

常食

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	ごはん ポーク炒め 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 卵焼きとソテー バナナシェイク みそ汁	ごはん コンビーフ炒め 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	ごはん ジャーマンポテト フルーツヨーグルト すまし汁	ごはん 麩イリチー ふりかけ 味噌汁
	エネルギー 445 kcal たんぱく質 13.6 g	エネルギー 372 kcal たんぱく質 13 g	エネルギー 419 kcal たんぱく質 17.6 g	エネルギー 360 kcal たんぱく質 12.6 g	エネルギー 388 kcal たんぱく質 11.3 g	エネルギー 435 kcal たんぱく質 13.9 g	エネルギー 416 kcal たんぱく質 16.6 g
昼	ごはん 白身魚のガーリック炒め 冬瓜の味噌煮 フルーツ(白桃) アーサ汁	ごはん テビチの煮付け レタスのサラダ フルーツ(みかん) すまし汁	ごはん 白身魚のムニエル(チリソース) 付け(ソテー・コーン) チョレギ風サラダ メロンゼリー コンソメスープ(トマト)	ごはん サバの漬け焼き 付け(ソテー) カリフラワーの中華炒め フルーツ(みかん) 豆乳汁	ごはん 牛焼き肉 付け(青梗菜・人参) シーザーサラダ コーヒーゼリー みそ汁	玄米ごはん 中華炒め チキナーのごま和え マンゴームース かき玉スープ	ごはん サバの照り焼き 付け(ソテー) コールスローサラダ 青りんごゼリー すまし汁
	エネルギー 488 kcal たんぱく質 22.4 g	エネルギー 551 kcal たんぱく質 25.8 g	エネルギー 494 kcal たんぱく質 21.2 g	エネルギー 583 kcal たんぱく質 24.6 g	エネルギー 687 kcal たんぱく質 23.9 g	エネルギー 534 kcal たんぱく質 20.3 g	エネルギー 604 kcal たんぱく質 18 g
おやつ	バナナムース	やわらかサブレ(バニラ)	ロールケーキ(いちご)1/10	もみじ饅頭(クリーム)	抹茶ワッフル	エクレア	ごまプリン
	エネルギー 71 kcal たんぱく質 2 g	エネルギー 92 kcal たんぱく質 0.8 g	エネルギー 64 kcal たんぱく質 1.4 g	エネルギー 128 kcal たんぱく質 1.2 g	エネルギー 78 kcal たんぱく質 1.4 g	エネルギー 89 kcal たんぱく質 2.4 g	エネルギー 66 kcal たんぱく質 0.6 g
夕	ごはん 豚肉と茄子のオイスター炒め アスパラのお浸し さつま芋ウムニー みそ汁	ごはん 赤魚の味噌焼き 付け ビーフン炒め デザートムース(メロン) とろろ汁	ごはん チキンの照り焼き 付け ごぼうサラダ フルーツ(パイン) 味噌汁	ごはん 豚肉とアスパラの炒め物 ミモザサラダ デザートムース(いちご) すまし汁	ごはん 白身魚のたれ焼き 付け 南瓜のかに風味あんかけ フルーツ(黄桃・白桃) すまし汁	ごはん チキンのトマト煮 レタスサラダ フルーツ(パイン) みそ汁	ごはん ピーマンの肉詰め(ケチャップ添え) もずく酢 ピーチCaゼリー 味噌汁
	エネルギー 560 kcal たんぱく質 22.3 g	エネルギー 509 kcal たんぱく質 22.8 g	エネルギー 575 kcal たんぱく質 22.8 g	エネルギー 552 kcal たんぱく質 24 g	エネルギー 471 kcal たんぱく質 23.2 g	エネルギー 613 kcal たんぱく質 25.9 g	エネルギー 518 kcal たんぱく質 22.8 g
