

週間献立表

ハートフル瀬谷

常食①

2022年12月01日(木) ~ 2022年12月03日(土)

				12月1日(木)	12月2日(金)	12月3日(土)
朝食				パン又は御飯 ラタトゥイユ カラフルサラダ フルーツ(洋なし缶) 牛乳	御飯又はパン 五目厚焼卵 小松菜の磯和え たいみそ 牛乳	御飯又はパン さつま揚げの生姜焼き 白菜のゆかり和え たいみそ 牛乳
				エネルギー:540kcal タンパク:18.5g 脂質:18.0g 炭水化:75.4g 食塩相:1.7g	エネルギー:586kcal タンパク:17.7g 脂質:20.7g 炭水化:79.5g 食塩相:1.6g	エネルギー:536kcal タンパク:19.3g 脂質:12.6g 炭水化:84.2g 食塩相:2.0g
昼食				御飯 清し汁 鶏肉の味噌だれ焼 れんこんのピリ辛炒め 豆腐サラダ	御飯 味噌汁 鱈の利休焼き 南瓜の含め煮 スナップエンドウのドレッシング和え	御飯 中華スープ 酢豚風 焼売 もやしナムル
				エネルギー:523kcal タンパク:19.9g 脂質:14.6g 炭水化:74.5g 食塩相:2.4g	エネルギー:505kcal タンパク:22.4g 脂質:9.8g 炭水化:78.0g 食塩相:2.3g	エネルギー:605kcal タンパク:23.8g 脂質:19.3g 炭水化:80.8g 食塩相:2.1g
夕食				御飯 味噌汁 鮭の粒マスタード焼 厚揚げの煮物 いんげんの胡麻和え	御飯 清し汁 豚肉のスタミナ焼き 里芋ときのこの炒め物 ほうれん草のお浸し	御飯 味噌汁 アジの葱だく香酢ソース 五目煮 トマトサラダ
				エネルギー:484kcal タンパク:24.2g 脂質:10.4g 炭水化:69.7g 食塩相:1.7g	エネルギー:523kcal タンパク:20.8g 脂質:13.5g 炭水化:76.8g 食塩相:2.0g	エネルギー:496kcal タンパク:23.0g 脂質:7.8g 炭水化:78.9g 食塩相:1.7g
おやつ				いちごゼリー	パンケーキ(メープルクリーム)	まんぷくまんじゅう
				エネルギー:34kcal タンパク:0.0g 脂質:0.0g 炭水化:9.0g 食塩相:0.0g	エネルギー:65kcal タンパク:1.1g 脂質:2.0g 炭水化:10.7g 食塩相:0.2g	エネルギー:119kcal タンパク:2.6g 脂質:1.3g 炭水化:24.4g 食塩相:0.1g
日計				エネルギー:1581kcal タンパク:62.6g 脂質:43.0g 炭水化:228.6g 食塩相:5.7g	エネルギー:1679kcal タンパク:62.0g 脂質:46.0g 炭水化:245.0g 食塩相:6.1g	エネルギー:1756kcal タンパク:68.7g 脂質:41.0g 炭水化:268.3g 食塩相:5.9g

週間献立表

ハートフル瀬谷

常食①

2022年12月04日(日) ~ 2022年12月10日(土)

