



今週の献立 12月1日 ~ 12月7日

号室

様

		12/1(日)	12/2(月)	12/3(火)	12/4(水)	12/5(木)	12/6(金)	12/7(土)
朝食	A (和食)	肉団子の照り煮 ポテトサラダ ご飯 みそ汁 漬物 468kcal / 3.8g	炒り玉子ウイケ入り 枝豆のサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 469kcal / 3.1g	肉野菜炒め ハムサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 401kcal / 3.1g	魚河岸揚げの含め煮 オニオンサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 436kcal / 2.7g	車麩の甘辛炒め グリーンサラダ ご飯 みそ汁 漬物 407kcal / 3.1g	茸入りたまご焼き ツナサラダ ご飯 みそ汁 梅びしお 522kcal / 2.7g	信田煮 キャベツのサラダ ご飯 みそ汁 煮豆 422kcal / 2.0g
	B (洋食)	挽肉と野菜の加炒め ポテトサラダ 胚芽ロール トマトスープ 426kcal / 2.6g	ほうれん草とベーコン炒め 枝豆のサラダ ロールパン ホットココア 502kcal / 2.6g	ポトフ(ウインナー入) ハムサラダ チーズパン フルーチェ(みかん) 421kcal / 2.9g	ホットケーキ オニオンサラダ ブルーベリーヨーグルト 野菜スープ 456kcal / 2.2g	オムレツ グリーンサラダ レーズンパン ミルクスープ 351kcal / 2.2g	肉団子と野菜の炒め物 ツナサラダ 胚芽ロール コーンスープ 515kcal / 2.5g	スクランブルエッグ キャベツのサラダ ロールパン コンソメスープ 481kcal / 2.6g
昼食	A	鰯の海苔焼き 白菜の柚子和え 冬瓜と椎茸の煮物 ご飯 みそ汁 今川焼 512kcal / 3.2g	とんかつ 水菜と大根のサラダ がんもの含め煮 ご飯 清まし汁 ピーチゼリー 631kcal / 3.4g	焼き鰯サッパリ野菜だれ モロヘイヤの和え物 大豆切昆布煮 ご飯 みそ汁 プリン 655kcal / 2.9g	豚と根菜の甘辛煮 ほうれん草のお浸し こんにゃくみそ炒め ご飯 清まし汁 青りんごゼリー 615kcal / 3.2g	銀ヒラのムニエル パプリカのマリネ 白菜とツナの煮物 ご飯 オニオンスープ バームクーヘン 567kcal / 2.6g	鶏の唐揚げ 蕪の甘酢和え 南瓜の煮物 ご飯 清まし汁 レモンゼリー 639kcal / 2.7g	白身魚の彩り館 もやしの和えもの 竹輪の甘辛炒め ご飯 みそ汁 人形焼き 532kcal / 3.2g
	B	今年も残すところあとわずか。寒さも厳しくなってきました。 体の温まるばかりかメニューをお届けします。 今月はクリスマスランチもごございます。ぜひご賞味ください。				牛挽肉入ミートパグティ パプリカのマリネ 白菜とツナの煮物 オニオンスープ バームクーヘン 513kcal / 3.1g	<p>AまたはB 選択願います</p>	
夕食	A	酢鶏 青梗菜の和え物 ビーフン炒め ご飯 中華スープ 535kcal / 2.8g	赤魚の煮つけ 千切り沢庵の納豆和え ひじきの炒め煮 ご飯 清まし汁 545kcal / 3.1g	鶏肉のもろみ味噌炒め オクラの和え物 温奴 ご飯 清まし汁 516kcal / 2.7g	かに玉 ぜんまいナムル 水餃子 ご飯 中華スープ 543kcal / 2.9g	豚と茄子のぼん酢炒め 人参の胡麻和え 男爵芋の味噌炒め ご飯 清まし汁 570kcal / 3.0g	鱈の葱塩だれ 青菜の和え物 蓮根の金平 ご飯 みそ汁 535kcal / 2.7g	It' と厚揚げのオムレツ炒め 春雨の中華サラダ さつま芋のレモン煮 ご飯 わかめスープ 550kcal / 2.7g

