

	令和1年12月1日(日)	令和1年12月2日(月)	令和1年12月3日(火)	令和1年12月4日(水)	令和1年12月5日(木)	令和1年12月6日(金)	令和1年12月7日(土)
朝	ごはん	ごはん	パン	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	ほうれん草のとうみ煮	里芋の炒り煮	ウイナーソテー	大根の炒め煮	さつま芋の金平	ミニオムレツ	アスパラソテー
	もやしのツナ和え	水菜のサラダ	エビサラダ	いんげんのごま和え	五目豆	きゅうりの塩昆布和え	ツナサラダ
	味噌汁	味噌汁	南瓜のポターージュ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	ホワイトアップル	乳酸菌	牛乳	ヨーグルト	ホワイトアップル	乳酸菌	牛乳
	392kcal	453kcal	564kcal	401kcal	383kcal	383kcal	506kcal
昼	ごはん	三色丼	カレーライス	ゆかりごはん	ひじきごはん	ごはん	ごはん
	鶏肉のカレー南蛮	甘辛煮	ツナサラダ	味噌煮込みうどん	さばのタレ焼き	豚肉の山椒焼き	スパニッシュオムレツ
	野菜のトマト煮	白菜の磯和え	香の物	高野豆腐煮	糸昆布煮	南瓜の煮付け	コロッケ
	カニサラダ	味噌汁	フルーツ	白菜の磯和え	わかめの酢の物	かぶの柚子和え	マカロニサラダ
	コンソメスープ	味噌汁	フルーツ	フルーツ	味噌汁	けんちん汁	コンソメスープ
	588kcal	645kcal	564kcal	580kcal	667kcal	557kcal	653kcal
おやつ	まんじゅう	クレープ	ドーナツ	黒ごまプリン	やわらかおかし	ロールケーキ	ワッフル
		72kcal	85kcal	93kcal	74kcal	99kcal	99kcal
夜	菜めし	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	豆腐の田楽	さわらの生姜煮	牛肉の甘辛煮	カラスカレイの照り焼き	鶏肉の梅焼き	豆腐ハンバーグ	鱈のねぎ味噌焼き
	大豆煮	角麩煮	長芋ときのこのバター醤油炒め	つくねの煮付け	マカロニサラダ	白菜とエビのクリーム煮	キャベツとピーマンのツナ炒め
	キャベツ塩昆布和え	ナムル	ブロッコリーと卵のサラダ	なすのごま和え	コールスローサラダ	大根サラダ	ほうれん草のおろし和え
	すまし汁	かき玉汁	味噌汁	すまし汁	コンソメサラダ	コンソメサラダ	すまし汁
	461kcal	555kcal	528kcal	551kcal	651kcal	718kcal	483kcal