	12月4日(日)	12月5日(月)	12月6日(火)	12月7日(水)	12月8日(木)	12月9日(金)	12月10日(土)
朝食	御飯又はパン えびと野菜のソテー お豆のサラダ ふりかけ 牛乳	御飯又はパン がんもの煮物 わかめの酢の物 のり佃煮 牛乳	御飯又はパン 〇ミートボール(ホリタン) 菜の花のお浸し ふりかけ 牛乳	パン又は御飯 肉団子のトマト煮 ポパイサラダ フルーツ(洋梨缶) 牛乳	御飯又はパン ツナじゃが 菜の花のからし和え 梅びしお 牛乳	パン又は御飯 プレーンオムレツ マカロニサラダ フルーツ(パイン缶) 牛乳	御飯又はパン キャベツソテー いんげんのピーナッツ和え たいみそ 牛乳
	エネルギー:548kcal タンパク:21.2g 脂質:16.3g 炭水化:76.7g 食塩相:1.3g	エネルギー:519kcal タンパク:17.2g 脂質:13.6g 炭水化:78.9g 食塩相:1.3g	エネルギー:568kcal タンパク:20.7g 脂質:13.3g 炭水化:88.6g 食塩相:1.9g	エネルギー:583kcal タンパク:23.6g 脂質:19.4g 炭水化:79.7g 食塩相:2.3g	エネルギー:555kcal タンパク:18.9g 脂質:13.9g 炭水化:85.9g 食塩相:1.9g	エネルギー:609kcal タンパク:22.0g 脂質:20.9g 炭水化:83.0g 食塩相:2.0g	エネルギー:500kcal タンパク:17.7g 脂質:10.8g 炭水化:80.9g 食塩相:1.6g
昼食	御飯 味噌汁 さわらのみりん醤油焼 切り昆布の煮付け キャベツのしその実和え	御飯 清し汁 味噌カツ じゃがいもの煮物 オクラのポン酢和え	御飯 味噌汁 擬製豆腐 大根金平 小松菜の胡麻和え	御飯 味噌汁 カレイの煮付け 茄子の炒め煮 わかめサラダ	御飯 コンソメスープ チキンピカタ 春雨ソテー ささみサラダ	御飯 味噌汁 ほっけの梅醤油焼き じゃが芋の炒め物 ごぼうサラダ	御飯 コンソメスープ 鶏肉のクリームソース エビのバターソテー カリフラワーのマリネ
	エネルギー:480kcal タンパク:20.8g 脂質:10.6g 炭水化:71.7g 食塩相:1.9g	エネルギー:529kcal タンパク:13.6g 脂質:9.8g 炭水化:95.2g 食塩相:2.5g	エネルギー:492kcal タンパク:18.9g 脂質:12.4g 炭水化:73.2g 食塩相:1.9g	エネルギー:464kcal タンパク:19.1g 脂質:10.1g 炭水化:71.2g 食塩相:1.6g	エネルギー:544kcal タンパク:21.2g 脂質:15.2g 炭水化:77.0g 食塩相:1.8g	エネルギー:481kcal タンパク:20.8g 脂質:7.4g 炭水化:79.1g 食塩相:1.8g	エネルギー:558kcal タンパク:23.0g 脂質:17.1g 炭水化:75.3g 食塩相:2.0g
夕食	御飯 清し汁 豆腐ハンバーグ おろしソース ツナソテー カリフラワーの酢味噌和え	御飯 味噌汁 タラの生姜煮 ブロッコリー炒め 大根の甘酢生姜和え	御飯 味噌汁 牛肉のしぐれ煮 ピーマンの炒め物 野菜サラダ	御飯 味噌汁 豚肉の柚子胡椒だれ 里芋の煮物 青菜のわさび和え	御飯 清し汁 鱈の蒲焼き もやし炒め フルーツ(黄桃缶)	御飯 中華スープ 豚肉の韓国風生姜焼 大根の海老あんかけ 白菜の中華サラダ	御飯 味噌汁 鮭の塩焼 さつま芋のオレンジ煮 青梗菜の生姜和え
	エネルギー:484kcal タンパク:15.9g 脂質:11.9g 炭水化:76.7g 食塩相:2.6g	エネルギー:421kcal タンパク:20.5g 脂質:4.5g 炭水化:71.1g 食塩相:1.6g	エネルギー:466kcal タンパク:16.9g 脂質:9.2g 炭水化:76.1g 食塩相:1.8g	エネルギー:510kcal タンパク:19.1g 脂質:13.0g 炭水化:74.7g 食塩相:1.8g	エネルギー:448kcal タンパク:20.5g 脂質:6.7g 炭水化:72.4g 食塩相:1.9g	エネルギー:506kcal タンパク:20.4g 脂質:12.9g 炭水化:73.2g 食塩相:2.0g	エネルギー:472kcal タンパク:20.7g 脂質:4.6g 炭水化:83.0g 食塩相:1.6g
おやつ	ピーチムース	カステラドーナツ	【手作りおやつ】 牛乳寒天	ワッフル	ぽたぽた焼き	パウンドケーキ	プリン
	エネルギー:52kcal タンパク:1.3g 脂質:1.3g 炭水化:9.5g 食塩相:0.2g	エネルギー:123kcal タンパク:1.6g 脂質:5.9g 炭水化:16.0g 食塩相:0.2g	エネルギー:43kcal タンパク:1.1g 脂質:1.1g 炭水化:7.0g 食塩相:0.0g	エネルギー:82kcal タンパク:1.5g 脂質:4.3g 炭水化:9.3g 食塩相:0.1g	エネルギー:53kcal タンパク:0.5g 脂質:1.2g 炭水化:10.1g 食塩相:0.2g	エネルギー:81kcal タンパク:1.1g 脂質:4.3g 炭水化:9.6g 食塩相:0.0g	エネルギー:51kcal タンパク:0.6g 脂質:1.1g 炭水化:9.6g 食塩相:0.0g
日計	エネルギー:1564kcal タンパク:59.2g 脂質:40.1g 炭水化:234.6g 食塩相:5.9g	エネルギー:1592kcal タンパク:52.9g 脂質:33.8g 炭水化:261.2g 食塩相:5.7g	エネルギー:1569kcal タンパク:57.6g 脂質:36.0g 炭水化:244.9g 食塩相:5.6g	エネルギー:1639kcal タンパク:63.3g 脂質:46.8g 炭水化:234.9g 食塩相:5.9g	エネルギー:1600kcal タンパク:61.1g 脂質:37.0g 炭水化:245.4g 食塩相:5.9g	エネルギー:1677kcal タンパク:64.3g 脂質:45.5g 炭水化:244.9g 食塩相:5.8g	エネルギー:1581kcal タンパク:62.0g 脂質:33.6g 炭水化:248.8g 食塩相:5.2g

