

| 16（金）                                                                                 |                                                                                                       |  |  | 17（土）                                                                             |    |                                                                                                               |  | 18（日）                                                                             |                  |    |                                                                                          |                                                                                   |  |                  |    |                                                                                                                                     |  |  |                  |                                                                                     |                                                                                                            |  |  |                                                                                     |    |                                                                                                   |  |  |                  |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--|------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|------------------|--|--|
| 朝食                                                                                    | ご飯<br>みそ汁（豆腐 油あげ 玉ねぎ わかめ ねぎ）<br>厚焼き玉子<br>小魚佃煮<br>白菜漬<br>納豆                                            |  |  | エネルギー<br>505kcal                                                                  | 昼食 | フレンチトースト<br>（卵 牛乳 食パン）<br>クロワッサン<br>コーヒー<br>みかん<br>ヨーグルト                                                      |  |                                                                                   | エネルギー<br>548kcal | 夕食 | ご飯<br>みそ汁（油あげ なす 玉ねぎ ねぎ）<br>いわし佃煮<br>煮ちくわ<br>たくあん                                        |                                                                                   |  | エネルギー<br>481kcal |    |                                                                                                                                     |  |  |                  |                                                                                     |                                                                                                            |  |  |                                                                                     |    |                                                                                                   |  |  |                  |  |  |
|                                                                                       | ルーローハン（米 卵 豚肉 チンゲン菜）<br>フルーツヨーグルト<br>（ヨーグルト パナナ もも パイナップル りんご）<br>コンソメスープ<br>（ベーコン キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ） |  |  | エネルギー<br>793kcal                                                                  |    | ご飯<br>揚げ鶏のおろし煮（鶏肉 大根 ねぎ<br>にんじん こんにゃく じゃがいも）<br>大豆サラダ<br>（ハム 大豆 チーズ きゅうり かいわれ）                                |  |                                                                                   | エネルギー<br>885kcal |    | きつねうどん<br>（うどん 油あげ かまぼこ ねぎ）<br>天ぷら（鶏肉 さつまいも）<br>青菜のお浸し<br>（ちりめん 小松菜 もやし にんじん）            |                                                                                   |  | エネルギー<br>668kcal |    |                                                                                                                                     |  |  |                  |                                                                                     |                                                                                                            |  |  |                                                                                     |    |                                                                                                   |  |  |                  |  |  |
|                                                                                       | ご飯<br>じゃこカツとイカリングとご<br>ま和え（ごま ほうれん草 もやし）<br>■もやしとわかめのゆず和え<br>（もやし きゅうり わかめ ゆず）                        |  |  | エネルギー<br>768kcal                                                                  |    | ご飯<br>牛肉とチンゲン菜のオムレツ<br>（卵 牛肉 チンゲン菜 玉ねぎ にんじん）<br>ふろふき大根（ごま 大根 かいわれ）                                            |  |                                                                                   | エネルギー<br>737kcal |    | ご飯<br>★ポークソテーのきのこソー<br>スかけ（えのき しめじ しいたけ さつまいも<br>いんげん）<br>粒マスタードサラダ<br>（ハム 白菜 にんじん きゅうり） |                                                                                   |  | エネルギー<br>820kcal |    |                                                                                                                                     |  |  |                  |                                                                                     |                                                                                                            |  |  |                                                                                     |    |                                                                                                   |  |  |                  |  |  |
| ●旬の食材                                                                                 |                                                                                                       |  |  |                                                                                   |    |                                                                                                               |  |                                                                                   |                  |    |                                                                                          | ポテトサラダをクリスマスツリーの様に盛り付けます。                                                         |  |                  |    |                                                                                                                                     |  |  |                  |                                                                                     |                                                                                                            |  |  |                                                                                     |    |                                                                                                   |  |  |                  |  |  |
