

常食

週間献立表

	12月1日(日)	12月2日(月)	12月3日(火)	12月4日(水)	12月5日(木)	12月6日(金)	12月7日(土)
朝	ごはん ほうれん草炒め 梅びしお 味噌汁	ごはん からし菜炒め のり佃煮 味噌汁	ごはん 野菜炒め バナナシェイク パンプキンスープ	ごはん ひじき炒め Caのりかつおふりかけ みそ汁	ごはん キャベツ炒め 梅びしお みそ汁	ピーナッツサンド コンビーフ炒め フルーツヨーグルト わかめスープ	ごはん さつま揚げと野菜の炒め たいみそ すまし汁
	エネルギー 337 kcal たんぱく質 12.1 g	エネルギー 326 kcal たんぱく質 12 g	エネルギー 406 kcal たんぱく質 11.1 g	エネルギー 360 kcal たんぱく質 14.7 g	エネルギー 373 kcal たんぱく質 10.8 g	エネルギー 339 kcal たんぱく質 13.6 g	エネルギー 331 kcal たんぱく質 12.2 g
昼	ごはん 焼き豚ピーマン じゃが芋べ〜 フルーツ(びわ) みそ汁	カレーライス レタスのサラダ フルーツ(みかん) コンソメスープ	ごはん かき揚げ 付け(からし菜炒め) ゆかり和え 森永プリン 魚汁(みそ)	ごはん 白身魚のピカタ 付け(ナムル) きんぴらごぼう フルーツ(キウイ) 味噌汁	ごはん サバの漬け焼き 付け 芋そぼろ フルーツ(黄桃・白桃) すまし汁	ごはん 肉団子の野菜あんかけ 大根サラダ 青りんごゼリー トマトと卵のスープ	ごはん 魚の揚げ出し 付け(大根おろし) 中華和え フルーツ(カクテル) 赤だし
	エネルギー 603 kcal たんぱく質 21 g	エネルギー 599 kcal たんぱく質 18.1 g	エネルギー 667 kcal たんぱく質 26.5 g	エネルギー 504 kcal たんぱく質 23.7 g	エネルギー 603 kcal たんぱく質 21.7 g	エネルギー 567 kcal たんぱく質 17.6 g	エネルギー 461 kcal たんぱく質 22.4 g
おやつ	アップルパイ	ホットあまがし	チーズケーキ	もみじ饅頭(こしあん)	ヨーグルト風クレープ	ミニカップケーキ	エクレア
	エネルギー 86 kcal たんぱく質 1.3 g	エネルギー 202 kcal たんぱく質 2.8 g	エネルギー 83 kcal たんぱく質 2.2 g	エネルギー 128 kcal たんぱく質 1.2 g	エネルギー 80 kcal たんぱく質 2.1 g	エネルギー 89 kcal たんぱく質 1.2 g	エネルギー 91 kcal たんぱく質 2.4 g
夕	ごはん さばの蒲焼風 付け(煮付け) 春雨サラダ フルーツ(バナナ) アーサ汁	ごはん 八宝菜 蒸ししゅうまい キウイムース わかめスープ	ごぼうご飯 豚冬瓜韓国煮込み 南瓜のそぼろ煮 フルーツ(パイン) 白菜スープ	ごはん 餃子 付け 筑前煮 デザートムース(いちご) イナムルチ汁	きのこの炊き込みご飯 温野菜豚しゃぶ ほうれん草炒め 金時煮豆 みそ汁	ごはん 魚の煮つけ 付け 千切りイリチー フルーツ(みかん) みそ汁	ごはん 肉ソテー 付け(明太じゃが) ブロッコリーサラダ フルーツ(キウイゴールド) ワカメスープ
	エネルギー 625 kcal たんぱく質 21.4 g	エネルギー 542 kcal たんぱく質 19.3 g	エネルギー 526 kcal たんぱく質 16.8 g	エネルギー 553 kcal たんぱく質 22.1 g	エネルギー 577 kcal たんぱく質 26.8 g	エネルギー 541 kcal たんぱく質 27 g	エネルギー 649 kcal たんぱく質 21.9 g
	エネルギー 1688 kcal たんぱく質 57.6 g	エネルギー 1706 kcal たんぱく質 54 g	エネルギー 1719 kcal たんぱく質 58.4 g	エネルギー 1582 kcal たんぱく質 63.5 g	エネルギー 1670 kcal たんぱく質 63.2 g	エネルギー 1573 kcal たんぱく質 61.2 g	エネルギー 1569 kcal たんぱく質 60.7 g