	エネルギー 1620 kcal たんぱく質 63 g	エネルギー 1580 kcal たんぱく質 65.1 g	エネルギー 1608 kcal たんぱく質 65.7 g	エネルギー 1679 kcal たんぱく質 65.1 g	エネルギー 1680 kcal たんぱく質 62.5 g	エネルギー 1727 kcal たんぱく質 65.2 g	エネルギー 1660 kcal たんぱく質 60.7 g

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	ごはん 白菜チャンプルー 赤メロンムース すまし汁	ごはん オムレツ&ソテー ヨーグルト 味噌汁	ごはん ソーセージ炒め たいみそ コンソメスープ	ごはん ポテトイリチー フルーツ(黄桃) コンソメスープ(ABCマカロニ)	ごはん キャベツとハムの煮浸し Caのりかつおふりかけ みそ汁	ごはん アスパラソテー デザートムース(ヨーグルト) 味噌汁	ごはん タマナー炒め ヨーグルト アーサ汁
	エネルギー 375 kcal たんぱく質 9.5 g	エネルギー 393 kcal たんぱく質 15.5 g	エネルギー 329 kcal たんぱく質 8.6 g	エネルギー 389 kcal たんぱく質 11.6 g	エネルギー 328 kcal たんぱく質 11.6 g	エネルギー 411 kcal たんぱく質 13.5 g	エネルギー 387 kcal たんぱく質 13.1 g
昼	ごはん 豚肉の生姜焼き 付け(ソテー) ブロッコリーの和え物 りんごゼリー アーサ汁	カレーライス トマトのサラダ デザートムース(メロン) もずくの中中華スープ	ごはん 白身魚の香草焼き 付け(ソテー) 長芋とオクラのポン酢和え フルーツ(杏仁) みそ汁	黒米ご飯 ゴーヤーチャンプルー はりはりサラダ デザートムース(いちご) アーサ汁(はんぺん)	ごはん 揚げ赤魚のみぞれかけ 人参シリシリ 白花豆 すまし汁	ごはん ミートローフ(ケチャップ) 付け(ソテー) 青菜のお浸し キウイムース そーめん汁	ごはん 白身魚のピザ風焼き 付け(ソテー) 春雨サラダ フルーツ(みかん) ワントンスープ
	エネルギー 576 kcal たんぱく質 24.3 g	エネルギー 597 kcal たんぱく質 19.6 g	エネルギー 586 kcal たんぱく質 26.7 g	エネルギー 580 kcal たんぱく質 23.4 g	エネルギー 578 kcal たんぱく質 24.8 g	エネルギー 618 kcal たんぱく質 27.9 g	エネルギー 542 kcal たんぱく質 24.2 g
おやつ	森永プリン	レアチーズケーキ(1/10)	シフォンケーキ(バナナ)	カルシウムどら焼き	もみじ饅頭(こしあん)	カルシウムまんじゅう(こしあん)	青りんごゼリー(森永)
	エネルギー 69 kcal たんぱく質 1.3 g	エネルギー 95 kcal たんぱく質 2.1 g	エネルギー 57 kcal たんぱく質 1.6 g	エネルギー 72 kcal たんぱく質 1.5 g	エネルギー 128 kcal たんぱく質 1.2 g	エネルギー 54 kcal たんぱく質 1.3 g	エネルギー 55 kcal たんぱく質 1.5 g
夕	ごはん 白身魚のムニエル 付け(いんげん・カリフラワー) きんぴらごぼう フルーツ(黄桃) 味噌汁	ごはん 白身魚のきのこあんかけ ひじきイリチー 合わせるゼリー(マスカット) 味噌汁	ごはん 豚肉の生姜焼き 付け(ソテー) 冬瓜と厚揚げ味噌煮 洋梨ムース すまし汁	ごはん さばの蒲焼風 付け(煮付冬瓜) 菜の花ナムル キウイムース 味噌汁	ごはん チンジャオロース 青菜のピーナッツ和え フルーツ(キウイ・白桃) 赤だし	ごはん 鮭のムニエルタルタルソースかけ 付け(ソテーもやし) 冬瓜と厚揚げ味噌煮 フルーツ(パイン) 味噌汁	ごはん 牛焼き肉 クーブイリチー 赤メロンムース 味噌汁
