

〇〇 12月献立表 〇〇

～今月の行事食～

12/25(月)クリスマス
12/31(日)大晦日「年越しそば」



朝食
昼食
夕食
成分値



1(金)	2(土)
御飯 枝豆腐の炊き合せ ほうれん草のお浸し 昆布豆 すまし汁 	御飯 麩と野菜の玉子とじ 冬瓜の冷やし鉢 胡瓜と穴子の胡麻酢和え すまし汁
I補給 - 443 kcal 炭水化物 81.2 g タパク 18.5 g 加味 711 mg 脂質 5.2 g 食塩相当量 2.3 g	I補給 - 365 kcal 炭水化物 66.5 g タパク 11.0 g 加味 280 mg 脂質 5.6 g 食塩相当量 2.2 g
赤飯 豚肉の塩ダレ炒め さつまいものレモン煮 ぜんまいと竹輪の炒り煮 オニオンサラダ 	御飯 鶏の揚げ煮 カリフラワーのクリーム煮 小松菜のピーナッツ和え 大根の柚子ドレサラダ みそ汁
I補給 - 534 kcal 炭水化物 85.2 g タパク 22.0 g 加味 848 mg 脂質 11.7 g 食塩相当量 2.6 g	I補給 - 654 kcal 炭水化物 74.8 g タパク 27.5 g 加味 947 mg 脂質 26.5 g 食塩相当量 2.9 g
御飯 肉団子のトマト煮 和風スパゲティ ひじき煮 黄桃缶 みそ汁 	御飯 海鮮八宝菜 南瓜煮 茄子のお浸し キャベツのピリ辛漬け 中華スープ
I補給 - 576 kcal 炭水化物 98.7 g タパク 19.1 g 加味 574 mg 脂質 12.4 g 食塩相当量 3.1 g	I補給 - 467 kcal 炭水化物 84.7 g タパク 19.8 g 加味 888 mg 脂質 5.3 g 食塩相当量 3.6 g
<-一日合計>	<-一日合計>
I補給 - 1553 kcal 炭水化物 265.1 g タパク 59.6 g 加味 2133 mg 脂質 29.3 g 食塩相当量 8.0 g	I補給 - 1486 kcal 炭水化物 226.0 g タパク 58.3 g 加味 2115 mg 脂質 37.4 g 食塩相当量 8.7 g