常食

週間献立表

	12月8日(日)	12月9日(月)	12月10日(火)	12月11日(水)	12月12日(木)	12月13日(金)	12月14日(土)
朝	ごはん 小松菜とじゃこの卵とじ ふりかけ みそ汁	ごはん オムレツ&ソテー のり佃煮 味噌汁	ごはん ソーセージ炒め ヨーグルト和え(黄桃) コンソメスープ	野菜の雑炊 菜の花炒め フルーツ(みかん) みそ汁	ごはん パパイア炒め(コンビーフハッシュ) ふりかけ みそ汁	バターサンド スクランブルエッグ デザートムース(ヨーグルト) クリームスープ	梅しらす雑炊 人参シシリ フルーツ(バナナ) もずく汁
	エネルギー 409 kcal たんぱく質 16.3 g	エネルギー 372 kcal たんぱく質 14.8 g	エネルギー 322 kcal たんぱく質 8.8 g	エネルギー 353 kcal たんぱく質 12.7 g	エネルギー 349 kcal たんぱく質 13.3 g	エネルギー 407 kcal たんぱく質 12.9 g	エネルギー 344 kcal たんぱく質 13.2 g
昼	ワカメご飯 鶏うどん キャベツのごま和え メロンゼリー アーサ汁	ごはん チキン南蛮 付け(温野菜) レタスのサラダ フルーツ(白桃) コンソメスープ	ごはん さばの味噌焼き 付け(ソテー) ハムと白菜煮浸し フルーツ(キウイ・黄桃) ゆし豆腐	稲荷寿司 ごま味噌肉じゃが ひじきの煮物 ミモザサラダ(ブロッコリー) そば汁	ごはん クリームシチュー ツナアスパラサラダ フルーツ(洋梨) コンソメスープ	ごはん 鶏塩唐揚げ 付け(ソテー) オクラと長芋の和え物 合わせるゼリー(ピーチ) 味噌汁	ごはん チンジャオロース 大根のカニあんかけ フルーツ(杏仁) とろろ汁
	エネルギー 719 kcal たんぱく質 29.3 g	エネルギー 575 kcal たんぱく質 17 g	エネルギー 607 kcal たんぱく質 25.2 g	エネルギー 638 kcal たんぱく質 26.6 g	エネルギー 555 kcal たんぱく質 19.5 g	エネルギー 565 kcal たんぱく質 22.2 g	エネルギー 598 kcal たんぱく質 24.5 g