	令和1年12月8日(日)	令和1年12月9日(月)	令和1年12月10日(火)	令和1年12月11日(水)	令和1年12月12日(木)	令和1年12月13日(金)	令和1年12月14日(土)
朝	ごはん	ごはん	パン	ごはん	ごはん	かに雑炊	ごはん
	はんぺんの煮付け	大根煮つけ	スクランブルエッグ	ブロッコリーとしめじのソテー	高野豆腐の煮	野菜のきんぴら	厚焼き卵
	中華サラダ	卵豆腐	ポテトサラダ	卵の花	白菜の塩もみ	白和え	なすの華風浸し
	味噌汁	味噌汁	コーンスープ	味噌汁	味噌汁	乳酸菌	味噌汁
	ホワイトアップル	乳酸菌	牛乳	ヨーグルト	ホワイトアップル		牛乳
	373kcal	363kcal	558kcal	455kcal	382kcal	359kcal	486kcal
昼	ごはん	ごはん	麻婆丼	ごはん	ごはん	炊き込みごはん	ごはん
	酢豚	鮭のバター醤油ムニエル	餃子	たぬきそば	親子煮	メカジキのにんにく醤油焼き	チンジャオロース
	焼売	れんこん炒め煮	春雨の中華サラダ	えびのかき揚げ	つくねの煮付け	大根味噌煮	春巻き
	もやしのナムル	オクラのおかか和え	中華スープ	フルーツ	アスパラのボン酢和え	水菜のサラダ	春雨の中華サラダ
	中華スープ	味噌汁			けんちん汁	すまし汁	中華スープ
	673kcal	515kcal	492kcal	627kcal	535kcal	515kcal	616kcal
おやつ	マドレーヌ	クレープ	クリームコンフェ	ドーナツ	もみじまんじゅう	抹茶プリン	レモンケーキ
		92kcal	58kcal	80kcal	93kcal	98kcal	55kcal
夕	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	赤魚の塩麹焼き	牛肉とごぼうの炒り煮	豚肉の生姜焼き	さんまの塩焼き	鮭のたらこマヨネーズ焼き	豆腐とエビのチリソース	サバのみぞれ煮
	さつま芋の旨煮	冬瓜の煮付け	ビーフン炒め物	がんもの煮つけ	かぶのうすくず煮	ポトフ風煮物	豆腐しんじょあんかけ
	いんげんのごま和え	長芋短冊	胡瓜とツナの和え物	オニオンライス	マカロニサラダ	ブロッコリーとコーンのサラダ	小松菜の和え物
	すまし汁	味噌汁	すまし汁	味噌汁	すまし汁	味噌汁	すまし汁
	478kcal	533kcal	563kcal	553kcal	562kcal	527kcal	621kcal

	令和1年12月15日(日)	令和1年12月16日(月)	令和1年12月17日(火)	令和1年12月18日(水)	令和1年12月19日(木)	令和1年12月20日(金)	令和1年12月21日(土)
朝	ごはん	ごはん	パン	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	竹輪とひじきの炒り煮	大根のかにあんかけ	キャベツとベーコンのソテー	白菜の炒め煮	厚揚げの煮つけ	じゃがいも金平	ほうれん草とベーコンのソテー
	うぐいす豆	卵豆腐	マカロニサラダ	春雨の中華サラダ	大根サラダ	五目豆	スパゲティサラダ
	味噌汁	味噌汁	コーンスープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	ホワイトアップル	乳酸菌	牛乳	ヨーグルト	ホワイトアップル	乳酸菌	牛乳
	381kcal	389kcal	389kcal	440kcal	413kcal	393kcal	523kcal
昼	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	カレーライス	ごはん	ごはん
	カニクリームコロッケ	揚げだし豆腐	他人煮	ちゃんぽん	とんかつ	鶏肉の治部煮	白身魚のマスタードパン粉焼き
	白菜とベーコンのソテー	鶏肉のトマト煮	春巻き	南瓜の煮付け	香の物	温奴	ブロッコリーのササミソテー
	ブロッコリーサラダ	カリフラワーのマリネ	玉ねぎと枝豆のサラダ	フルーツ		トマトサラダ	いんげんのごま味噌和え
	コンソメスープ	すまし汁	呉汁			味噌汁	味噌汁
	613kcal	620kcal	755kcal	578kcal	701kcal	501kcal	535kcal
おやつ	鬼まんじゅう	おかし	カカオケーキ	どら焼き	マンゴープリン	和のパンケーキ	かぼちゃプリン
		92kcal	89kcal	72kcal	68kcal	37kcal	107kcal
夕	ごはん						
	ビーフシチュー	ぶり大根	関東煮	松風焼き	さわらの野菜蒸し	カニ玉	豚肉オイスターソース炒め
	もやしと貝割れのサラダ	なすの甘辛炒め	肉団子のおかか	ツナじゃが	竹輪の炒め煮	なすのそぼろあんかけ	糸昆布煮
	フルーツ	ほうれん草ピザ和え	フルーツ	青梗菜の中華和え	小松菜のお浸し	もやしと貝割れのサラダ	卵豆腐
		味噌汁		すまし汁	味噌汁	コンソメスープ	すまし汁
	493kcal	565kcal	544kcal	618kcal	492kcal	444kcal	411kcal