●振替食 今週は温玉そばです。

- 仕入れの都合により、献立・食材が変更になる場合があります。ご了承下さい。
- 献立にはエネルギーと塩分を記載しています。

エネルギー / 塩分



今週の献立 12月8日 ~ 12月14日



号室



様

		12/8(日)	12/9(月)	12/10(火)	12/11(水)	12/12(木)	12/13(金)	12/14(土)
朝食	A (和食)	肉詰いなりの煮物 グリーンサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 384kcal / 2.6g	目玉焼き キャベツのサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 336kcal / 2.5g	ホッケの塩焼き ハムサラダ ご飯 みそ汁 漬物 352kcal / 2.5g	肉団子と青菜の炒め物 レタスサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 490kcal / 2.7g	さつま揚げの煮物 カリフラワーのサラダ ご飯 みそ汁 漬物 426kcal / 2.2g	厚揚げ肉味噌炒め パンプキンサラダ ご飯 清まし汁 ふりかけ 516kcal / 2.8g	アツ玉子の野菜餡 三色豆のサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 465kcal / 2.5g
	B (洋食)	ラトウイユ(ベーコン入) グリーンサラダ ごまロール 野菜ジュース 359kcal / 2.1g	挽肉と野菜のソテー キャベツのサラダ 食パン いちごヨーグルト 504kcal / 2.9g	スパニッシュオムレツ ハムサラダ レーズンパン コンソメスープ 373kcal / 2.6g	フレンチトースト レタスサラダ フルーチェ (パイナップル) 野菜スープ 342kcal / 2.1g	ジャーマンポテト カリフラワーのサラダ 胚芽ロール トマトスープ 429kcal / 2.6g	サンドイッチ(ツナ) パンプキンサラダ フルーチェ (ベリー) りんごジュース 441kcal / 2.2g	野菜とハムのソテー 三色豆のサラダ ロールパン ミルクスープ 428kcal / 2.7g
昼食	A	クリームシチュー パプリカのマリネ インドウとパニョ炒め バターライス マスカットゼリー 646kcal / 3.3g	鱈のニク醤油焼き ブロッコリーの和え物 里芋の煮物 ご飯 清まし汁 ドーナツ 517kcal / 2.8g	炭火焼き鳥丼 ほうれん草のおかか和え ミニ厚揚げの煮物 清まし汁 フルーツ寒天 702kcal / 3.3g	赤魚の粕漬焼 キャベツのツナ和え 大豆の煮物 ご飯 赤出汁 パウンドケーキ(レーズン) 593kcal / 2.9g	鶏の山賊焼き 大根の和風サラダ 竹輪の炒り煮 ご飯 みそ汁 蒸し饅頭 587kcal / 3.2g	旅行気分♪in九州 銀比呂の&EIL 明太刺身 マカロニサラダ キャベツと高菜漬の炒め物 コンソメスープ マンゴープリン 589kcal / 3.3g	ビーフカレーライス コールスローサラダ ミニオムレツ オニオンスープ バウムクーヘン 718kcal / 3.4g
	B						博多風豚骨ラーメン マカロニサラダ キャベツと高菜漬の炒め物 マンゴープリン 521kcal / 3.5g	AまたはB 選択願います
夕食	A	ぶりの照り煮 青菜のお浸し 椎茸とコニャクの炒め煮 ご飯 清まし汁 491kcal / 2.8g	麻婆茄子 中華クラゲのサラダ かに焼売 ご飯 中華スープ 612kcal / 3.1g	ほきの利休焼き しらすおろし ひじきの煮物 ご飯 みそ汁 458kcal / 3.0g	豚肉の他人煮 モロヘイヤの和え物 卵の花 ご飯 清まし汁 527kcal / 2.8g	鯛の梅煮 にんじんサラダ さつま芋の蜜煮 ご飯 清まし汁 480kcal / 2.8g	豆腐ハンバーグ 菜の花の和え物 冬瓜の煮物 ご飯 みそ汁 576kcal / 3.3g	白身魚の金山寺味噌焼き 胡瓜とワカメの酢の物 里芋の煮ころがし ゆかりご飯 清まし汁 493kcal / 3.2g