| たら                                                                                    |                                                                                                       |  |  | 小松菜                                                                               |    |                                                                                                               |  | 白菜                                                                                |                  |    |                                                                                          | カリフラワー                                                                            |  |                  |    | ブロッコリー                                                                                                                              |  |  |                  | みかん                                                                                 |                                                                                                            |  |  | ゆず                                                                                  |    |                                                                                                   |  |  |                  |  |  |
|       |                                                                                                       |  |  |  |    |                                                                                                               |  |  |                  |    |                                                                                          |  |  |                  |    |                                                   |  |  |                  |  |                                                                                                            |  |  |  |    |                                                                                                   |  |  |                  |  |  |
| 19（月）                                                                                 |                                                                                                       |  |  | 20（火）                                                                             |    |                                                                                                               |  | 21（水）                                                                             |                  |    |                                                                                          | 22（木）                                                                             |  |                  |    | 23（金）                                                                                                                               |  |  |                  | 24（土）                                                                               |                                                                                                            |  |  | 25（日）                                                                               |    |                                                                                                   |  |  |                  |  |  |
| 朝食                                                                                    | ご飯<br>みそ汁（豆腐 油あげ わかめ 玉ねぎ ねぎ）<br>ごぼうのそぼろ煮<br>かにかま<br>かっぱ漬                                              |  |  | エネルギー<br>421kcal                                                                  | 昼食 | テーブルロール<br>くるみパン<br>目玉焼きと生野菜<br>（レタス ミニトマト）<br>わかめスープ（わかめ 玉ねぎ）<br>ミルミル                                        |  |                                                                                   | エネルギー<br>577kcal | 夕食 | お茶漬<br>塩さけ<br>昆布佃煮<br>たくあん<br>ヤクルト                                                       |                                                                                   |  | エネルギー<br>429kcal | 朝食 | ご飯<br>みそ汁（豆腐 玉ねぎ わかめ ふ）<br>味付まぐろ<br>棒天<br>しば漬                                                                                       |  |  | エネルギー<br>567kcal | 昼食                                                                                  | ピザトースト<br>（食パン ベーコン 玉ねぎ ピーマン チーズ）<br>レーズンパン<br>レモンティー<br>ソファール<br>みかん                                      |  |  | エネルギー<br>414kcal                                                                    | 夕食 | ご飯<br>赤だし（豆腐 玉ねぎ わかめ ふ）<br>塩さば<br>ちくわ<br>きんとき煮豆<br>のり佃煮                                           |  |  | エネルギー<br>538kcal |  |  |
|                                                                                       | ご飯<br>スクエアハンバーグと温野菜<br>（さつまいも にんじん）<br>スパサラダ<br>（スパゲティー ハム にんじん きゅうり）                                 |  |  | エネルギー<br>913kcal                                                                  |    | ご飯 コーンスープ<br>（牛乳 クリームコーン パセリ）<br>鶏肉の照り焼きと温野菜<br>（かぼちゃ いんげん）<br>■カリフラワーのサラダ（ハム<br>カリフラワー キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ）   |  |                                                                                   | エネルギー<br>813kcal |    | ご飯 すまし汁（ふ わかめ）<br>ぶりの照り焼きと大根おろし<br>■かぼちゃサラダ（冬至）<br>（ハム かぼちゃ 玉ねぎ かいわれ）                    |                                                                                   |  | エネルギー<br>990kcal |    | パン（テーブルロール クロワッサン）<br>コーヒー<br>ミートスパゲッティー（合挽 スパ<br>ゲティー 玉ねぎ にんじん 干しいたけ パセリ）<br>フレンチサラダ<br>（ハム きゅうり レタス 千豆腐 りんご）                      |  |  | エネルギー<br>969kcal |                                                                                     | チキンライスとチキンソテー<br>（米 鶏肉 玉ねぎ にんじん グリンピース）<br>マカロニサラダ<br>（マカロニ 卵 ハム きゅうり 玉ねぎ）<br>コンソメスープ<br>（卵 キャベツ 玉ねぎ パプリカ） |  |  | エネルギー<br>760kcal                                                                    |    | チャンボンラーメン<br>（めん 豚肉<br>キャベツ にんじん きくらげ もやし ねぎ）<br>焼きぎょうざ<br>中華風酢の物<br>（ごま 卵 ハム きゅうり もやし）           |  |  | エネルギー<br>664kcal |  |  |
|                                                                                       | キムチチャーハン<br>（米 豚肉 卵 キムチ ねぎ）<br>春巻きと温野菜（いんげん）<br>ワンタンスープ<br>（ワンタン わかめ ねぎ）                              |  |  | エネルギー<br>705kcal                                                                  |    | ご飯<br>いかとカシューナッツの炒め<br>物（いか カシューナッツ 玉ねぎ パプリカ）<br>パンサンスー<br>（ごま ハム 春雨 きゅうり にんじん）                               |  |                                                                                   | エネルギー<br>736kcal |    | ご飯<br>★スペイン風オムレツ（卵 粉チー<br>ズ ハム かぼちゃ 玉ねぎ パプリカ ブロッコリー）<br>鶏きものしぐれ煮<br>（鶏きも チンゲン菜 にんじん）     |                                                                                   |  | エネルギー<br>650kcal |    | ご飯<br>すき焼き風煮物（牛肉 卵 揚げ豆腐<br>白菜 京ねぎ ごぼう 糸こんにゃく しめじ）<br>トマトのマリネサラダ<br>（トマト パプリカ 玉ねぎ 青しそ）                                               |  |  | エネルギー<br>749kcal |                                                                                     | ご飯 クリスマスゼリー🎁<br>チーズハンバーグと温野菜<br>（にんじん スズキニ）<br>ツナサラダ<br>（ツナ きゅうり トマト 大根 玉ねぎ）                               |  |  | エネルギー<br>898kcal                                                                    |    | カレーライス（米 押し麦 牛肉 じゃがい<br>も 玉ねぎ にんじん 福神漬 らっきょう）<br>海藻サラダ<br>（ツナ 海藻ミックス きゅうり 大根 サニーレタス）<br>牛乳 りんごゼリー |  |  | エネルギー<br>804kcal |  |  |