3(日)	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)
御飯 じゃが芋のそぼろ煮 チンゲン菜とカニカマの和え物 人参とひじきの白和え みそ汁 	御飯 焼き豆腐の煮奴 大根きんぴら 昆布佃煮 みそ汁 	御飯 春雨とひき肉の炒め物 菜の花のおかか和え カリフラワーのマリネ みそ汁 	御飯 じゃが芋の味噌煮 ひじきと蓮根の煮物 大根さくら漬け すまし汁 	パン アンサンブルエッグ チンゲン菜の辛子和え ハムとキャベツのマリネ 牛乳 	御飯 姫こうやの炊き合せ いんげんと油揚げの煮物 コーンとツナのサラダ みそ汁 	御飯 南瓜のそぼろ煮 切干大根の炒り煮 白菜のかおり和え すまし汁
I補給 - 385 kcal 炭水化物 73.1 g タパク 11.6 g 加味 505 mg 脂質 5.1 g 食塩相当量 2.2 g	I補給 - 365 kcal 炭水化物 68.9 g タパク 11.5 g 加味 481 mg 脂質 5.6 g 食塩相当量 2.5 g	I補給 - 370 kcal 炭水化物 73.7 g タパク 11.0 g 加味 487 mg 脂質 4.1 g 食塩相当量 2.2 g	I補給 - 341 kcal 炭水化物 71.5 g タパク 8.8 g 加味 539 mg 脂質 2.6 g 食塩相当量 2.3 g	I補給 - 409 kcal 炭水化物 43.1 g タパク 17.3 g 加味 770 mg 脂質 21.0 g 食塩相当量 1.8 g	I補給 - 385 kcal 炭水化物 70.8 g タパク 11.7 g 加味 346 mg 脂質 6.6 g 食塩相当量 2.2 g	I補給 - 370 kcal 炭水化物 73.2 g タパク 10.7 g 加味 763 mg 脂質 4.5 g 食塩相当量 2.1 g
御飯 アカウオのおろし煮 ねぎ入りだし巻き玉子 いんげんと竹輪の和え物 胡瓜の酢の物 みそ汁 	御飯 メンチカツ ジャーマンポテト ほうれん草のごまだし和え 白いんげん豆とツナのサラダ みそ汁 	御飯 白身魚のきのこあんかけ さつまいもと昆布の煮物 チンゲン菜と蒲鉾の和え物 キャベツとカニカマのサラダ 中華スープ 	御飯 牛とじ煮 ピーマン炒め 茄子のおろし煮 胡瓜とトマトの土佐酢和え みそ汁 	散らし寿司 里芋のごま味噌煮 うぐいす豆 すまし汁 	御飯 イワシハンバーグ さつまいもの煮しめ 二色和え マカロニサラダ コンソメスープ 	焼きナポリタン カレーオムレツ いんげんのドレッシング和え フルーツミックス
I補給 - 446 kcal 炭水化物 72.6 g タパク 22.1 g 加味 528 mg 脂質 6.6 g 食塩相当量 3.1 g	I補給 - 617 kcal 炭水化物 87.6 g タパク 19.3 g 加味 764 mg 脂質 21.5 g 食塩相当量 3.0 g	I補給 - 417 kcal 炭水化物 77.1 g タパク 17.7 g 加味 950 mg 脂質 3.9 g 食塩相当量 2.9 g	I補給 - 642 kcal 炭水化物 81.9 g タパク 21.2 g 加味 683 mg 脂質 24.6 g 食塩相当量 3.6 g	I補給 - 541 kcal 炭水化物 103.8 g タパク 16.3 g 加味 782 mg 脂質 6.7 g 食塩相当量 4.5 g	I補給 - 526 kcal 炭水化物 85.4 g タパク 19.1 g 加味 735 mg 脂質 11.7 g 食塩相当量 3.0 g	I補給 - 521 kcal 炭水化物 79.3 g タパク 19.4 g 加味 325 mg 脂質 16.4 g 食塩相当量 4.3 g