	エネルギー 555 kcal たんぱく質 23.5 g	エネルギー 534 kcal たんぱく質 26.3 g	エネルギー 615 kcal たんぱく質 25 g	エネルギー 593 kcal たんぱく質 24.1 g	エネルギー 565 kcal たんぱく質 25.5 g	エネルギー 555 kcal たんぱく質 27.2 g	エネルギー 572 kcal たんぱく質 23.3 g
	エネルギー 1631 kcal たんぱく質 61.3 g	エネルギー 1675 kcal たんぱく質 66.2 g	エネルギー 1643 kcal たんぱく質 64.6 g	エネルギー 1690 kcal たんぱく質 63.3 g	エネルギー 1655 kcal たんぱく質 65.8 g	エネルギー 1694 kcal たんぱく質 72.6 g	エネルギー 1612 kcal たんぱく質 64.8 g

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	ごはん ソーセージ炒め のり佃煮 味噌汁	ごはん いんげんコンビーフ炒め 洋梨ムース みそ汁	ごはん 野菜ソテー ヨーグルト みそ汁	ごはん いんげん炒め 梅びしお みそ汁	ごはん カリフラワー炒め ふりかけ みそ汁	ごはん スクランブルエッグ デザートムース(いちご) コンソメスープ	ごはん 白菜炒め のり佃煮 みそ汁
	エネルギー 356 kcal たんぱく質 12.2 g	エネルギー 416 kcal たんぱく質 15.6 g	エネルギー 405 kcal たんぱく質 16.1 g	エネルギー 422 kcal たんぱく質 12.5 g	エネルギー 326 kcal たんぱく質 11.3 g	エネルギー 390 kcal たんぱく質 13 g	エネルギー 361 kcal たんぱく質 11.1 g
昼	ごはん さばの黒酢煮 付け(煮付) 酢の物 デザートムース(バナナ) すまし汁	ごはん 鶏肉の南部焼き 付け(ソテー) ほうれん草白和え 黒糖ゼリー 中華スープ	麦ごはん 豚肉の卵とじ 明太マッシュポテト デザートムース(ぶどう) きのこスープ	ごはん 魚のバター焼き(にんにく醤油) 付け(ソテーアスパラ) 大豆サラダ キウイムース すまし汁	ごはん 鶏肉のくわ焼き 付け(ソテー) 麩チャンプルー フルーツ(パイン) かき玉味噌汁	ごはん さばの梅しそ焼き 付け 大根のきんぴら フルーツ(洋梨) ゆし豆腐	ごはん 魚の照り焼き 付け(ソテー)南瓜・おくら ミモザサラダ キウイムース 豚汁
	エネルギー 577 kcal たんぱく質 23 g	エネルギー 555 kcal たんぱく質 22.8 g	エネルギー 567 kcal たんぱく質 23.3 g	エネルギー 491 kcal たんぱく質 24.3 g	エネルギー 642 kcal たんぱく質 30.8 g	エネルギー 540 kcal たんぱく質 22.2 g	エネルギー 596 kcal たんぱく質 29.1 g
おやつ	きなマングェ	栗かすてら饅頭	やわらかサブレ(いちご)	げんまい	ドームケーキ	シュークリーム	バナナムース
	エネルギー 71 kcal たんぱく質 2 g	エネルギー 101 kcal たんぱく質 1.8 g	エネルギー 93 kcal たんぱく質 1 g	エネルギー 53 kcal たんぱく質 0.3 g	エネルギー 103 kcal たんぱく質 2.2 g	エネルギー 62 kcal たんぱく質 1.7 g	エネルギー 71 kcal たんぱく質 2 g