おやつ	カステラ	カルシウムまんじゅう栗入り	ティラミス1/16	丸あんドーナツ	黒糖蒸しパン	シフォンケーキ(チョコ)	薄皮まんじゅう
	エネルギー 112 kcal たんぱく質 2.2 g	エネルギー 45 kcal たんぱく質 1.1 g	エネルギー 63 kcal たんぱく質 1.6 g	エネルギー 118 kcal たんぱく質 2 g	エネルギー 132 kcal たんぱく質 2.9 g	エネルギー 60 kcal たんぱく質 1.6 g	エネルギー 80 kcal たんぱく質 1.6 g
夕	ごはん 白身魚の香り焼き 付け 湯豆腐(あんかけ) フルーツ(パイナップル・みかん) 味噌汁	ごはん 鮭のみりん焼き 付け(ソテー) クーブイリチー フルーツ(バナナ) 味噌汁	ごはん 肉大根のオイスターソース焼き きゅうりと海藻のサラダ 野菜と果物ゼリー 味噌汁	ごはん もずくの天ぷら 天つゆ 青菜のお浸し りんごのコンポート(かん) 赤だし	ごはん 豚肉の生姜焼き 付け 南瓜の煮物 アセロラゼリー 味噌汁	ごはん 鯖の味噌焼き 和え物 フルーツ(キウイ・ゴルト) すまし汁	ごはん 和風豆腐ハンバーグ 付け 青菜ごま和え フルーツ(びわ) 味噌汁
	エネルギー 481 kcal たんぱく質 24.9 g	エネルギー 503 kcal たんぱく質 26.8 g	エネルギー 563 kcal たんぱく質 22.1 g	エネルギー 464 kcal たんぱく質 16.3 g	エネルギー 608 kcal たんぱく質 22.7 g	エネルギー 527 kcal たんぱく質 20.6 g	エネルギー 560 kcal たんぱく質 21.9 g
	エネルギー 1758 kcal たんぱく質 74.5 g	エネルギー 1532 kcal たんぱく質 61.5 g	エネルギー 1592 kcal たんぱく質 59.5 g	エネルギー 1610 kcal たんぱく質 59.4 g	エネルギー 1681 kcal たんぱく質 60.2 g	エネルギー 1596 kcal たんぱく質 59.1 g	エネルギー 1619 kcal たんぱく質 63 g