週間献立表

ハートフル瀬谷

常食①

2022年12月11日(日) ~ 2022年12月17日(土)

	12月11日(日)	12月12日(月)	12月13日(火)	12月14日(水)	12月15日(木)	12月16日(金)	12月17日(土)
朝食	御飯又はパン お魚ボールの煮物 ほうれん草の和え物 のり佃煮 牛乳	御飯又はパン 炒り卵 キャベツのおかか和え ふりかけ 牛乳	パン又は御飯 エビと野菜のクリームシチュー パンプキンサラダ フルーツ(黄桃缶) 牛乳	御飯又はパン ツナと野菜のソテー ブロッコリーサラダ ふりかけ 牛乳	御飯又はパン かぶのそぼろ煮 チーズサラダ たいみそ 牛乳	御飯又はパン 車麩の卵とじ 白菜のなめたけ和え ふりかけ 牛乳	パン又は御飯 ミートボール(ホリタン) 枝豆のサラダ フルーツ(洋梨缶) 牛乳
	エネルギー:518kcal タンパク:18.2g 脂質:12.9g 炭水化:78.9g 食塩相:1.8g	エネルギー:564kcal タンパク:22.8g 脂質:17.4g 炭水化:75.4g 食塩相:1.6g	エネルギー:591kcal タンパク:20.8g 脂質:20.7g 炭水化:79.8g 食塩相:2.0g	エネルギー:549kcal タンパク:19.7g 脂質:17.5g 炭水化:76.3g 食塩相:1.4g	エネルギー:553kcal タンパク:18.2g 脂質:15.4g 炭水化:82.2g 食塩相:1.3g	エネルギー:564kcal タンパク:22.3g 脂質:13.5g 炭水化:83.2g 食塩相:1.5g	エネルギー:591kcal タンパク:21.0g 脂質:19.5g 炭水化:82.2g 食塩相:2.1g
昼食	御飯 清し汁 鱈の大葉味噌焼き 根菜煮 胡瓜の酢の物	御飯 味噌汁 豚しゃぶの梅おろしだれ 金平ごぼう 彩りサラダ	御飯 味噌汁 アジのニンニクソ酢焼 ほうれん草のソテー 白菜の昆布和え	【郷土料理:香川県】 しっぽうどん 切干大根の煮物 こんにゃくの白和え フルーツヨーグルト	御飯 清し汁 白身魚の金山寺焼き ピーマンの炒め物 鶏ささみの中華和え	御飯 コンソメスープ タンドリーチキン 大根のコンソメ煮 アスパラと玉ねぎのサラダ	御飯 味噌汁 サーモンフライ 筑前煮 キャベツの浅漬
	エネルギー:495kcal タンパク:21.8g 脂質:8.7g 炭水化:78.2g 食塩相:2.1g	エネルギー:540kcal タンパク:19.5g 脂質:14.6g 炭水化:78.5g 食塩相:2.1g	エネルギー:428kcal タンパク:19.6g 脂質:6.9g 炭水化:68.0g 食塩相:1.7g	エネルギー:528kcal タンパク:21.8g 脂質:11.1g 炭水化:82.1g 食塩相:2.2g	エネルギー:439kcal タンパク:20.2g 脂質:7.5g 炭水化:69.0g 食塩相:2.0g	エネルギー:483kcal タンパク:20.2g 脂質:12.3g 炭水化:69.8g 食塩相:1.9g	エネルギー:513kcal タンパク:19.1g 脂質:9.9g 炭水化:84.7g 食塩相:2.1g