	令和1年12月22日(日)	令和1年12月23日(月)	令和1年12月24日(火)	令和1年12月25日(水)	令和1年12月26日(木)	令和1年12月27日(金)	令和1年12月28日(土)
朝	ごはん	ごはん	パン	ごはん	ごはん	きのご雑炊	ごはん
	青梗菜の生姜炒め	がんも煮つけ	もやしのオイスター炒め	厚焼き卵	青梗菜と厚揚げの旨煮	竹輪の炒め煮	ブロッコリーとしめじのソテー
	白菜の磯和え	卵の花	パンキンサラダ	もずく酢	長芋のお浸し	マカロニサラダ	しそ昆布
	味噌汁	味噌汁	コーンスープ	味噌汁	味噌汁	乳酸菌飲料	味噌汁
	ホワイトアップル	乳酸菌飲料	牛乳	ヨーグルト	ホワイトアップル		牛乳
	386kcal	492kcal	520kcal	419kcal	396kcal	417kcal	498kcal
昼	きのこごはん	ごはん	チキンライス	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	鶏肉ピカタ	ミックスフライ	クリスマスプレート	焼きそば	白身魚の中華蒸し	海鮮八宝菜	サバのねぎ焼き
	南瓜の煮つけ	大根うすくず煮	クルー津	焼売	ひじき煮	なすの煮付け	南瓜のそぼろ煮
	コールスローサラダ	胡瓜の酢の物	コーンスープ	フルーツ	玉ねぎと枝豆のサラダ	ツナサラダ	ほうれん草のしらす和え
	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	すまし汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	664kcal	511kcal	878kcal	734kcal	470kcal	619kcal	537kcal
おやつ	今川焼き	ロールケーキ	クリスマスデザート	おかし	ぶどうゼリー	和のパンケーキ	どら焼き
		91kcal	95kcal	598kcal	89kcal	33kcal	56kcal
夕	ごはん	ごはん	ごはん	チキンカレー	ごはん	ごはん	ごはん
	エビちり	魚のタレ焼き	豚肉はるさめ	香の物	鶏肉のピカタ	豆腐の甘酢あんかけ	鶏肉のごまだれ焼き
	なすのそぼろあんかけ	けんちん炒め	冬瓜煮つけ	豆腐のサラダ	豆腐しんじょあんかけ	えび団子煮	がんもの煮付け
	切り干しの中華和え	小松菜としらすのおかか和え	胡瓜とツナの和え物	フルーツ	さつま芋サラダ	春雨の酢の物	カリフラワーのごまだれ和え
	中華スープ	味噌汁	すまし汁		すまし汁	すまし汁	すまし汁
	624kcal	508kcal	562kcal	612kcal	638kcal	565kcal	503kcal

	令和1年12月29日(日)	令和1年12月30日(月)	令和1年12月31日(火)	12月献立			
朝	ごはん	ごはん	パン				
	白菜とエビの中華煮	ウイナーソテー	チンゲン菜の生姜炒め				
	白花豆	白花豆	大根のごま酢和え				
	味噌汁	味噌汁	味噌汁				
	ホワイトアップル	乳酸菌飲料	牛乳				
	425kcal	521kcal	446kcal				
昼	ごはん	☆ひじきごはん	ごはん				
	南瓜コロッケ	カレイの煮つけ	年越しそば				
	白菜の旨煮	ちくわの煮付け	ごぼうの味噌煮				
	アスパラと玉葱のサラダ	大豆のサラダ	お浸し				
	コンソメスープ	味噌汁	みかん				
	460kcal	541kcal	712kcal				
おやつ	抹茶饅頭	オレンジゼリー	ココアワッフル				
		106kcal	58kcal	53kcal			
夕	ごはん	ごはん	ごはん				
	ポークチャップ	五目卵焼き	すき焼き風煮				
	里芋の旨煮	里芋のごま味噌煮	角麩煮				
	ブロッコリーとコーンサラダ	ほうれん草のピーナツ和え	ほうれん草のピーナツ和え				
	味噌汁	すまし汁	すまし汁				
	486kcal	471kcal	504kcal				