御飯 牛肉の甘酢炒め マカロニソテー 鶏と菜の花の和え物 フルーツみつ豆 すまし汁 	御飯 カラフトマスとあさりのクリーム煮 キャベツとウインナーのソテー 大根葉とジャコの炒り煮 南瓜サラダ コンソメスープ 	御飯 豚肉の柚子味噌炒め 京合せ オクラの胡麻和え 三色豆 コンソメスープ 	御飯 黄金カレイの唐揚げ(しょうゆ味) ヘルシーチンジャオ ほうれん草の三色和え みかん缶 すまし汁 	御飯 炭火鶏とじゃが芋のハニーマスタード焼き 茄子と牛ひき肉のトマト煮 春菊とイカのぬた 杏仁豆腐 すまし汁 	御飯 豚肉と野菜の黒酢あん 大豆のコンソメ煮 菜の花のくるみ和え キャベツの胡麻酢和え 中華スープ 	御飯 サケのバター醤油風味焼き 筑前煮 青菜と貝柱の塩炒め 黒豆 みそ汁
I補給 - 660 kcal 炭水化物 93.3 g タパク 19.8 g 加味 674 mg 脂質 21.8 g 食塩相当量 3.7 g	I補給 - 536 kcal 炭水化物 80.7 g タパク 24.1 g 加味 943 mg 脂質 13.4 g 食塩相当量 3.5 g	I補給 - 643 kcal 炭水化物 100.7 g タパク 28.7 g 加味 774 mg 脂質 13.6 g 食塩相当量 3.8 g	I補給 - 495 kcal 炭水化物 74.2 g タパク 25.0 g 加味 812 mg 脂質 10.8 g 食塩相当量 2.4 g	I補給 - 618 kcal 炭水化物 88.2 g タパク 22.4 g 加味 798 mg 脂質 19.0 g 食塩相当量 2.6 g	I補給 - 566 kcal 炭水化物 76.8 g タパク 23.4 g 加味 681 mg 脂質 17.9 g 食塩相当量 3.9 g	I補給 - 552 kcal 炭水化物 86.4 g タパク 29.1 g 加味 1025 mg 脂質 11.0 g 食塩相当量 2.4 g
<-一日合計>	<-一日合計>	<-一日合計>	<-一日合計>	<-一日合計>	<-一日合計>	<-一日合計>
I補給 - 1491 kcal 炭水化物 239.0 g タパク 53.5 g 加味 1707 mg 脂質 33.5 g 食塩相当量 9.0 g	I補給 - 1518 kcal 炭水化物 237.2 g タパク 54.9 g 加味 2188 mg 脂質 40.5 g 食塩相当量 9.0 g	I補給 - 1430 kcal 炭水化物 251.5 g タパク 57.4 g 加味 2211 mg 脂質 21.6 g 食塩相当量 8.9 g	I補給 - 1478 kcal 炭水化物 227.6 g タパク 55.0 g 加味 2034 mg 脂質 38.0 g 食塩相当量 8.3 g	I補給 - 1568 kcal 炭水化物 235.1 g タパク 56.0 g 加味 2350 mg 脂質 46.7 g 食塩相当量 8.9 g	I補給 - 1477 kcal 炭水化物 233.0 g タパク 54.2 g 加味 1762 mg 脂質 36.2 g 食塩相当量 9.1 g	I補給 - 1443 kcal 炭水化物 238.9 g タパク 59.2 g 加味 2113 mg 脂質 31.9 g 食塩相当量 8.8 g