夕食	御飯 味噌汁 牛肉のオイスターソース炒め 豆腐田楽 カラフルサラダ	御飯 清し汁 さわらの山椒焼 れんこんそぼろ炒め 春雨サラダ	御飯 コンソメスープ ハニーマスタードチキン ポテトの明太チーズ焼き 青梗菜のお浸し	御飯 味噌汁 カレーの煮付け ひじきの煮物 甘酢生姜和え	御飯 味噌汁 肉豆腐 小松菜の信田煮 トマトのさっぱり和え	御飯 味噌汁 鮭のバター醤油がけ きのこソテー チンゲン菜の辛し和え	御飯 中華スープ 麻婆茄子 ビーフンソテー 菜の花のお浸し
	エネルギー:493kcal タンパク:20.7g 脂質:12.1g 炭水化:72.7g 食塩相:2.0g	エネルギー:548kcal タンパク:21.8g 脂質:12.8g 炭水化:81.2g 食塩相:1.8g	エネルギー:554kcal タンパク:20.5g 脂質:16.0g 炭水化:78.6g 食塩相:2.0g	エネルギー:449kcal タンパク:24.3g 脂質:5.2g 炭水化:73.6g 食塩相:2.2g	エネルギー:506kcal タンパク:21.7g 脂質:12.4g 炭水化:73.5g 食塩相:2.1g	エネルギー:480kcal タンパク:22.0g 脂質:11.7g 炭水化:69.8g 食塩相:1.8g	エネルギー:577kcal タンパク:15.7g 脂質:18.9g 炭水化:83.4g 食塩相:1.6g
おやつ	黒糖まんじゅう	カステラ	みかんゼリー	エクレア	おせんべい(ぽたぽた焼)	ワッフル(ホイップ&カスタード)	水ようかん
	エネルギー:66kcal タンパク:1.3g 脂質:0.1g 炭水化:14.9g 食塩相:0.0g	エネルギー:83kcal タンパク:1.7g 脂質:1.0g 炭水化:16.7g 食塩相:0.0g	エネルギー:36kcal タンパク:0.0g 脂質:0.0g 炭水化:9.5g 食塩相:0.0g	エネルギー:89kcal タンパク:1.5g 脂質:6.6g 炭水化:6.2g 食塩相:0.1g	エネルギー:53kcal タンパク:0.5g 脂質:1.2g 炭水化:10.1g 食塩相:0.2g	エネルギー:121kcal タンパク:2.3g 脂質:5.9g 炭水化:14.6g 食塩相:0.2g	エネルギー:51kcal タンパク:0.8g 脂質:0.0g 炭水化:12.0g 食塩相:0.0g
日計	エネルギー:1572kcal タンパク:62.0g 脂質:33.8g 炭水化:244.7g 食塩相:5.8g	エネルギー:1735kcal タンパク:65.8g 脂質:45.8g 炭水化:251.8g 食塩相:5.5g	エネルギー:1609kcal タンパク:60.9g 脂質:43.6g 炭水化:235.9g 食塩相:5.7g	エネルギー:1615kcal タンパク:67.3g 脂質:40.4g 炭水化:238.2g 食塩相:5.9g	エネルギー:1551kcal タンパク:60.6g 脂質:36.5g 炭水化:234.8g 食塩相:5.7g	エネルギー:1648kcal タンパク:66.8g 脂質:43.4g 炭水化:237.4g 食塩相:5.4g	エネルギー:1732kcal タンパク:56.6g 脂質:48.3g 炭水化:262.3g 食塩相:5.8g

週間献立表

ハートフル瀬谷

常食①

2022年12月18日(日) ~ 2022年12月24日(土)