常食

週間献立表

	12月15日(日)	12月16日(月)	12月17日(火)	12月18日(水)	12月19日(木)	12月20日(金)	12月21日(土)
朝	ごはん 大根のべっこう煮 カルシウムふりかけ みそ汁	ごはん 厚焼き玉子 ツナ和え みそ汁	ごはん オムレツ ほうれんソテー ABCスープ	ごはん キャベツとじゃこの煮浸し 梅びしお みそ汁	ごはん パパイヤ炒め ふりかけ みそ汁	ロールパン チーズオムレツ 南瓜ウインナー炒め コンソメスープ	ごはん 水菜炒め のり佃煮 みそ汁
	エネルギー 375 kcal たんぱく質 10.7 g	エネルギー 362 kcal たんぱく質 15 g	エネルギー 370 kcal たんぱく質 13.3 g	エネルギー 373 kcal たんぱく質 16.6 g	エネルギー 352 kcal たんぱく質 12.5 g	エネルギー 391 kcal たんぱく質 15.4 g	エネルギー 345 kcal たんぱく質 11.2 g
昼	ごはん 白身魚のピザ風焼き 付け(スパゲッティ和風) いんげんのごま和え フルーツ(カラフル寒天) みそ汁	ごはん 豚肉ハニーマスタード焼き いとこ煮 フルーツ(オレンジ) もずくスープ	ごはん 白身魚のピリ辛焼き 付け(菜の花浸し) かき揚げ フルーツヨーグルト すまし汁	あわごはん カレイの照り焼き 付け(煮付け) かぼちゃマッシュ コーヒーゼリー 赤だし	ごはん マーボー豆腐 ツナ和え 牛乳かん 味噌汁	ごはん 白身魚の蒲焼 付け(ソテー) 春雨酢味噌 フルーツ(ハイン) 味噌汁	ごはん 鮭のクリームソース ごぼうゴマサラダ フルーツ(杏仁) すまし汁
	エネルギー 552 kcal たんぱく質 29.4 g	エネルギー 591 kcal たんぱく質 20 g	エネルギー 514 kcal たんぱく質 22 g	エネルギー 463 kcal たんぱく質 23 g	エネルギー 597 kcal たんぱく質 26.3 g	エネルギー 494 kcal たんぱく質 22.2 g	エネルギー 554 kcal たんぱく質 27.3 g
おやつ	青りんごゼリー(森永)	バナナケーキ	チーズトック	蒸しケーキ(レモン)	黒棒	ココアワッフル	カルシウムどら焼き
	エネルギー 62 kcal たんぱく質 1.5 g	エネルギー 126 kcal たんぱく質 3 g	エネルギー 134 kcal たんぱく質 3.5 g	エネルギー 66 kcal たんぱく質 1.8 g	エネルギー 59 kcal たんぱく質 0.7 g	エネルギー 71 kcal たんぱく質 2 g	エネルギー 72 kcal たんぱく質 1.5 g
夕	ごはん 豚肉と青梗菜の中華風炒め 白菜お浸し フルーツ(キウイ・黄桃) 味噌汁	ごはん サバの梅しそ焼き 付け 大根のきんぴら りんごとさつま芋の甘煮 味噌汁	ごはん チキンの照り焼きマヨソース 付け(グラッセ) カラフルサラダ フルーツ(ハイン) 味噌汁	ごはん 炊き合わせ 青菜炒め フルーツ(カクテル) 味噌汁	入所クリスマス会 寿司(稲荷・巻2種) 刺し身盛り 天ぷら盛り合わせ 付け(大根おろし) クリスマスデコレーションケーキ	ごはん 豆腐チャンプルー チキン甘辛煮 フルーツ(みかん) 味噌汁	ごはん 魚のごま味噌焼き ミモザサラダ デザートムース(いちご) イナムドウチ汁
	エネルギー 530 kcal たんぱく質 23.1 g	エネルギー 604 kcal たんぱく質 20.6 g	エネルギー 568 kcal たんぱく質 21.2 g	エネルギー 560 kcal たんぱく質 26.7 g	エネルギー 907 kcal たんぱく質 39.2 g	エネルギー 597 kcal たんぱく質 23.1 g	エネルギー 542 kcal たんぱく質 29.3 g
	エネルギー 1556 kcal たんぱく質 66.5 g	エネルギー 1720 kcal たんぱく質 60.4 g	エネルギー 1623 kcal たんぱく質 61.8 g	エネルギー 1499 kcal たんぱく質 69.9 g	エネルギー 1952 kcal たんぱく質 80.5 g	エネルギー 1590 kcal たんぱく質 64.5 g	エネルギー 1550 kcal たんぱく質 71.1 g