	10(日)	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)
朝食	御飯 がんもの含め煮 小松菜の胡麻和え 紅白なます みそ汁 	御飯 いかと野菜の煮物 蓮根のカレー炒め ブロッコリーサラダ コンソメスープ	御飯 変わりだし巻き玉子 茄子のそぼろ煮 彩りシーザー風サラダ みそ汁	御飯 豆腐の肉そぼろあんかけ 五目ひじき 長芋の梅肉かけ すまし汁 	パン じゃが芋のコーンクリーム煮 ほうれん草のピーナッツ和え キャバツとわかめの味噌マヨネーズ和え 牛乳	御飯 焼き豆腐とチンゲン菜の中華煮 筍とこんにゃくの炒り煮 南瓜と枝豆のサラダ 中華スープ	御飯 縞ホッケの塩焼き 小松菜の錦和え 昆布豆 すまし汁 
	I総計 - 377 kcal 炭水化物 70.8 g タパク 10.8 g 加味 530 mg 脂質 5.7 g 食塩相当量 2.4 g	I総計 - 356 kcal 炭水化物 69.6 g タパク 11.8 g 加味 565 mg 脂質 3.5 g 食塩相当量 2.0 g	I総計 - 414 kcal 炭水化物 66.3 g タパク 14.0 g 加味 362 mg 脂質 10.3 g 食塩相当量 2.3 g	I総計 - 377 kcal 炭水化物 69.6 g タパク 12.4 g 加味 526 mg 脂質 5.8 g 食塩相当量 2.5 g	I総計 - 414 kcal 炭水化物 45.8 g タパク 15.5 g 加味 956 mg 脂質 21.4 g 食塩相当量 1.7 g	I総計 - 349 kcal 炭水化物 69.6 g タパク 9.6 g 加味 537 mg 脂質 5.1 g 食塩相当量 2.1 g	I総計 - 417 kcal 炭水化物 71.7 g タパク 18.0 g 加味 663 mg 脂質 6.3 g 食塩相当量 2.0 g
昼食	御飯 白身魚のフライ(タルタルソース) さつまいもとレーズンの煮物 ひじきと大豆の煮物 胡瓜のピリ辛漬け コンソメスープ	御飯 ポークチャップ 南瓜コロック 小松菜とエノキの和え物 白菜のレモン酢和え 中華スープ	スパイシーチキンカレー ツナマカロニサラダ 福神漬 ふじりんごゼリー 	御飯 豚肉と舞茸のバターポン酢炒め じゃが芋のコンソメ煮 いんげんの胡麻和え わかめの青ドレサラダ みそ汁	御飯 白身魚のレモンペッパーソテー さつまいもの彩り煮 白菜と竹輪の和え物 菜の花の白和え みそ汁 	御飯 黄金ガレイのおろし煮 焼売 春菊のナムル 人参とわかめのごま酢和え みそ汁 	御飯 鶏肉の香味ソース キャバツと焼豚のソテー オクラのおかか和え ごぼうサラダ コンソメスープ 
	I総計 - 612 kcal 炭水化物 93.0 g タパク 19.2 g 加味 817 mg 脂質 18.1 g 食塩相当量 3.2 g	I総計 - 551 kcal 炭水化物 84.7 g タパク 23.7 g 加味 1121 mg 脂質 13.4 g 食塩相当量 3.9 g	I総計 - 525 kcal 炭水化物 88.6 g タパク 14.2 g 加味 626 mg 脂質 10.0 g 食塩相当量 2.6 g	I総計 - 516 kcal 炭水化物 76.9 g タパク 25.3 g 加味 823 mg 脂質 9.7 g 食塩相当量 3.9 g	I総計 - 450 kcal 炭水化物 77.7 g タパク 21.0 g 加味 855 mg 脂質 6.5 g 食塩相当量 3.0 g	I総計 - 535 kcal 炭水化物 80.7 g タパク 26.4 g 加味 735 mg 脂質 11.5 g 食塩相当量 3.5 g	I総計 - 560 kcal 炭水化物 74.2 g タパク 21.5 g 加味 700 mg 脂質 19.3 g 食塩相当量 3.1 g
夕食	御飯 鶏の照焼き じゃが芋のうま煮 ほうれん草のナムル 豆乳デザート すまし汁 	御飯 サバの煮付け 豆腐の柚子あんかけ チンゲン菜の中華煮 大根サラダ みそ汁 	御飯 豚肉のみぞれ煮 水餃子 菜の花の胡麻よごし 白菜の生姜和え みそ汁	御飯 サケの塩焼き 桜えびしんじょの炊き合せ れんこんの金平 白花豆 コンソメスープ 	御飯 ハムカツ 五目炒り玉子 茄子とオクラの辛子和え もずく酢 すまし汁	御飯 鶏肉の炭火焼き風 スパゲティナポリタン いんげんのピーナッツ和え 抹茶ババロア コンソメスープ 	御飯 イカフリッターの甘酢炒め さつまいものレモン煮 青菜と鮭の焼浸し オニオンサラダ みそ汁