夕	ごはん 白身魚のガーリック炒め きんぴらごぼう フルーツ(キウイ・黄桃) 味噌汁	ごはん 魚のマスタード焼き 付け カリフラワーサラダ(ベーコン) フルーツ(カクテル) 味噌汁	ごはん 魚の照り焼き 付け(ソテー) 白菜のさっぱり和え 合わせるゼリー(ピーチ) 赤だし	ごはん なすの味噌炒め ほうれん草のお浸し フルーツ(白桃) 味噌汁	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き トマトサラダ 赤メロンムース すまし汁	ごはん 豚肉のすきやき風炒め 和風サラダ(ひじき) フルーツ(パイン) 味噌汁	ごはん 牛プルコギ 酢の物(ささみ) フルーツ(杏仁) すまし汁
	エネルギー 556 kcal たんぱく質 23.1 g	エネルギー 508 kcal たんぱく質 24.3 g	エネルギー 473 kcal たんぱく質 25.4 g	エネルギー 578 kcal たんぱく質 24.7 g	エネルギー 452 kcal たんぱく質 21.9 g	エネルギー 564 kcal たんぱく質 22.6 g	エネルギー 585 kcal たんぱく質 24.3 g
	エネルギー 1616 kcal たんぱく質 63 g	エネルギー 1636 kcal たんぱく質 67.2 g	エネルギー 1594 kcal たんぱく質 68.5 g	エネルギー 1600 kcal たんぱく質 64.5 g	エネルギー 1579 kcal たんぱく質 68.9 g	エネルギー 1612 kcal たんぱく質 62.2 g	エネルギー 1669 kcal たんぱく質 69.2 g

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	ごはん オムレツ&ソテー たいみそ 中華スープ	ごはん アスパラウィンナー炒め デザートムース(ピーチ) みそ汁	ごはん ポークとからし菜炒め Caのりかつおふりかけ みそ汁	ごはん 小松菜とハムの炒め デザートムース(バナナ) みそ汁	ごはん キャベツ炒め ヨーグルト 味噌汁	ごはん ウィンナー炒め 赤メロンムース コンソメスープ	ごはん 厚揚げの卵とじ のり佃煮 みそ汁
	エネルギー 377 kcal たんぱく質 11.6 g	エネルギー 392 kcal たんぱく質 11.7 g	エネルギー 456 kcal たんぱく質 14.7 g	エネルギー 363 kcal たんぱく質 13.4 g	エネルギー 365 kcal たんぱく質 13.3 g	エネルギー 395 kcal たんぱく質 9.2 g	エネルギー 400 kcal たんぱく質 17.3 g
昼	ごはん チキンのトマト煮 シーザーサラダ マンゴームース みそ汁	ごはん ハヤシライス(マッシュルーム) ビーンズサラダ フルーツ(杏仁) オクラとコーンのスープ	ごはん 白身魚の香草焼き 付け(ジャーマンポテト) 菜の花胡麻和え 赤メロンムース クラムチャウダースープ	ごはん 鯖の味噌煮 付け(ソテー) カリフラワーサラダ(ベーコン) メロンゼリー 豆乳汁	ごはん 親子煮 いんげんのごま和え フルーツ(黄桃) 味噌汁	トウジンジージュシー 赤魚の有馬煮 付け(煮付南瓜) 麩チャンプルー(小松菜) フルーツ(キウイ) 味噌汁	ごはん 鮭のムニエルマトソース 付け(ソテー) ひじきの梅風味サラダ フルーツ(パイン) みそ汁
	エネルギー 587 kcal たんぱく質 25.2 g	エネルギー 614 kcal たんぱく質 22.5 g	エネルギー 584 kcal たんぱく質 26 g	エネルギー 638 kcal たんぱく質 23.2 g	エネルギー 563 kcal たんぱく質 26.9 g	エネルギー 483 kcal たんぱく質 27 g	エネルギー 472 kcal たんぱく質 25.7 g
