

12

December

1（水）			2（木）			3（金）			4（土）			5（日）								
	朝食	ご飯 みそ汁 （なす　玉ねぎ　油あげ　ねぎ） 厚焼き玉子 小魚佃煮 きんととき煮豆 味付のり	エネルギー 485kcal		黒糖ロール チーズロール オムレツと生野菜 （レタス　ミニトマト） 豆乳オレ （調整豆乳　コーヒー）	エネルギー 730kcal		ご飯 みそ汁 （豆腐　油あげ　わかめ　玉ねぎ　ねぎ） かまぼこ 昆布佃煮 べったら漬 け ヤクルト	エネルギー 445kcal		テーブルロール チョコデニッシュ 目玉焼きと生野菜 （レタス　ミニトマト） カフェオレ （低脂肪乳　コーヒー） チーズ	エネルギー 636kcal		ご飯 赤だし（豆腐　わかめ　玉ねぎ） ごぼうのそぼろ煮 （鶏肉　ごぼう　にんじん） 高野煮 しば漬 け ヤクルト	エネルギー 490kcal					
	昼食	ご飯 豚肉のつけ焼きと生野菜 （キャベツ　赤ピーマン　水菜） 青菜のからし和え （ちりめん　小松菜　にんじん　もやし　焼きのり）	エネルギー 710kcal		ご飯　けんちん汁（豆腐　ごぼう　にん じん　こんにゃく　油あげ　ねぎ） さけの菜種焼きと温野菜 （かぼちゃ　ブロッコリー） 酢の物（ちりめん　かまぼこ　きゅうり　大根　に んじん　わかめ）	エネルギー 670kcal		三色丼（米　豚肉　卵　グリーンピース） りんご しゅうまいと温野菜（ブロッコリー） すまし汁（豆腐　わかめ　えのき　ねぎ）	エネルギー 674kcal		ご飯　雷汁（豆腐　こまつな） さばの塩焼きと大根おろし 糸こんにゃくの玉子とし （卵　干えび　にんじん　糸こんにゃく　グリーンピース）	エネルギー 664kcal		ご飯 豚肉とまいたけの炒め物（豚肉　玉ねぎ　パプリカ　ピーマン　しめじ　まいたけ） さつまいもサラダ（ハム　さつまいも　きゅうり　かいわれ　玉ねぎ　サニーレタス）	エネルギー 821kcal					
	夕食	ご飯 たららの甘酢あんかけ （たら　たまねぎ　にんじん　ピーマン　干しいたけ） 白菜サラダ （ハム　白菜　きゅうり　りんご　千ぷどう）	エネルギー 729kcal		ご飯 鶏肉の松風焼きと温野菜 （さつまいも　いんげん） 小松菜と厚揚げの煮浸し （揚げ豆腐　小松菜　にんじん　しめじ）	エネルギー 730kcal		ご飯 さんまの蒲焼きと白菜のじゃ こ和え（ちりめん　白菜） ■里芋の煮物 （豚肉　大根　里芋　にんじん　グリーンピース）	エネルギー 822kcal		ガパオライス （米　卵　豚肉　パプリカ　ほうれん草　玉ねぎ） チョレギサラダ （ごま　のり　大根　レタス　きゅうり） コンソメスープ （ベーコン　大根　にんじん　パセリ）	エネルギー 808kcal		ご飯 さけのちゃんちゃん焼きと温 野菜（さけ　キャベツ　もやし　にんじん　しめじ にら） ひじきサラダ（ツナ　ごま　ほうれん草　に んじん　きゅうり　ひじき）	エネルギー 627kcal					
6（月）			7（火）			8（水）			9（木）			10（金）			11（土）			12（日）		
	朝食	ご飯 みそ汁 （豆腐　わかめ　豆腐　玉ねぎ） ソーセージ 昆布佃煮 たくあん ヤクルト	エネルギー 490kcal		テーブルロール クリームフラワー 野菜炒め （ウインナー　キャベツ　玉ねぎ　にんじん　ピーマン） カフェオレ （低脂肪乳　コーヒー）	エネルギー 565kcal		テーブルロール ジャムパン 目玉焼きと温野菜 （レタス　ミニトマト） 牛乳 コーヒージェリー	エネルギー 657kcal		ご飯 みそ汁 （油あげ　玉ねぎ　にんじん　ねぎ） 塩さけ 昆布巻き たくあん 納豆	エネルギー 531kcal		卵ロールパン（テーブルロール　卵　きゅう り） シュガーパン ミルクココア （低脂肪乳　ココア） プリン	エネルギー 604kcal		ご飯 みそ汁 （油あげ　小松菜　玉ねぎ） ウインナー きんととき煮豆 昆布佃煮 ふりかけ	エネルギー 492kcal		
