさき M様お誕生日 | 12月21日 | 12月22日 | 12月23日 | 12月24日 | みどり 様お誕生日 | 12月26日 |
| 朝食 | ご飯  わかめとニラの味噌汁 法蓮草と玉子の炒め物 さつま芋のりんご和え (牛乳) | ご飯 麩と春菊の味噌汁 信田煮 オクラのなめ茸和え (牛乳) | ご飯 とろろ昆布とはんぺんの味噌汁 野菜炒め 納豆 (牛乳) | ご飯 オクラと里芋の味噌汁 甘辛肉団子 青梗菜の中華和え (牛乳)  | ご飯 茄子と青葱の味噌汁 つみれと冬瓜の甘辛煮 もやしのごま酢和え (牛乳)  | ご飯  大根としめじの味噌汁 ウインナーと白菜の炒め物 いんげんのピーナッツ和え (牛乳)  | ご飯 春菊と玉ねぎの味噌汁 彩り団子の煮物 小松菜のお浸し (牛乳) |
| 昼食 | ロールパン  栄養強化 コーンクリームスープ カレイのトマトソース ベーコンと冬瓜のソテー カリフラワーサラダ | 鶏肉と冬野菜のカレー たっぷりカニマヨサラダ 福神漬け 乳酸菌飲料 | 塩麴豚丼 わかめと大根葉のすまし汁 南瓜のいとこ煮 法蓮草のゆず味噌和え  | ご飯  麩と油揚げの味噌汁 赤魚の白醤油漬け 蓮根と竹輪の炒め物 春雨の梅風味和え | クリスマスプレート 栄養強化 コーンクリームスープ 彩りポテトサラダ フルーチェ | ご飯  南瓜と大根葉の味噌汁  トンカツ  切昆布の煮物  花野菜のサラダ | ご飯 麩と青葱の味噌汁 鯖の利休煮 茶碗蒸し ひじきの煮物 |
| 間食 | 黒蜜寒天 お茶羊羹  | チョコレートババロア  | やわらかおかきまたはピーチゼリー | クリスマスケーキまたは苺ババロア  | カスタードプリン | あずき饅頭 | |
| 夕食 | ご飯   えのきと菜の花の中華スープ 麻婆豆腐 白菜の甘酢和え | ご飯 かきたま汁 鯖の煮付け 茄子の炒め物 | ご飯 油揚げと長ネギの味噌汁 絹揚げと白菜の煮物 ブロッコリーとごぼうのサラダ | ご飯 えのきと青葱の味噌汁 豚肉のすき焼き 海苔塩ポテト | ご飯  大根といんげんのすまし汁 カレイの土佐焼き 法蓮草の塩昆布和え | ご飯 えのきの青梗菜の味噌汁 豆腐の海老あんかけ 切干大根の炒り煮 | ご飯 玉葱とオクラの味噌汁 チキンステーキ ゴボウサラダ |
| エネルギー | 1478 kcal | 1531 kcal | 1506 kcal | 1496 kcal | 1570 kcal | 1535 kcal | 1461 kcal |
| 蛋白質 | 61.0 g | 58.0 g | 60.0 g | 58.7 g | 58.5 g | 56.6 g | 60.9 g |
| 食塩量 | 7.0 g | 7.7 g | 7.2 g | 7.6 g | 7.6 g | 7.7 g | 7.5 g |

| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|-------|---|--|--|---|---|
| 日 | 12月27日 | 12月28日 | 12月29日 | 12月30日 | 12月31日 |
| 朝食 | ご飯 わかめとじゃが芋の 味噌汁 炒り豆腐 カリフラワーとハムのサラダ (牛乳) | ご飯 白菜とニラの 味噌汁 しらすと玉子の炒め物 金時豆 (牛乳) | ご飯 とろろ昆布と里芋の 味噌汁 海老ボールの甘辛煮 青梗菜の和え物 (牛乳) | ご飯 豆腐と青葱の 味噌汁 竹輪と白菜の煮物 納豆 (牛乳) | ご飯 はんぺんとオクラの 味噌汁 野菜とソーセージのクリーム煮 小松菜のサラダ (牛乳) |
| 昼食 | ご飯 もやしスープ 鶏肉と野菜の中華風煮込み 焼売 春雨サラダ | ご飯 麩と油揚げの 味噌汁 ホキの南蛮漬け 蓮根の甘辛炒め 法蓮草の桜和え | ワカメご飯 えのきとオクラの すまし汁 肉じゃが 茄子の味噌炒め フルーツ | かに玉丼 中華スープ ビーフンソテー カリフラワーのピーナッツ和え | 年越し蕎麦 海老の天ぷら 南瓜の甘煮  |
| 間食 | リンゴ羊羹 | 牛乳ミカン寒天 | あずきプリン | フルーツヨーグルト | どら焼きまたは 水ようかん |
| 夕食 | ご飯 里芋と絹さやの 味噌汁 はんぺんチーズフライ コンソメ煮 | ご飯 南瓜と青葱の 味噌汁 野菜ハンバーグ さつま揚げと冬瓜の煮物 | ご飯 大根と大根葉の 味噌汁 鶏肉のコーンマヨかけ ふきの煮物 | ご飯 麩と絹さやの 味噌汁 鮭の塩焼き さつま芋サラダ | ご飯 栄養強化 コーンクリームスープ ガーリックチキン 切昆布の煮物 |
| エネルギー | 1472 kcal | 1467 kcal | 1496 kcal | 1484 kcal | 1531 kcal |
| 蛋白質 | 57.0 g | 58.6 g | 59.2 g | 59.8 g | 56.7 g |
| 食塩量 | 6.9 g | 7.5 g | 7.6 g | 7.3 g | 7.5 g |