常食

週間献立表

	12月22日(日)	12月23日(月)	12月24日(火)	12月25日(水)	12月26日(木)	12月27日(金)	12月28日(土)
朝	ごはん 青菜炒め たいみそ ワントンスープ	ごはん いんげんコンビーフ炒め のり佃煮 みそ汁	ごはん オムレツ(野菜ソース) デザートムース(バナナ) みそ汁	ごはん 小松菜とじゃこの卵とじ Caのりかつおふりかけ みそ汁	ごはん ふイリチー たいみそ すまし汁	コッペパン ウィンナー炒め カップヨーグルト トマトスープ	ごはん 麩卵とじ カリフラワー磯和え みそ汁
	エネルギー 311 kcal たんぱく質 7.2 g	エネルギー 347 kcal たんぱく質 13.9 g	エネルギー 400 kcal たんぱく質 15.6 g	エネルギー 393 kcal たんぱく質 19.5 g	エネルギー 358 kcal たんぱく質 12.7 g	エネルギー 291 kcal たんぱく質 10.7 g	エネルギー 460 kcal たんぱく質 23.8 g
昼	ごはん 肉とポテトのしょうゆ焼き きゅうりの酢和え フルーツ(カクテル) みそ汁	ごはん 豚肉の生姜焼き 付け(ソテー) いも天ぷら フルーツ(杏仁) 味噌汁	ごはん 煮込みハンバーグ 付け きゃべつ炒め ポテトサラダ かき玉スープ	ごはん チキンの照り焼き 付)星のコロッケ えびときゅうりのサラダ フルーツ(オレンジ) クラムチャウダー	ごはん 親子煮 いんげんのごま酢和え フルーツ(杏仁) 赤だし	カレーライス(じゃが芋) 大学芋 野菜サラダ 野菜スープ	ごはん サンマの塩焼き 付け(大根おろし) ポテトピザ フルーツ(パイン) みそ汁
	エネルギー 587 kcal たんぱく質 22 g	エネルギー 793 kcal たんぱく質 25.4 g	エネルギー 692 kcal たんぱく質 23.4 g	エネルギー 675 kcal たんぱく質 29.9 g	エネルギー 602 kcal たんぱく質 28.3 g	エネルギー 684 kcal たんぱく質 18.7 g	エネルギー 543 kcal たんぱく質 19.7 g
おやつ	やわらかサブレ(いちご)	カルシウムまんじゅう(こしあん)	レアストロベリーケーキ(1/10)	クリスマスホワイトチョコムース	レアチーズケーキ	乳菓まんじゅう	クリームブッセ
	エネルギー 93 kcal たんぱく質 1 g	エネルギー 54 kcal たんぱく質 1.3 g	エネルギー 124 kcal たんぱく質 2.7 g	エネルギー 76 kcal たんぱく質 0.5 g	エネルギー 65 kcal たんぱく質 1.4 g	エネルギー 108 kcal たんぱく質 1.9 g	エネルギー 48 kcal たんぱく質 1.3 g
夕	トウジンジージュシー 魚のカレー風味焼き 付け 南瓜の甘辛煮 りんごのコンポート(かん) 味噌汁	ハヤシライス はりはりサラダ フルーツ(みかん) コンソメスープ	ごはん 厚揚げの煮付け ほうれん草ごまサラダ 赤メロンムース 味噌汁	ごはん サバの天ぷら 付け(大根おろし) ポテトケチャップ炒め 合わせるゼリー(マスカット) みそ汁	ごはん あじの梅しそ煮 ひじき炒め マスタード和え みそ汁	ごはん 赤魚の煮付け クーブイリチー フルーツ(キウイ) 味噌汁	ごはん ごま味噌肉ごぼう はるさめサラダ フルーツ(バナナ) アーサ汁
	エネルギー 610 kcal たんぱく質 29 g	エネルギー 506 kcal たんぱく質 17.4 g	エネルギー 614 kcal たんぱく質 29.7 g	エネルギー 711 kcal たんぱく質 23.3 g	エネルギー 521 kcal たんぱく質 24.9 g	エネルギー 384 kcal たんぱく質 20.2 g	エネルギー 545 kcal たんぱく質 19.8 g
	エネルギー 1638 kcal たんぱく質 61 g	エネルギー 1737 kcal たんぱく質 59.8 g	エネルギー 1867 kcal たんぱく質 73.2 g	エネルギー 1892 kcal たんぱく質 75 g	エネルギー 1583 kcal たんぱく質 69.1 g	エネルギー 1504 kcal たんぱく質 53.3 g	エネルギー 1633 kcal たんぱく質 66.4 g