	I総計 - 506 kcal 炭水化物 79.9 g タパク 26.4 g 加味 841 mg 脂質 9.0 g 食塩相当量 2.5 g	I総計 - 531 kcal 炭水化物 69.9 g タパク 19.4 g 加味 570 mg 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.9 g	I総計 - 526 kcal 炭水化物 80.4 g タパク 24.8 g 加味 954 mg 脂質 12.1 g 食塩相当量 3.7 g	I総計 - 558 kcal 炭水化物 98.5 g タパク 27.6 g 加味 682 mg 脂質 6.2 g 食塩相当量 2.4 g	I総計 - 616 kcal 炭水化物 70.3 g タパク 22.2 g 加味 477 mg 脂質 27.5 g 食塩相当量 3.5 g	I総計 - 571 kcal 炭水化物 91.3 g タパク 25.4 g 加味 705 mg 脂質 11.6 g 食塩相当量 3.3 g	I総計 - 572 kcal 炭水化物 99.3 g タパク 21.1 g 加味 821 mg 脂質 9.2 g 食塩相当量 3.0 g
成分値	<<一日合計>> I総計 - 1495 kcal 炭水化物 243.7 g タパク 56.4 g 加味 2188 mg 脂質 32.8 g 食塩相当量 8.1 g	<<一日合計>> I総計 - 1438 kcal 炭水化物 224.2 g タパク 54.9 g 加味 2256 mg 脂質 37.6 g 食塩相当量 8.8 g	<<一日合計>> I総計 - 1465 kcal 炭水化物 235.3 g タパク 53.0 g 加味 1942 mg 脂質 32.4 g 食塩相当量 8.6 g	<<一日合計>> I総計 - 1451 kcal 炭水化物 245.0 g タパク 65.3 g 加味 2031 mg 脂質 21.7 g 食塩相当量 8.8 g	<<一日合計>> I総計 - 1480 kcal 炭水化物 193.8 g タパク 58.7 g 加味 2288 mg 脂質 55.4 g 食塩相当量 8.2 g	<<一日合計>> I総計 - 1455 kcal 炭水化物 241.6 g タパク 61.4 g 加味 1977 mg 脂質 28.2 g 食塩相当量 8.9 g	<<一日合計>> I総計 - 1549 kcal 炭水化物 245.2 g タパク 60.6 g 加味 2184 mg 脂質 34.8 g 食塩相当量 8.1 g
	17(日)	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)
朝食	御飯 厚揚げと大根煮 ぜんまいと竹輪の炒り煮 キャバツと鶏肉の胡麻ドレサラダ すまし汁	御飯 のりだし巻き玉子 いんげんのツナマヨ和え 白菜の柚子香和え みそ汁	御飯 豚肉と里芋の煮物 揚げ茄子と人参の煮物 刻みたくあん すまし汁	御飯 がんものみぞれ煮 れんこんの洋風金平 カリフラワーのマリネ 中華スープ 	パン スクランブルエッグ 春菊の胡麻和え キャバツのフレンチ風サラダ 牛乳	御飯 アジの塩焼き 大根きんぴら 胡瓜の酢の物 みそ汁	御飯 青菜の玉子とじ ひじきと牛蒡の金平 コーンとツナのサラダ みそ汁
	I総計 - 365 kcal 炭水化物 68.4 g タパク 10.4 g 加味 354 mg 脂質 5.7 g 食塩相当量 2.1 g	I総計 - 395 kcal 炭水化物 66.3 g タパク 13.4 g 加味 382 mg 脂質 8.3 g 食塩相当量 2.3 g	I総計 - 348 kcal 炭水化物 67.0 g タパク 10.2 g 加味 523 mg 脂質 4.7 g 食塩相当量 2.1 g	I総計 - 393 kcal 炭水化物 70.6 g タパク 10.8 g 加味 484 mg 脂質 8.0 g 食塩相当量 2.4 g	I総計 - 421 kcal 炭水化物 40.0 g タパク 18.6 g 加味 761 mg 脂質 22.7 g 食塩相当量 1.3 g	I総計 - 357 kcal 炭水化物 65.6 g タパク 14.8 g 加味 397 mg 脂質 4.4 g 食塩相当量 1.9 g	I総計 - 408 kcal 炭水化物 70.1 g タパク 12.5 g 加味 486 mg 脂質 9.5 g 食塩相当量 2.2 g
昼食	御飯 サバの西京焼き 春雨とそぼろの中華炒め 小松菜のピーナッツ和え マスカットゼリー すまし汁	尾道ラーメン風 かに焼売 落と油揚げの煮物 黄桃缶 	御飯 ブリの利休焼き 大豆と竹輪の甘辛煮 大根葉とジャコの炒り煮 牛蒡の辛子マヨ和え みそ汁 	御飯 豚肉と舞茸の生姜炒め煮 じゃが芋コロック 菜の花のおかか和え はちみつレモンゼリー コンソメスープ	御飯 サワラのバター醤油風味焼き 和風スパゲティ 茄子のしぎ焼き 鶏肉のみぞれ和え みそ汁 	御飯 クリームシチュー キャバツとウインナーのソテー 春菊のおかか和え アロエフルーツミックス 	御飯 肉団子の酢豚風 炒り豆腐 チンゲン菜と蒲鉾の和え物 うぐいす豆 中華スープ