| 26（月）                                                                                 |                                                                                                       |  |  | 27（火）                                                                             |    |                                                                                                               |  | 28（水）                                                                             |                  |    |                                                                                          | 29（木）                                                                             |  |                  |    | 30（金）                                                                                                                               |  |  |                  | 31（土）                                                                               |                                                                                                            |  |  |                                                                                     |    |                                                                                                   |  |  |                  |  |  |
| 朝食                                                                                    | ご飯<br>みそ汁（豆腐 わかめ たまねぎ ねぎ）<br>ウインナー<br>小魚佃煮<br>たくあん<br>ふりかけ                                            |  |  | エネルギー<br>442kcal                                                                  | 昼食 | テーブルロール<br>クリームデニッシュ<br>オムレツと生野菜<br>（レタス ミニトマト）<br>コンソメスープ<br>（ベーコン 玉ねぎ ねぎ）<br>野菜ジュース                         |  |                                                                                   | エネルギー<br>595kcal | 夕食 | ご飯<br>みそ汁（なす 玉ねぎ 油あげ ねぎ）<br>厚焼き玉子<br>ちくわ<br>きんとき煮豆                                       |                                                                                   |  | エネルギー<br>484kcal | 朝食 | ホットドッグ<br>（パン ウインナー キャベツ）<br>セサミロール<br>ミルクココア<br>（低脂肪乳 ココア）<br>ゼリー                                                                  |  |  | エネルギー<br>650kcal | 昼食                                                                                  | お茶漬<br>塩さけ<br>かにかま<br>白菜漬<br>ヤクルト                                                                          |  |  | エネルギー<br>422kcal                                                                    | 夕食 | ホットケーキ<br>りんごジュース<br>ヨーグルト                                                                        |  |  | エネルギー<br>522kcal |  |  |
|                                                                                       | ご飯<br>鶏肉のバジルオイル焼きと温<br>野菜（ズッキーニ にんじん）<br>カイワレサラダ<br>（桜エビ きゅうり かいわれ わかめ）                               |  |  | エネルギー<br>862kcal                                                                  |    | ご飯 けんちん汁<br>（豆腐 ごぼう にんじん こんにゃく 油あげ ねぎ）<br>さけの菜種焼きと温野菜<br>（かぼちゃ ブロッコリー）<br>酢の物（ちりめん かまぼこ きゅうり 大根 に<br>んじん わかめ） |  |                                                                                   | エネルギー<br>670kcal |    | ご飯<br>豚肉のしょうが焼きと生野菜<br>（キャベツ 赤ヒーマン 水菜）<br>青菜のからし和え<br>（ちりめん 小松菜 にんじん もやし）                |                                                                                   |  | エネルギー<br>710kcal |    | 麦ご飯（米 押し麦）<br>すまし汁（ふ みつば）<br>たいの塩麴焼き<br>肉じゃが（牛肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん<br>糸こんにゃく グリンピース）                                                    |  |  | エネルギー<br>793kcal |                                                                                     | 年越しそば<br>（日本そば 油あげ かまぼこ ねぎ）<br>ちくわとカニカマの磯辺揚げ<br>と温野菜（ブロッコリー）<br>■小松菜のなめたけ和え<br>（小松菜 にんじん なめたけ）             |  |  | エネルギー<br>611kcal                                                                    |    |                                                                                                   |  |  |                  |  |  |
|                                                                                       | 麦ご飯（米 押し麦）<br>さわらの漬焼きと温野菜<br>（にんじん じゃがいも）<br>キャベツのわさびじょうゆ和<br>え（ちくわ キャベツ きゅうり コーン）                    |  |  | エネルギー<br>658kcal                                                                  |    | ご飯<br>ちゃんこ風煮物（肉団子 豆腐 白菜<br>しいたけ えのき もやし ニラ）<br>ごぼうサラダ<br>（かにかま ごぼう 大根 かいわれ）                                   |  |                                                                                   | エネルギー<br>689kcal |    | ご飯<br>■たらの甘酢あんかけ<br>（たら 玉ねぎ にんじん ピーマン 干しいたけ）<br>大根サラダ<br>（ちりめん 大根 水菜 にんじん きゅうり）          |                                                                                   |  | エネルギー<br>631kcal |    | わかめご飯（米 わかめごはんのもと）<br>おでん（牛肉 卵 ちくわ 揚げ豆腐 じゃがいも<br>こんにゃく 大根）<br>ほうれん草のごま和え<br>（ごま かにかま ほうれん草 にんじん しめじ）<br>野菜とたまごのスープ<br>（卵 玉ねぎ ほうれん草） |  |  | エネルギー<br>668kcal |                                                                                     | ペッパーランチ風<br>（米 牛肉 コーン ねぎ）<br>コールスローサラダ<br>（キャベツ にんじん 水菜）<br>野菜とたまごのスープ<br>（卵 玉ねぎ ほうれん草）                    |  |  | エネルギー<br>785kcal                                                                    |    | テイクアウト☆                                                                                           |  |  |                  |  |  |
|  |                                                                                                       |  |  |                                                                                   |    |                                                                                                               |  |                                                                                   |                  |    |                                                                                          |                                                                                   |  |                  |    |                                                |  |  |                  |                                                                                     |                                                                                                            |  |  |                                                                                     |    |                                                                                                   |  |  |                  |  |  |