おやつ	オレンジゼリー(森永)	ミニたい焼き	スイートポテト	クリスマスデコレーションケーキ	乳菓まんじゅう	ヨーグルト風クレープ	水ようかん
	エネルギー 55 kcal たんぱく質 1.5 g	エネルギー 100 kcal たんぱく質 2.2 g	エネルギー 80 kcal たんぱく質 0.5 g	エネルギー 153 kcal たんぱく質 1.8 g	エネルギー 108 kcal たんぱく質 1.9 g	エネルギー 78 kcal たんぱく質 2.1 g	エネルギー 67 kcal たんぱく質 1 g
夕	ごはん しゅうまいの中華風煮込み じゃが芋の炒め煮 デザートムース(ピーチ) 味噌汁	ごはん 白身魚のきのこあんかけ 春菊の白和え フルーツ(みかん) 味噌汁	ごはん 鶏肉の照り焼き 付け もずく酢 合わせるゼリー(マスカット) トマ玉スープ	入所クリスマス忘年会 握り寿司3貫盛り(サビ抜き) 天ぷら盛り合わせ 付け(大根おろし) 筑前煮 赤だし	ごはん 白身魚の味噌マヨネーズ焼き 付け ブロッコリーの中華炒め さつま芋きんとん コンソメスープ	ごはん 和風豆腐ハンバーグ 付け(グラッセ) えびときゅうりのサラダ フルーツ(みかん) 白味噌汁	ごはん 豚肉と白菜中華味噌炒め 大根サラダ ムース アーサ汁
	エネルギー 560 kcal たんぱく質 18.7 g	エネルギー 493 kcal たんぱく質 26.2 g	エネルギー 519 kcal たんぱく質 19.4 g	エネルギー 508 kcal たんぱく質 28.6 g	エネルギー 561 kcal たんぱく質 25.3 g	エネルギー 553 kcal たんぱく質 26.9 g	エネルギー 543 kcal たんぱく質 22 g
	エネルギー 1635 kcal たんぱく質 59.7 g	エネルギー 1655 kcal たんぱく質 65.3 g	エネルギー 1695 kcal たんぱく質 63.3 g	エネルギー 1718 kcal たんぱく質 69.7 g	エネルギー 1653 kcal たんぱく質 70.1 g	エネルギー 1565 kcal たんぱく質 67.9 g	エネルギー 1538 kcal たんぱく質 68.7 g

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	ごはん スクランブルエッグ 梅びしお みそ汁	ごはん オムレツとソテー Caのりかつおふりかけ みそ汁	ごはん ベーコン炒め のり佃煮 みそ汁	ごはん 野菜炒め(ウインナー) たいみそ みそ汁	ごはん 卵焼きと青菜炒め煮 デザートムース(メロン) みそ汁	ごはん ツナ炒め Caのりかつおふりかけ みそ汁	ごはん ソーセージソテー ふりかけ みそ汁
	エネルギー 388 kcal たんぱく質 15.1 g	エネルギー 369 kcal たんぱく質 14.1 g	エネルギー 355 kcal たんぱく質 11 g	エネルギー 377 kcal たんぱく質 10.3 g	エネルギー 413 kcal たんぱく質 16.4 g	エネルギー 349 kcal たんぱく質 12.8 g	エネルギー 366 kcal たんぱく質 11.5 g
昼	ごはん 豚肉の生姜焼き 付け(ソテー) 青菜イリチー デザートムース(いちご) とろろ昆布のすまし汁	チキンライス チキンのハーブ焼き 付け(グラッセ) 春菊のピーナッツ和え 合わせるゼリー(杏仁) パンプキンスープ	玄米ごはん 魚の味噌焼き 付け(からし菜炒め) クーブイリチー フルーツ(洋梨) すまし汁	ごはん クリームグラタン 大根のサラダ うずら豆 きのこスープ	ごはん さばの揚げ煮(生姜風味) 付け(炒め) ひじきサラダ フルーツ(みかん) すまし汁	ごはん ハヤシライス(マッシュルーム) 三色生酢 合わせるゼリー(杏仁) たまごスープ	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ほうれん草とニガナの白和え フルーツ(みかん) ワンタンスープ