	I総計 - 591 kcal 炭水化物 77.7 g タパク 21.5 g 加味 809 mg 脂質 22.7 g 食塩相当量 2.6 g	I総計 - 551 kcal 炭水化物 81.1 g タパク 22.3 g 加味 430 mg 脂質 13.9 g 食塩相当量 3.5 g	I総計 - 562 kcal 炭水化物 75.1 g タパク 29.1 g 加味 860 mg 脂質 18.5 g 食塩相当量 3.2 g	I総計 - 626 kcal 炭水化物 84.1 g タパク 27.2 g 加味 902 mg 脂質 17.5 g 食塩相当量 3.5 g	I総計 - 531 kcal 炭水化物 77.0 g タパク 26.1 g 加味 742 mg 脂質 12.6 g 食塩相当量 3.1 g	I総計 - 474 kcal 炭水化物 83.1 g タパク 12.8 g 加味 716 mg 脂質 11.8 g 食塩相当量 2.1 g	I総計 - 605 kcal 炭水化物 101.9 g タパク 20.6 g 加味 753 mg 脂質 12.2 g 食塩相当量 3.3 g
夕食	御飯 豚の生姜焼き ふっくら高野の合せ煮 春菊のお浸し 冬瓜とベーコンのスープ煮 みそ汁 	御飯 バサのレモンペッパーソテー さつまいものバター風味炒め ひじき煮 なめこおろし和え みそ汁	御飯 チキンカツ マカロニソテー チンゲン菜とカニカマの和え物 ブロッコリーとコーンのサラダ コンソメスープ	御飯 白身魚のトマトソース煮 南瓜煮 ほうれん草のソテー 白いんげん豆とツナのサラダ すまし汁	御飯 厚揚げと牛ミンチの甘辛煮 ジャーマンポテト チンゲン菜の辛子和え わかめとしらすの酢の物 コンソメスープ	御飯 プルコギ風 木の葉南瓜 筍と落の炊き合せ ミモザサラダ すまし汁 	御飯 縞ホッケの幽庵焼き さつまいもの煮しめ 鶏と菜の花の和え物 スパゲティサラダ すまし汁 
	I総計 - 551 kcal 炭水化物 75.6 g タパク 23.0 g 加味 739 mg 脂質 17.0 g 食塩相当量 3.7 g	I総計 - 516 kcal 炭水化物 82.1 g タパク 19.7 g 加味 709 mg 脂質 13.5 g 食塩相当量 2.6 g	I総計 - 564 kcal 炭水化物 87.4 g タパク 22.0 g 加味 598 mg 脂質 13.5 g 食塩相当量 3.0 g	I総計 - 456 kcal 炭水化物 79.1 g タパク 20.8 g 加味 1005 mg 脂質 5.3 g 食塩相当量 2.7 g	I総計 - 568 kcal 炭水化物 84.0 g タパク 17.9 g 加味 675 mg 脂質 17.2 g 食塩相当量 3.2 g	I総計 - 627 kcal 炭水化物 87.9 g タパク 24.9 g 加味 994 mg 脂質 18.8 g 食塩相当量 4.0 g	I総計 - 488 kcal 炭水化物 80.2 g タパク 22.5 g 加味 779 mg 脂質 8.9 g 食塩相当量 3.2 g
成分値	<<一日合計>> I総計 - 1507 kcal 炭水化物 221.7 g タパク 54.9 g 加味 1902 mg 脂質 45.4 g 食塩相当量 8.4 g	<<一日合計>> I総計 - 1462 kcal 炭水化物 229.5 g タパク 55.4 g 加味 1521 mg 脂質 35.7 g 食塩相当量 8.4 g	<<一日合計>> I総計 - 1474 kcal 炭水化物 229.5 g タパク 61.3 g 加味 1981 mg 脂質 36.7 g 食塩相当量 8.3 g	<<一日合計>> I総計 - 1475 kcal 炭水化物 233.8 g タパク 58.8 g 加味 2391 mg 脂質 30.8 g 食塩相当量 8.6 g	<<一日合計>> I総計 - 1520 kcal 炭水化物 201.0 g タパク 62.6 g 加味 2178 mg 脂質 52.5 g 食塩相当量 7.6 g	<<一日合計>> I総計 - 1458 kcal 炭水化物 236.6 g タパク 52.5 g 加味 2107 mg 脂質 35.0 g 食塩相当量 8.0 g	<<一日合計>> I総計 - 1501 kcal 炭水化物 252.2 g タパク 55.6 g 加味 2018 mg 脂質 30.6 g 食塩相当量 8.7 g