常食

週間献立表

	12月29日(日)	12月30日(月)	12月31日(火)	1月1日(水)	1月2日(木)	1月3日(金)	1月4日(土)
朝	ごはん 人参シリシリ 梅びしお みそ汁	もずく雑炊 からし菜炒め 湯豆腐 みそ汁	ごはん ソーセージ炒め 青菜の煮浸し みそ汁	ごはん 野菜炒め(ウインナー) のり佃煮 みそ汁	ごはん 寿錦玉子 きゅうりの和物 みそ汁	ごはん 白菜炒め(ク) ふりかけ みそ汁	ごはん ソーセージ炒め フルーツ(洋梨) みそ汁
	エネルギー 381 kcal たんぱく質 13.1 g	エネルギー 384 kcal たんぱく質 17.1 g	エネルギー 346 kcal たんぱく質 13.8 g	エネルギー 341 kcal たんぱく質 11.3 g	エネルギー 372 kcal たんぱく質 15.3 g	エネルギー 310 kcal たんぱく質 10.5 g	エネルギー 363 kcal たんぱく質 12.2 g
昼	ごはん 魚の天ぷら 大根おろし 青菜イリチー ぶどうゼリー とろろ汁	ごはん あじの南蛮漬け 付け(和え) 野菜みそ炒め キウイムース すまし汁	ごはん 白身魚のチーズ焼き 付けポテトフライ 中華風和え物 デザートムース(ぶどう) すまし汁	黒米ご飯 ラフテー 付け(煮物) 伊達巻 すまし汁	ごはん 炒り鶏 からし菜炒め デザートムース(いちご) 赤だし	赤飯 豆腐チャンプルー 大根なめ茸和え物 田芋でんがく 中身汁	ごはん 煮込みハンバーグ 付け(フライ) 白菜の炒め物 赤メロンムース パンプキンスープ
	エネルギー 534 kcal たんぱく質 24.3 g	エネルギー 511 kcal たんぱく質 22.6 g	エネルギー 533 kcal たんぱく質 26.4 g	エネルギー 718 kcal たんぱく質 23.5 g	エネルギー 506 kcal たんぱく質 23.3 g	エネルギー 532 kcal たんぱく質 18.7 g	エネルギー 820 kcal たんぱく質 22.4 g
おやつ	Ca黒糖まんじゅう	かりんとうどーナツ(蜂蜜)	抹茶どら焼き	丸あんどーナツ	亥上用まんじゅう	ミルクレープロール(1/10)	きなマンジエ
	エネルギー 80 kcal たんぱく質 1.7 g	エネルギー 70 kcal たんぱく質 1 g	エネルギー 47 kcal たんぱく質 1.1 g	エネルギー 118 kcal たんぱく質 2 g	エネルギー 92 kcal たんぱく質 1.3 g	エネルギー 88 kcal たんぱく質 1.9 g	エネルギー 76 kcal たんぱく質 2 g
夕	ごはん 餃子 付け 大根のそぼろあんかけ フルーツ(カクテル) オクラとコーンのスープ	ごはん 和風豆腐ハンバーグ 付きのコスパゲッティ 大豆サラダ フルーツ(オレンジ) アスパラスープ	ごはん 鶏すき煮 かぼちゃサラダ フルーツ(洋梨) 沖縄小そば	ごはん カレイ煮付け(ク) 付け(千切り大根) コールスローサラダ(ク) 金時煮豆 イナムドウチ	あわごはん あじフライ 付け(ソテー) カリフラワーフレンチサラダ マスカットゼリー(森永) ゆし豆腐	ごはん にんにく風味の生姜焼き 付け(フライ) 菜の花ナムル 洋梨ムース みそ汁	ごはん 回鍋肉 大根の酢の物 さつま芋とりんごの甘煮 魚汁(みそ)
	エネルギー 475 kcal たんぱく質 11.4 g	エネルギー 581 kcal たんぱく質 24.6 g	エネルギー 665 kcal たんぱく質 22 g	エネルギー 592 kcal たんぱく質 29.7 g	エネルギー 561 kcal たんぱく質 22.3 g	エネルギー 712 kcal たんぱく質 26.1 g	エネルギー 617 kcal たんぱく質 27.9 g
	エネルギー 1507 kcal たんぱく質 52.3 g	エネルギー 1583 kcal たんぱく質 67.1 g	エネルギー 1628 kcal たんぱく質 65.1 g	エネルギー 1806 kcal たんぱく質 68.3 g	エネルギー 1568 kcal たんぱく質 64 g	エネルギー 1679 kcal たんぱく質 59 g	エネルギー 1913 kcal たんぱく質 66.3 g