



	1 (木)	2 (金)	3 (土)	
朝食	菜めし 味噌汁 さつまいものくず煮	パン フルーツ 牛乳 アスパラとベーコンのソテー	ご飯 味噌汁 たまごふりかけ 肉団子の旨煮	朝食
昼食	ご飯 カニ玉 茄子のおろし和え 味噌汁 漬物	ご飯 松風焼き 蓮根の梅マヨ和え 味噌汁 漬物	ご飯 青椒肉絲 キャベツのボン酢和え 花麩の清汁 漬物	
間食	チョコドームケーキ 牛乳	栗饅頭	バームロール 牛乳	
夕食	ご飯 鱈のマヨネーズ焼き 小松菜の辛子和え 漬物 フルーツ	ご飯 豚肉と大根の煮物 もやしのおかか和え 漬物 フルーツ	ご飯 ほっけの塩焼き 白菜の山葵和え 味噌汁 漬物	夕食

	4 (日)	5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)	10 (土)		
朝食	パン フルーツ 牛乳 ブロッコリーのサラダ	ご飯 味噌汁 たらこふりかけ 小松菜のお浸し	パン フルーツ コーヒー牛乳 キャベツのトマト煮	ご飯 味噌汁 うめびしお 切干大根の炒め煮	パン フルーツ 牛乳 もやしソテー	ご飯 味噌汁 瀬戸風味ふりかけ 厚揚げの煮物	パン フルーツ 牛乳 ほうれん草のサラダ	朝食	
昼食	ご飯 筑前煮 水菜の塩昆布和え 漬物 フルーツ	ご飯 鮭の利休焼き 胡瓜の和え物 漬物 ラムネ	ご飯 豚肉の柚庵焼 アスパラの胡麻味噌和え とろろの清汁 漬物	ご飯 鶏肉の山椒焼き 茄子の大葉和え 味噌汁 漬物	味噌カツ丼 ほうれん草の和え物 豆腐の清汁 フルーツ	カレーライス 白菜のお浸し 漬物 フルーツ	ご飯 お好み焼き 蕪の煮物 味噌汁 漬物		昼食
間食	あんドーナツ	エクレア 牛乳	杏仁豆腐	レモンケーキ 牛乳	ミニおはぎ	ココアロールケーキ 牛乳	柚子ムース		間食
夕食	ご飯 肉味噌豆腐 茄子のピリ辛和え もずくの清汁 漬物	ご飯 牛肉の柳川風 カリフラワーのサラダ 漬物 フルーツ	ご飯 鱈の生姜煮 ほうれん草の中華和え 漬物 フルーツ	ご飯 海老団子のスープ煮 海藻サラダ 漬物 フルーツ	ご飯 赤魚の照り焼き 大豆とひじきの煮物 漬物 フルーツ	ご飯 鶏肉の黒胡椒焼き 人参しりしり 味噌汁 漬物	ご飯 おでん 水菜の柚子和え 漬物 フルーツ	夕食	
	11 (日)	12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)	17 (土)		
朝食	ご飯 味噌汁 鮭ふりかけ いんげんの炒め物	パン フルーツ 牛乳 白菜のコンソメ煮	ご飯 味噌汁 かつお味噌バター キャベツと平天の煮物	パン フルーツ コーヒー牛乳 ごぼうサラダ	ご飯 味噌汁 かつおふりかけ 大根の金平	パン フルーツ 牛乳 茄子のソテー	ご飯 味噌汁 野菜ふりかけ 白菜の煮物	朝食	
昼食	ご飯 鱈の甘酢あんかけ キャベツのナムル 漬物 フルーツ	ご飯 鶏肉のニラだれかけ 大根サラダ 味噌汁 漬物	バターライス ミートスパゲティ 小松菜のおかか和え フルーツ	ご飯 天ぷら盛り合わせ 胡瓜とわかめの和え物 赤だし 漬物	ご飯 肉じゃが 白菜の梅和え 味噌汁 漬物	握り寿司 豆腐田楽 ほうれん草となめこのボン酢和え 松茸麩の清汁	ご飯 豚肉のはりはり煮 ブロッコリーの胡麻和え 漬物 フルーツ		昼食
間食	ワッフル 牛乳	チヂミ	焼きプリンタルト 牛乳	うさぎ饅頭	たまごボーロ 牛乳	鯛饅頭	シュークリーム 牛乳		間食
夕食	ご飯 牛肉と茄子の味噌炒め もずくの生姜和え 板麩の清汁 漬物	ご飯 ほっけの七味焼き さつまいもの甘煮 漬物 フルーツ	ご飯 豚肉のブルコギ風 いんげんの酢味噌和え 漬物 フルーツ	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き ブロッコリーのカニかま和え 手毬麩の清汁 漬物	ご飯 蕪のシチュー 大豆サラダ 漬物 フルーツ	ご飯 五目卵焼き キャベツの酢の物 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉のピリ辛炒め 青梗菜の和え物 味噌汁 漬物	夕食	