	24(日)	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)
朝食	御飯 三色いなり ほうれん草のわさび和え ビーンズサラダ すまし汁	御飯 大豆とソーセージのトマト煮込み 小松菜の土佐和え 昆布佃煮 コンソメスープ	御飯 枝豆腐の炊き合せ 冬瓜の冷やし鉢 胡瓜のピリ辛漬け すまし汁	御飯 さつま揚げと大根のバター醤油風煮 茄子のそぼろ煮 あっさり高菜 みそ汁	パン チーズオムレツ 菜の花のくるみ和え 南瓜サラダ 牛乳	御飯 ポイルドウィンナー 小松菜のおかか和え 大根の柚子ドレサラダ コンソメスープ	御飯 四色豆腐 茄子とオクラの辛子和え 胡瓜と穴子の胡麻酢和え みそ汁
	エネルギー 428 kcal 炭水化物 69.9 g タンパク 17.8 g 加味 676 mg 脂質 9.1 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 390 kcal 炭水化物 68.6 g タンパク 12.3 g 加味 499 mg 脂質 8.1 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 348 kcal 炭水化物 70.8 g タンパク 12.8 g 加味 523 mg 脂質 1.6 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 350 kcal 炭水化物 67.3 g タンパク 9.5 g 加味 289 mg 脂質 4.9 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 427 kcal 炭水化物 41.6 g タンパク 18.4 g 加味 709 mg 脂質 23.1 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 428 kcal 炭水化物 64.7 g タンパク 13.0 g 加味 505 mg 脂質 13.2 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 362 kcal 炭水化物 68.7 g タンパク 10.2 g 加味 342 mg 脂質 5.4 g 食塩相当量 2.1 g
	御飯 サバの塩焼き 蓮根と里芋のおかか煮 ブロッコリーとハムのソテー 人参とひじきの白和え みそ汁	御飯 照焼きチキン クラムチャウダー 青菜と貝柱の塩炒め イカと赤ピーマンのマリネ	御飯 アジの煮付け ハムと玉ねぎの玉子とじ いんげんと竹輪の和え物 大根の三杯酢和え みそ汁	ビーフカレー キャベツとカニカマのサラダ つぼ漬け 豆乳デザート	御飯 サーモンフライ じゃが芋のうま煮 オクラの胡麻和え わかめの青ドレサラダ コンソメスープ	中華丼 里芋の田舎煮 三色豆 中華スープ	御飯 鶏ハラミのポン酢煮 おでん風煮 いんげんのドレッシング和え 白菜の生姜和え みそ汁
エネルギー 554 kcal 炭水化物 72.6 g タンパク 21.7 g 加味 754 mg 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 627 kcal 炭水化物 80.2 g タンパク 32.2 g 加味 681 mg 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 446 kcal 炭水化物 72.4 g タンパク 23.6 g 加味 593 mg 脂質 7.3 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 526 kcal 炭水化物 93.3 g タンパク 11.4 g 加味 641 mg 脂質 12.2 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 506 kcal 炭水化物 79.0 g タンパク 24.8 g 加味 616 mg 脂質 10.0 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 550 kcal 炭水化物 99.1 g タンパク 15.5 g 加味 718 mg 脂質 10.6 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 522 kcal 炭水化物 76.4 g タンパク 19.0 g 加味 490 mg 脂質 10.3 g 食塩相当量 3.6 g	
夕食	御飯 ゆで豚胡麻味噌だれ えび団子と野菜のコンソメ煮 大根の友禅和え キャベツのレモン酢和え コンソメスープ	御飯 サワラの西京焼き 厚焼き玉子 蓮根のカレー炒め フルーツミックス すまし汁	御飯 チキン南蛮タルタルソース 焼き豆腐の煮奴 チンゲン菜の胡麻和え 三色ピーマンとジャコの当座煮 コンソメスープ	御飯 照焼きハンバーグ ヘルシーチンジャオ 二色和え マカロニサラダ コンソメスープ	御飯 すき焼き煮 大豆コンソメ煮 キャベツのしらす和え きゅうり漬け すまし汁	御飯 鶏肉のねぎ塩だれ 桜えびしんじょの炊き合せ 冬瓜のカニ風味あんかけ ブロッコリーサラダ みそ汁	御飯 サバの揚げ煮 南瓜のいとこ煮 ほうれん草のピーナツ和え わかめとえびのサラダ すまし汁
	エネルギー 505 kcal 炭水化物 79.3 g タンパク 25.3 g 加味 803 mg 脂質 9.5 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 520 kcal 炭水化物 77.3 g タンパク 24.8 g 加味 668 mg 脂質 12.5 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 688 kcal 炭水化物 78.0 g タンパク 23.9 g 加味 694 mg 脂質 30.7 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 578 kcal 炭水化物 82.8 g タンパク 21.9 g 加味 678 mg 脂質 16.5 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 532 kcal 炭水化物 77.6 g タンパク 19.2 g 加味 688 mg 脂質 15.9 g 食塩相当量 4.6 g	エネルギー 547 kcal 炭水化物 78.6 g タンパク 24.7 g 加味 644 mg 脂質 14.6 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 647 kcal 炭水化物 84.2 g タンパク 22.6 g 加味 1128 mg 脂質 26.1 g 食塩相当量 3.1 g
	エネルギー 1487 kcal 炭水化物 221.8 g タンパク 64.8 g 加味 2233 mg 脂質 39.6 g 食塩相当量 8.5 g	エネルギー 1537 kcal 炭水化物 226.1 g タンパク 69.3 g 加味 1848 mg 脂質 40.2 g 食塩相当量 7.8 g	エネルギー 1482 kcal 炭水化物 221.2 g タンパク 60.3 g 加味 1810 mg 脂質 39.6 g 食塩相当量 8.9 g	エネルギー 1454 kcal 炭水化物 243.4 g タンパク 42.8 g 加味 1608 mg 脂質 33.6 g 食塩相当量 8.6 g	エネルギー 1465 kcal 炭水化物 198.2 g タンパク 62.4 g 加味 2013 mg 脂質 49.0 g 食塩相当量 8.5 g	エネルギー 1525 kcal 炭水化物 242.4 g タンパク 53.2 g 加味 1867 mg 脂質 38.4 g 食塩相当量 8.4 g	エネルギー 1531 kcal 炭水化物 229.3 g タンパク 51.8 g 加味 1960 mg 脂質 41.8 g 食塩相当量 8.8 g
<<一日合計>>	<<一日合計>>	<<一日合計>>	<<一日合計>>	<<一日合計>>	<<一日合計>>	<<一日合計>>	