	昼食	ごはん　わかめスープ （ごま　わかめ　玉ねぎ　ねぎ） 鶏肉のから揚げと温野菜 （ブロッコリー　フライドポテト） ツナサラダ （ツナ　きゅうり　トマト　大根　玉ねぎ）	エネルギー 761kcal		ハヤシライス （米　牛肉　たまねぎ　ブロッコリー　しめじ　グリーン ピース） シーザーサラダ（ハム　レタス　赤キャベ ツ　玉ねぎ　きゅうり　黄ピーマン　赤ピーマン　クルト ン） 牛乳　ぶどうゼリー	エネルギー 786kcal		製菓班2階リクエスト	エネルギー 849kcal		パン（テーブルロール　クロワッサン） コーヒー ミートスパゲッティー（合挽　スパ ゲッティ　玉ねぎ　にんじん　干しいたけ　パセリ　チー ズ） フレンチサラダ （ハム　きゅうり　レタス　千ぷどう　りんご）	エネルギー 997kcal		紅鮭菜めし（米　紅鮭菜飯のもと） お好み焼き （豚肉　卵　いか　えび　キャベツ　ねぎ） 鶏肉のから揚げと温野菜 （ブロッコリー）	エネルギー 814kcal		ご飯　コンソメスープ （ベーコン　大根　にんじん　パセリ） 鶏肉のバジルオイル焼きと温 野菜（じゃがいも　アスパラ） 春雨サラダ （春雨　ハム　きくらげ　きゅうり　千ぷどう）	エネルギー 626kcal		
	夕食	ご飯 厚焼きたまごの甘酢あんかけ （卵　鶏肉　豆腐　玉ねぎ　にんじん　ねぎ　干しいたけ グリーンピース） 豚バラれんこん （豚肉　ごま　れんこん　にんじん　ねぎ）	エネルギー 803kcal		ごはん さわらの香草パン粉焼きと温 野菜（さつまいも　アスパラ） かぼちゃの炒り煮 （油あげ　かぼちゃ　にんじん）	エネルギー 873kcal		ご飯 肉コロッケと温野菜 （ブロッコリー　れんこん） コールスローサラダ （キャベツ　にんじん　コーン）	エネルギー 797kcal		ピラフ チキンサラダ （さきみ　きゅうり　レタス　パプリカ） とうもろこしのスープ （卵　コーン　ねぎ）	エネルギー 776kcal		ご飯 エビマヨと生野菜 （サニーレタス　赤玉ねぎ　トマト） 糸こんにゃくのチャプチェ（牛 肉　ごま　糸こんにゃく　にんじん　ニラ）	エネルギー 725kcal		ご飯 焼き肉丼 （米　牛肉　玉ねぎ　もやし　にんじん　かいわれ） 酢の物 （かまぼこ　ちりめん　キャベツ　わかめ） 赤だし（豆腐　なめこ　ねぎ）	エネルギー 758kcal		649kcal
13（月）			14（火）			15（水）														
	朝食	ご飯 みそ汁 （豆腐　わかめ　玉ねぎ　ねぎ） ししゃも 高野煮 しば漬 け ふりかけ	エネルギー 455kcal		テーブルロール チーズロール スクランブルと生野菜 （レタス　ミニトマト） コーヒー ヨーグルト	エネルギー 567kcal		●12月8日（水）製菓班2階リクエスト パン　クリームシチュー　盛りサラダ　ケーキ　コーヒー										エネルギー 404kcal		
	昼食	ご飯 豚肉の塩麹焼きと生野菜 （キャベツ　赤キャベツ） ひじきの玉子とし （卵　ちりめん　にんじん　ほしひじき　グリーンピース）	エネルギー 829kcal		焼きそば（豚肉　キャベツ　玉ねぎ　にんじん　ピーマン　紅しょうが） 揚げ出し豆腐 （豆腐　大根　ねぎ） 小松菜の磯部和え （ちくわ　小松菜　しめじ　のり佃煮）	エネルギー 672kcal		ご飯　みかん さばの竜田揚げと生野菜 （キャベツ　赤ピーマン　水菜） 里芋のそぼろ煮 （豚肉　里芋　大根　にんじん　ねぎ）	エネルギー 832kcal	     こちらの写真はイメージです。										
	夕食	シーフードカレー（米　えび　いか じゃがいも　にんじん　玉ねぎ　グリーンピース　福神漬 け　らっきょう） ごぼうサラダ （かにかま　ごぼう　大根　かいわれ） 牛乳　みかん	エネルギー 935kcal		ご飯 ビーフシチュー（牛肉　じゃがいも　玉ね ぎ　にんじん　ブロッコリー） シーザーサラダ（クルトン　ハム　レタス パプリカ　赤玉ねぎ　きゅうり）	エネルギー 823kcal		ご飯 マーボー豆腐 （合挽　豆腐　たけのこ　干しいたけ　ねぎ） もやしの酢の物 （かまぼこ　もやし　きゅうり　レタス　にんじん）	エネルギー 700kcal	12月なので										