

12月				16（木）		17（金）		18（土）		19（日）				
●12月22日（水） 冬至 かぼちゃサラダ  冬至は、1年で一番夜が長く、昼が短い日だそうです。かぼちゃはカロチンやビタミンが豊富で、食べると風邪をひかないとも言われています。今年はメインが洋風メニューなので、サラダにしてご提供します。				朝食	テーブルロール メロンパン 野菜の玉子とし （卵 キャベツ 玉ねぎ ミックスベジタブル） カフェオレ （低脂肪乳 コーヒー） チーズ	エネルギー 581kcal	ご飯 みそ汁 （豆腐 油あげ 玉ねぎ わかめ ねぎ） 厚焼き玉子 小魚佃煮 白菜漬 納豆	エネルギー 477kcal	フレンチトースト （卵 牛乳 食パン） クロワッサン コーヒー みかん缶 ヨーグルト	エネルギー 656kcal	ご飯 みそ汁 （油あげ なす 玉ねぎ ねぎ） いわし佃煮 煮ちくわ たくあん ヤクルト	エネルギー 556kcal		
●12月23日（木） ウィズリクエスト ごはん から揚げ シーザーサラダ いちごムース 				昼食	ごはん 鶏肉のマーマレード焼きと温野菜 （アスパラ なす） ポテトサラダ （卵 ハム じゃがいも 玉ねぎ きゅうり）	エネルギー 845kcal	ロコモコ （米 卵 合挽 玉ねぎ レタス きゅうり トマト） コンソメスープ （ベーコン キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ） フルーツヨーグルト （ヨーグルト パナナ もも パイナップル 干ぶどう）	エネルギー 836kcal	ご飯 揚げ鶏のおろし煮 （鶏肉 大根 ねぎ にんじん こんにゃく じゃがいも） 大豆サラダ （ハム 大豆 チーズ きゅうり かいわれ）	エネルギー 821kcal	きつねうどん （うどん 油あげ 干しいたけ かまぼこ ねぎ） 天ぷら （鶏肉 さつまいも） 青菜のお浸し （ちりめん 小松菜 もやし にんじん）	エネルギー 634kcal		
				夕食	ご飯 鶏肉のなめこおろし煮 （里芋 こんにゃく） 小松菜の磯辺和え （こまつな にんじん えのき のり佃煮）	エネルギー 895kcal	ご飯 ポークピカタと温野菜 （さつまいも いんげん） 粒マスタードサラダ （ハム 白菜 にんじん きゅうり）	エネルギー 787kcal	ご飯 牛肉とチンゲン菜のオムレツ （卵 牛肉 チンゲン菜 玉ねぎ にんじん） キャベツのわさびマヨ和え （ちくわ キャベツ きゅうり コーン）	エネルギー 777kcal	ご飯 じゃこカツとイカリングと青菜のごま和え （ごま こまつな もやし） もやしとわかめの柚子和え （もやし きゅうり わかめ 柚子）	エネルギー 776kcal		
20（月）		21（火）		22（水）		23（木）		24（金）		25（土）		26（日）		
朝食	ご飯 みそ汁 （豆腐 油あげ わかめ 玉ねぎ ねぎ） ごぼうのそぼろ煮 かにかま かっぱ漬 （きゅうり） 味付のり	エネルギー 469kcal	黒糖ロール メロンパン ペンネソテー （ペンネ ハム 玉ねぎ ピーマン にんじん） カフェオレ （低脂肪乳 コーヒー）	エネルギー 577kcal	お茶漬 塩さけ 昆布佃煮 たくあん ヤクルト	エネルギー 470kcal	テーブルロール チョコフラワー スクランブルと生野菜 （レタス ミニトマト） コーヒー チーズ	エネルギー 567kcal	ご飯 みそ汁 （豆腐 玉ねぎ わかめ ぶ） 味付まぐろ 棒天 しば漬 ふりかけ	エネルギー 404kcal	ピザトースト （食パン ベーコン 玉ねぎ ピーマン チーズ） レーズンパン コーヒー ソファール みかん	エネルギー 562kcal	ご飯 赤だし （豆腐 たまねぎ わかめ ぶ） 塩さば ちくわ きんとき煮豆 のり佃煮	エネルギー 404kcal
昼食	ご飯 スクエアハンバーグと温野菜 （ブロッコリー にんじん） スパサラダ （スパゲティー ハム にんじん きゅうり）	エネルギー 796kcal	ご飯 コーンスープ （牛乳 コーンスープのもと） 鶏肉の照り焼きと温野菜 （さつまいも ブロッコリー） フレンチサラダ （ハム きゅうり レタス りんご 干ぶどう）	エネルギー 872kcal	ご飯 タラのムニエルと温野菜 （じゃがいも ブロッコリー） ■かぼちゃサラダ（冬至） （ハム かぼちゃ 玉ねぎ かいわれ） 	エネルギー 868kcal	ウィズリクエスト	エネルギー 892kcal	フィッシュバーガー （パン 卵 ビクルス 白身魚フライ キャベツ） ツナマヨパン 盛りサラダ （ハム 卵 レタス きゅうり ブロッコリー） 根菜たっぷりクラムチャウダー （えび いけ だいこん 玉ねぎ ミックスベジタブル）	エネルギー 855kcal	チキンライスとチキンソテー （米 鶏肉 玉ねぎ にんじん グリンピース） マカロニサラダ （マカロニ 卵 ハム きゅうり 玉ねぎ） コンソメスープ （ベーコン キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ）	エネルギー 805kcal	チャンボンラーメン （めん キャベツ にんじん きくらげ もやし ねぎ） 揚げぎょうざと温野菜（ブロッコリー） 中華風酢の物 （ごま 卵 ハム きゅうり もやし）	エネルギー 748kcal