	31(日)
朝食	御飯 ねぎ入りだし巻き玉子 筍土佐煮 白菜のレモン酢和え みそ汁
	エネルギー 361 kcal 炭水化物 66.5 g タンパク 11.6 g 加味 310 mg 脂質 5.5 g 食塩相当量 2.1 g
	えび天そば 豆腐の柚子あんかけ 大根とささみの和え物 りんごシロップ漬け
昼食	エネルギー 451 kcal 炭水化物 72.5 g タンパク 21.2 g 加味 320 mg 脂質 8.7 g 食塩相当量 3.9 g
	御飯 牛肉と厚揚げ煮 マカロニトマトソテー 小松菜の錦和え うずら豆 すまし汁
	エネルギー 680 kcal 炭水化物 104.1 g タンパク 20.8 g 加味 707 mg 脂質 18.9 g 食塩相当量 3.9 g
夕食	<<一日合計>>
	エネルギー 1492 kcal 炭水化物 243.1 g タンパク 53.6 g 加味 1337 mg 脂質 33.1 g 食塩相当量 9.9 g
	<<一日合計>>

良いお年を お迎え下さい

THANK YOU!
2023

LET'S GO!
2024

リニューアル情報
12/8朝食「姫こうやの炊き合せ」 12/13夕食「桜えびしんじょの炊き合せ」 12/17夕食「ふっくら高野の合せ煮」 12/26朝食「枝豆腐の炊き合せ」 ⇒人参を花形から乱切りに変更しました。
12/5夕食「オクラの胡麻和え」 ⇒ほぐし鶏を追加しました。
12/7朝食「ハムとキャベツのマリネ」 12/8夕食「大豆のコンソメ煮」 12/15昼食「春菊のナムル」 12/19昼食「牛蒡の辛子マヨ」 ⇒大豆たんぱくを追加しました。
12/22夕食「プルコギ風」 ⇒調味料を調整して、塩分を減らしました。

※仕入れの都合により献立を変更する場合がございます。あらかじめご承知ください。

※魚は骨抜き商品を使用しておりますが、小骨が混入している場合がございます。ご注意ください。