12月の献立

	18 (日)	19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	24 (土)			
朝食	パン フルーツ 牛乳 スナックエンドウのケチャップ炒め	わかめ御飯 味噌汁 ピーマンの炒め煮	パン フルーツ 牛乳 カリフラワーのスープ煮	ご飯 味噌汁 柚子味噌 わかめとひじきの海鮮ステーキ	パン フルーツ コーヒー牛乳 アスパラサラダ	ご飯 味噌汁 たまごふりかけ 竹輪と白菜の炒め物	パン フルーツ 牛乳 ほうれん草と玉子のソテー	朝食		
昼食	ご飯 鱈のみぞれ煮 三度豆の辛子和え 漬物 フルーツ	とろ玉鶏メンチカツカレー もやしと胡瓜の胡麻酢和え 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉のしぐれ煮 茶碗蒸し キャベツの山葵和え 漬物	ご飯 カレイのにんにく醤油焼き ほうれん草の七味和え 味噌汁 漬物	散らし寿司 厚揚げの煮物 茄子とカイワレの和え物 花麩の清汁	ご飯 豚肉の生姜炒め 蕪のカニあんかけ 漬物 チョコレート	ビラフ 鶏肉のトマトソースかけ スパゲッティサラダ コーンスープ		クリスマスメニュー ケーキ	昼食
間食	黒胡麻饅頭	とと焼き 牛乳	やわらかおかき	クリームコンフェ 牛乳	南瓜饅頭	スイートポテト 牛乳	クリスマスメニュー ケーキ		間食	
夕食	ご飯 鶏肉のもろみ焼き じゃが芋の煮物 漬物 フルーツ	ご飯 鱈のマヨネーズ焼き 小松菜の和え物 味噌汁 瀬戸風味ふりかけ	ご飯 豚肉の胡麻だれ炒め 春雨サラダ 味噌汁 漬物	ご飯 治部煮 もずく酢 漬物 フルーツ	ご飯 肉団子の甘酢あん 青梗菜の海苔和え 味噌汁 漬物	ご飯 ほっけの磯辺焼き 奈良のっぺ 漬物 フルーツ	ご飯 豆腐チャンプル ブロッコリーの中華和え 味噌汁 漬物	夕食		
	25 (日)	26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)	31 (土)			
朝食	ご飯 味噌汁 たらこふりかけ 茄子と薩摩揚げの炒め物	パン フルーツ 牛乳 グリーンサラダ	ご飯 味噌汁 瀬戸風味ふりかけ 大根と厚揚げの煮物	パン フルーツ コーヒー牛乳 大豆のトマト煮	ご飯 味噌汁 あまのり佃煮 アスパラのお浸し	パン フルーツ 牛乳 キャベツサラダ	ご飯 味噌汁 鮭ふりかけ 茄子の炒め物	朝食		
昼食	ご飯 鮭のレモン醤油焼き 大根のおかか和え 味噌汁 漬物	ご飯 海老フライ キャベツの七味和え 味噌汁 漬物	ご飯 鱈の西京焼き しろ菜のお浸し 豆腐の清汁 漬物	おかかご飯 きつねうどん 白菜の酢の物 フルーツ	ご飯 豚肉の焼肉だれ炒め ふろふき大根 たまごふりかけ フルーツ	ご飯 鶏肉のチーズ焼き 厚揚げとニラのピリ辛炒め 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉ときのこのバター醤油炒め 南瓜のそぼろあんかけ 漬物 ラムネ		昼食	
間食	マフィン 牛乳	りんごゼリー	カントリーマアム 牛乳	カステラ	クッキー 牛乳	田舎饅頭	ドーナツ 牛乳		間食	
夕食	ご飯 豚肉のネギ塩だれ 白菜のツナ和え 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉のオイスター炒め カリフラワーの甘酢和え 味噌汁 漬物	ご飯 酢鶏 アスパラの和え物 漬物 フルーツ	ご飯 赤魚のきのこあん いんげんの磯和え 漬物 フルーツ	ご飯 肉豆腐 ブロッコリーのマヨ和え 漬物 フルーツ	ご飯 カレイのクリームソースかけ ピーマンときさみの和え物 漬物 フルーツ	ゆかり御飯 年越しそば 春菊のボン酢和え フルーツ	夕食		

良いお年を  
お迎え下さい



1日当りの成分 (1ヶ月平均)	
エネルギー	1599kcal
たん白質	59.4g
脂質	44.0g
塩分	6.3g