夕食	チャーハン （米 鶏肉 卵 玉ねぎ にんじん グリンピース） 春巻きと温野菜（ブロッコリー） ワンタンスープ （ワンタン わかめ ねぎ）	エネルギー 741kcal	利用者忘年会	エネルギー	ご飯 すき焼き風煮物（牛肉 卵 揚げ豆腐 白菜 京ねぎ ごぼう 糸こんにゃく しめじ） トマトのマリネサラダ （トマト パプリカ 玉ねぎ 青しそ）	エネルギー 703kcal	ご飯 クリームシチュー （鶏肉 じゃがいも にんじん ブロッコリー 玉ねぎ） ブロッコリーのタルタルサラダ （卵 ブロッコリー きゅうり 玉ねぎ）	エネルギー 828kcal	ご飯 クリスマスゼリー  チーズハンバーグと温野菜 （にんじん スズキニ） ツナサラダ  （ツナ きゅうり トマト 大根 玉ねぎ）	エネルギー 901kcal	ご飯 さわらの西京焼きと温野菜 （さつまいも アスパラ） かぶの梅マヨ和え （ごま ねり梅 ちりめん かぶ 大根 きゅうり）	エネルギー 720kcal	カレーライス（米 牛肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん グリンピース 福神漬 らっきょう） 海藻サラダ （ツナ 海藻ミックス きゅうり 大根 サニーレタス） 牛乳 りんごゼリー	エネルギー 798kcal
27（月）		28（火）		29（水）		30（木）		31（金）		●12月31日夕食 オードブル 寮ごとで利用者さんのお好きなメニューを召し上がって、良い年をお迎えいただければと思います。今年も大変お世話になりました。				
朝食	ご飯 みそ汁 （豆腐 わかめ たまねぎ ねぎ） ウインナー 小魚佃煮 たくあん 納豆	エネルギー 540kcal	テーブルロール クリームデニッシュ オムレツと生野菜 （レタス ミニトマト） コーヒー チーズ	エネルギー 520kcal	ホットドッグ （パン ウインナー キャベツ） セサミパン ミルクココア （低脂肪乳 ココア） プリン	エネルギー 669kcal	お茶漬 塩さけ かにかま 白菜漬 ヤクルト	エネルギー 470kcal	ご飯 みそ汁 高野煮 小魚佃煮 きんとき煮豆 ふりかけ	エネルギー 537kcal	良いお年を お迎え下さい  感謝  			
昼食	ご飯 鶏肉のハニーマスタード焼きと温野菜 （スズキニ にんじん） カイワレサラダ （千えび きゅうり かいわれ わかめ）	エネルギー 862kcal	ご飯 さわらのバジルオイルと温野菜 （ブロッコリー にんじん） 小松菜とツナのお浸し （ツナ 小松菜 にんじん）	エネルギー 721kcal	ご飯 さばのみそ煮とこんにゃくと大根の煮付 切干大根のサラダ （ちりめん 切干大根 きゅうり にんじん）	エネルギー 691kcal	ご飯 すまし汁（ぶ みつば） たいの塩麴焼き（たい 塩麴） 肉じゃが（牛肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん 糸こんにゃく グリンピース）	エネルギー 718kcal	年越しそば （日本そば 油あげ かまぼこ ねぎ） ちくわとカニカマの磯辺揚げと温野菜（ブロッコリー） 青菜ときのこの和え物 （小松菜 にんじん なめ茸）	エネルギー 721kcal				
夕食	ご飯 さけの漬菜焼きと温野菜 （にんじん じゃがいも） ふろふき大根（大根 かいわれ）	エネルギー 636kcal	ご飯 ちゃんこ風煮物（肉団子 豆腐 白菜 し いたけ えのき もやし ニラ） 大根と梅かつお和え （ちりめん かつおぶし ねり梅 大根 小松菜）	エネルギー 734kcal	ご飯 わかめごはん（米 わかめごはんのもと） おでん（牛肉 卵 ちくわ 揚げ豆腐 じゃがいも こんにゃく 大根） ほうれん草のごま和え （ごま かにかま ほうれん草 にんじん しめじ）	エネルギー 784kcal	ルーローハン（米 卵 豚肉 チンゲン菜） コールスローサラダ （キャベツ にんじん コーン かいわれ） まいだけスープ （豆腐 まいだけ ほうれん草）	エネルギー 714kcal	オードブル					