	エネルギー 616 kcal たんぱく質 26.7 g	エネルギー 674 kcal たんぱく質 26.7 g	エネルギー 497 kcal たんぱく質 23.2 g	エネルギー 560 kcal たんぱく質 24.8 g	エネルギー 654 kcal たんぱく質 27.8 g	エネルギー 578 kcal たんぱく質 20.6 g	エネルギー 504 kcal たんぱく質 25.3 g
おやつ	アイス風デザート	レアチョコケーキ	抹茶ワッフル	ヒラヤーチ	カルシウムまんじゅう栗入り	カルシウムどら焼き	くず餅風デザート
	エネルギー 88 kcal たんぱく質 0.9 g	エネルギー 64 kcal たんぱく質 1.4 g	エネルギー 78 kcal たんぱく質 1.4 g	エネルギー 78 kcal たんぱく質 2.6 g	エネルギー 45 kcal たんぱく質 1.1 g	エネルギー 72 kcal たんぱく質 1.5 g	エネルギー 80 kcal たんぱく質
夕	ごはん さばの蒲焼風 付け 冬瓜のそぼろあんかけ フルーツ(カクテル) オクラとコーンのスープ	ごはん 魚の南部焼き 付け(パパイア) さつま芋のサラダ フルーツ(オレンジ) 味噌汁	ごはん 豚肉の柳川風 モーウイの梅和え デザートムース(ぶどう) 味噌汁	ごはん うじら豆腐 キャベツゆかり和え フルーツ(白桃) 味噌汁	ごはん 肉野菜チャンプルー オクラの和え物 フルーツ(キウイ) すまし汁(冬瓜)	ごはん 赤魚の煮付け(里芋) ポテトケチャップ炒め デザートムース(ぶどう) 赤だし	ごはん 酢豚 いんげんのごま和え デザートムース(いちご) 味噌汁
	エネルギー 581 kcal たんぱく質 19.1 g	エネルギー 554 kcal たんぱく質 24.1 g	エネルギー 573 kcal たんぱく質 26.6 g	エネルギー 475 kcal たんぱく質 23.5 g	エネルギー 479 kcal たんぱく質 19.7 g	エネルギー 533 kcal たんぱく質 25 g	エネルギー 590 kcal たんぱく質 24.3 g
	エネルギー 1729 kcal たんぱく質 64.5 g	エネルギー 1717 kcal たんぱく質 69 g	エネルギー 1559 kcal たんぱく質 64.9 g	エネルギー 1546 kcal たんぱく質 63.9 g	エネルギー 1647 kcal たんぱく質 67.7 g	エネルギー 1588 kcal たんぱく質 62.6 g	エネルギー 1596 kcal たんぱく質 63.8 g

週間献立表

	12月31日(日)	1月1日(月)	1月2日(火)	1月3日(水)	1月4日(木)	1月5日(金)	1月6日(土)
朝	ごはん チーズスクランブルエッグ ふりかけ みそ汁						
	エネルギー 429 kcal たんぱく質 17.5 g						
昼	ごはん 厚揚げと豚肉の味噌炒め ブロッコリーのサラダ ピーチCaゼリー 年越しそば						
	エネルギー 551 kcal たんぱく質 21.3 g						
おやつ	グレープゼリー(森永)						
	エネルギー 55 kcal たんぱく質 1.5 g						
夕	ごはん 魚の照焼き 付け 菜の花からし和え 洋梨ムース みそ汁						
	エネルギー 461 kcal たんぱく質 25 g						
	エネルギー 1552 kcal たんぱく質 68 g						