●振替食 今週はきつねうどんです。

●仕入れの都合により、献立・食材が変更になる場合があります。ご了承下さい。

●献立にはエネルギーと塩分を記載しています。



エネルギー / 塩分



今週の献立 12月15日 ~ 12月21日



号室



様

		12/15(日)	12/16(月)	12/17(火)	12/18(水)	12/19(木)	12/20(金)	12/21(土)
朝食	A (和食)	ベーコンとキャベツのリーフサラダ ツナサラダ ご飯 みそ汁 梅びしお 420kcal / 2.7g	葱入り玉子焼き コールスローサラダ ご飯 みそ汁 漬物 397kcal / 2.3g	枝豆入ふんわり天煮 レタスのサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 414kcal / 2.2g	ほぐし鮭入り雑炊 コーンサラダ 煮豆 梅びしお 316kcal / 2.6g	つみれと野菜の煮物 フレンチサラダ ご飯 みそ汁 漬物 357kcal / 2.4g	豆腐のかに餡かけ 玉子サラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 358kcal / 3.2g	肉詰めいなりの煮物 ポテトサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 491kcal / 2.4g
	B (洋食)	茸のキッシュ ツナサラダ 食パン コンソメスープ 401kcal / 2.6g	アップルとバナナ炒め コールスローサラダ レーズンパン りんごジュース 431kcal / 2.4g	オムレツ レタスのサラダ 胚芽ロール クリームスープ 431kcal / 2.5g	豚と秋野菜のトマト煮 コーンサラダ ロールパン コンソメスープ 430kcal / 2.6g	ウィンナーと白菜の豆乳スープ フレンチサラダ 食パン フルーチェ(ピーチ) 462kcal / 2.4g	肉団子と野菜の炒めもの 玉子サラダ ごまロール ミルクスープ 521kcal / 2.6g	マヨコーントースト ポテトサラダ いちごヨーグルト コンソメスープ 437kcal / 2.6g
昼食	A	鱈の幽庵焼き 蒸し鶏のサラダ 白菜の煮びたし ご飯 みそ汁 オレンジゼリー 578kcal / 3.5g	鶏のレモン焼き 青菜のごま和え カリフラワーとハムの炒め物 ご飯 清まし汁 パウンドケーキ(レーズン) 580kcal / 2.6g	アジフライ パンプキンサラダ 蕪の薄葛煮 ご飯 みそ汁 コーヒーゼリー 624kcal / 3.1g	根菜とそぼろ炒め 胡瓜ともやしの生姜和え しぎ茄子 ご飯 清まし汁 人形焼き 630kcal / 3.4g	鯖の酒蒸し葱だれ 青菜とエノキの和え物 大豆切昆布煮 ご飯 みそ汁 抹茶ゼリー黒蜜がけ 523kcal / 2.8g	鶏の柚子胡椒焼き 隠元の香り和え 人参ツナ玉子炒め ご飯 清まし汁 今川焼 546kcal / 3.5g	銀ひらにマスタードソース キャベツと林檎のサラダ ペンネトマト炒め ご飯 かきたまスープ バームクーヘン 5617kcal / 3.2g
	B				温玉うどん 胡瓜ともやしの生姜和え しぎ茄子 人形焼き 513kcal / 3.1g	AまたはB 選択願います		
夕食		豚肉の生姜焼き 大根と水菜のサラダ 高野豆腐の煮物 ご飯 清まし汁 517kcal / 3.0g	鰯の煮つけ 春雨の甘酢和え レンコンきんぴら ご飯 みそ汁 574kcal / 3.0g	豚肉とピーマンのオイスター炒め 青梗菜のナムル ビーフン炒め ご飯 中華スープ 568kcal / 2.8g	鯖の味噌煮 めかぶの和え物 里芋の甘辛煮 ご飯 かきたま汁 511kcal / 2.9g	牛肉の甘辛煮 切干大根の練り胡麻和え がんもの煮物 ご飯 清まし汁 547kcal / 2.6g	白身魚の海苔焼き モロヘイヤの和え物 さつま芋の甘露煮 ご飯 みそ汁 518kcal / 3.1g	豚肉とスタミナ炒め なめたけおろし ひじきの煮物 ご飯 清まし汁 563kcal / 3.4g

●振替食 今週はたぬき蕎麦です。

●仕入れの都合により、献立・食材が変更になる場合があります。ご了承下さい。

●献立にはエネルギーと塩分を記載しています。

エネルギー / 塩分





今週の献立 12月22日 ~ 12月28日



号室

様



		12/22(日)	12/23(月)	12/24(火)	12/25(水)	12/26(木)	12/27(金)	12/28(土)
朝食	A (和食)	肉野菜炒め ツナサラダ ご飯 みそ汁 昆布佃煮 458kcal / 2.3g	五目巾着煮 グリーンサラダ ご飯 みそ汁 漬物 464kcal / 2.7g	鶏肉と茄子の炒め物 枝豆のサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 449kcal / 2.3g	肉じゃが (朝食) フレンチサラダ ご飯 みそ汁 梅びしお 426kcal / 2.3g	ミニ厚揚げの甘辛炒め ハムサラダ ご飯 みそ汁 漬物 376kcal / 2.1g	玉子雑炊 コーンサラダ 煮豆 (うぐいす豆) のり佃煮 312kcal / 2.6g	信田含め煮 たまごサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 348kcal / 2.3g
	B (洋食)	ホットケーキ ツナサラダ フルーチェ (ピーチ) コーンスープ 427kcal / 2.2g	挽肉と野菜のバジル風味炒め グリーンサラダ レーズンパン 野菜ジュース 431kcal / 2.3g	薩摩芋と茸のシチュー 枝豆のサラダ ロールパン りんごジュース 523cal / 2.3g	ミートオムレツ フレンチサラダ 胚芽ロール 野菜スープ 369cal / 2.8g	ポテトチーズ焼き ハムサラダ ごまロール オニオンスープ 492kcal / 2.5g	サンドイッチ (ツナ) コーンサラダ フルーチェ (みかん) 野菜ジュース 391kcal / 2.4g	ウイナーと野菜のソテー たまごサラダ 食パン パンプキンスープ 457kcal / 2.8g
昼食	A	家常豆腐 もやしの和え物 水餃子 中華スープ ピーチゼリー 559kcal 3.2g	かあんかけ炒飯 中華クラゲの和え物 焼売 中華スープ フルーツ杏仁 601kcal / 3.2g	ソース焼きそば 青菜の和え物 竹輪とごぼうの煮物 清まし汁 人形焼き 623kcal / 3.2g	クリスマスランチ クリスマスグリルチキン 焼き物 季節の野菜 (冷製) パン コンソメスープ 季節のデザート (オペラケーキ) 681kcal / 3.5g	白身魚の南蛮ソース モロヘイヤの和え物 冬瓜のとろみ煮 ご飯 みそ汁 おしるこ (餅なし) 584kcal / 2.8g	豚肉のマスタード炒め 海老のサラダ ほうれん草のソテー コンソメスープ パウンドケーキ (レーズン) 457kcal / 2.7g	鰯の西京焼き ポテトサラダ 薩摩揚げと人参の塩炒め ご飯 清まし汁 いちごゼリー 558kcal / 3.1g
	B					スパゲティナポリタン 海老のサラダ ほうれん草のソテー コンソメスープ パウンドケーキ (レーズン) 643kcal / 3.0g	A または B 選択願います	
夕食	A	ほきの胡麻七味焼き もずくの和え物 かぼちゃのいとこ煮 ご飯 みそ汁 443kcal / 3g	梅おろしチキン 隠元の胡麻和え ぜんまいの煮物 ご飯 みそ汁 558kcal / 2.7g	鱈のもろみ醤油焼き キャベツの和え物 根菜みそ炒め ご飯 清まし汁 524cal / 2.5g	鰯の甘露煮 大根のなます はんぺんの煮物 ご飯 みそ汁 536kcal / 3.1g	麻婆豆腐 海藻サラダ ビーフン炒め ご飯 白湯中華スープ 564kcal / 2.8g	赤魚の煮つけ 竹輪の山葵和え おからの炒め煮 ご飯 赤出汁 519kcal / 2.4g	牛肉と根菜の甘辛炒め煮 胡瓜の酢の物 刻み沢庵納豆 ご飯 みそ汁 458kcal / 2.8g

●振替食 今週は温玉うどんです。

- 仕入れの都合により、献立・食材が変更になる場合があります。ご了承下さい。
- 献立にはエネルギーと塩分を記載しています。



エネルギー / 塩分



今週の献立

1月1日 ~ 1月4日



号室

様



		12/29(日)	12/30(月)	12/31(火)	1/1(水)	1/2(木)	1/3(金)	1/4(土)
朝食	A (和食)	アツリ玉子の野菜餡 レタスとチーズのサラダ ご飯 みそ汁 梅干し 399kcal / 2.5g	竹輪とはんぺんの煮物 カリフラワーのサラダ ご飯 みそ汁 漬物 3579kcal / 2.6g	目玉焼き フレンチサラダ ご飯 みそ汁 梅びしお	海鮮雑炊 紅白なます 黒豆 401kcal / 2.6g	五目釜飯 だし巻き玉子 青菜の菊花和え 清まし汁 401kcal / 2.6g	肉詰めいなりの煮物 南瓜サラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 440kcal / 2.6g	野菜とひき肉の炒め物 マカロニサラダ ご飯 みそ汁 梅干し 449kcal / 2.5g
	B (洋食)	パ-リと野菜のソテー レタスとチーズのサラダ レーズンパン コンソメスープ 356kcal / 2.2g	ハムオニオントースト カリフラワーのサラダ フルーチェ (いちご) 野菜ジュース	ラタトゥイユ フレンチサラダ チーズパン コーンスープ			オムレツ 南瓜サラダ 胚芽ロール 野菜スープ 443kcal / 2.8g	ホットケーキ マカロニサラダ いちごヨーグルト コーンスープ 493kcal / 2.5g
昼食	A	鶏そぼろ丼 青梗菜とシラスの和え物 こんにゃくと竹輪のピリ辛煮 清まし汁 レモンゼリー 623kcal / 3.2g	鱈の利休焼き 白菜の甘酢あえ 温奴 ご飯 みそ汁 フルーツみつ豆 570kcal / 3.0g	ポークカレーライス マカロニサラダ ウソ-とスープ'インド'炒め コンソメスープ パウムクーヘン 613kcal / 3.2g	新春おせち 赤飯 祝い汁 (清まし仕立) 生和菓子 (紅梅) 614kcal / 2.9g	お雑煮 松風焼き 隠元の胡麻和え 冬瓜の炊合せ 和菓子 627kcal / 2.9g	ちらし寿司 にゅうめん (温) 茶碗蒸し 彩り野菜の和え物 おしるこ (もちなし) 627kcal / 2.9g	鱈の西京焼き 蒸し茄子香味だれかけ 里芋の煮物 ご飯 清まし汁 パウンドケーキ (レーズン) 611kcal / 3g
	B							
夕食	A	鯖の柚子胡椒焼き キャベツのサラダ ふきの煮物 ご飯 みそ汁 483kcal / 2.5g	牛肉しぐれ煮風 オクラの梅和え ふうふき大根 ご飯 清まし汁 527kcal / 2.8g	年越しそば 海老の天麩羅 ほうれん草のごま和え 今川焼 (こしあん) 534kcal / 2.9g	金目鯛の煮つけ 玉子豆腐 根菜のきんぴら ご飯 赤だし 572kcal / 2.8g	鶏の照り焼き ひじきの彩りサラダ ぜんまい含め煮 ご飯 みそ汁 569kcal / 2.9g	ハバ-グ'オオツ-入 ポテトサラダ パ-リとほうれん草のレ- ご飯 コンソメスープ 571kcal / 2.8g	麻婆茄子 春雨サラダ えび焼売 ご飯 中華スープ 609kcal / 2.8g

●振替食 今週はきつねそばです。

●仕入れの都合により、献立・食材が変更になる場合があります。ご了承下さい。

●献立にはエネルギーと塩分を記載しています。

エネルギー / 塩分