	12月18日(日)	12月19日(月)	12月20日(火)	12月21日(水)	12月22日(木)	12月23日(金)	12月24日(土)
朝食	御飯又はパン 豆腐と野菜の炒め物 しらす和え ふりかけ 牛乳	御飯又はパン 信田巻きの含め煮 ブロッコリーのかか和え のり佃煮 牛乳	パン又は御飯 スクランブルエッグ カラフルサラダ フルーツ(黄桃缶) 牛乳	御飯又はパン 甘辛肉団子 マカロニサラダ ふりかけ 牛乳	パン又は御飯 ウインナーソテー 花野菜サラダ フルーツ(みかん缶) 牛乳	御飯又はパン 炒り豆腐 ほうれん草の胡麻和え たいみそ 牛乳	御飯又はパン 五目卵焼 菜の花の和え物 ふりかけ 牛乳
	エネルギー:547kcal タンパク:21.3g 脂質:16.7g 炭水化:74.5g 食塩相:1.6g	エネルギー:523kcal タンパク:19.8g 脂質:12.5g 炭水化:80.2g 食塩相:1.9g	エネルギー:574kcal タンパク:19.6g 脂質:22.3g 炭水化:74.0g 食塩相:1.8g	エネルギー:620kcal タンパク:17.2g 脂質:21.4g 炭水化:86.6g 食塩相:1.8g	エネルギー:550kcal タンパク:20.2g 脂質:19.5g 炭水化:73.9g 食塩相:2.5g	エネルギー:541kcal タンパク:19.1g 脂質:13.9g 炭水化:81.3g 食塩相:1.7g	エネルギー:558kcal タンパク:18.5g 脂質:19.2g 炭水化:75.7g 食塩相:1.6g
昼食	御飯 味噌汁 豚肉のバーベキュー炒め 南瓜の含め煮 コーンサラダ	御飯 清し汁 鮭のチャンチャン焼き れんこんの山椒煮 なすの黒ごま和え	キーマカレー 千切り野菜スープ ジャーマンポテト シーザーサラダ	御飯 味噌汁 さばの梅焼き 五目煮 かりわりのゴマドレ和え	御飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き あんかけ豆腐 海藻サラダ	御飯 コンソメスープ カレイのムニエル マカロニカレーソテー 人参サラダ	御飯 味噌汁 豚肉のとろみ炒め アスパラソテー もやしのナムル
	エネルギー:542kcal タンパク:20.4g 脂質:11.8g 炭水化:84.8g 食塩相:1.9g	エネルギー:509kcal タンパク:25.7g 脂質:8.8g 炭水化:77.2g 食塩相:2.3g	エネルギー:563kcal タンパク:17.3g 脂質:19.0g 炭水化:77.3g 食塩相:2.2g	エネルギー:564kcal タンパク:20.8g 脂質:19.1g 炭水化:73.2g 食塩相:1.7g	エネルギー:534kcal タンパク:22.8g 脂質:14.5g 炭水化:74.0g 食塩相:2.3g	エネルギー:479kcal タンパク:20.1g 脂質:8.8g 炭水化:76.8g 食塩相:1.8g	エネルギー:509kcal タンパク:21.4g 脂質:13.5g 炭水化:71.9g 食塩相:2.2g
夕食	御飯 味噌汁 アジの焼き南蛮漬 大豆とひじきの煮物 大根の柚子風味和え	御飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き さつま芋の甘煮 オクラのポン酢和え	御飯 味噌汁 鱈のさっぱりマリネ 白菜の炒め煮 小松菜のわさび和え	御飯 中華スープ かに玉甘酢あん エビとアスパラのソテー 大根のしその実和え	御飯 清し汁 ホキの味噌マヨ焼 里芋の煮っころがし 大根の甘酢和え	御飯 味噌汁 鶏肉の甘辛炒め かぶとあさりの含め煮 春雨サラダ	御飯 具沢山汁 鮭の塩麹焼き 白菜の中華風炒め 磯納豆
	エネルギー:496kcal タンパク:23.4g 脂質:8.7g 炭水化:78.4g 食塩相:2.3g	エネルギー:533kcal タンパク:19.8g 脂質:12.6g 炭水化:80.8g 食塩相:1.7g	エネルギー:464kcal タンパク:20.3g 脂質:6.8g 炭水化:76.9g 食塩相:1.6g	エネルギー:458kcal タンパク:17.9g 脂質:10.1g 炭水化:70.6g 食塩相:2.1g	エネルギー:466kcal タンパク:18.4g 脂質:7.3g 炭水化:77.9g 食塩相:1.9g	エネルギー:520kcal タンパク:19.4g 脂質:12.5g 炭水化:77.7g 食塩相:1.8g	エネルギー:509kcal タンパク:27.7g 脂質:11.1g 炭水化:70.8g 食塩相:2.1g
おやつ	紅茶ケーキ	杏仁豆腐	アセロラゼリー	クリスマスケーキ	クリスマスケーキ	ブッセ(クリーム)	人形焼き
	エネルギー:62kcal タンパク:1.5g 脂質:1.5g 炭水化:10.6g 食塩相:0.0g	エネルギー:60kcal タンパク:1.2g 脂質:2.8g 炭水化:7.4g 食塩相:0.0g	エネルギー:30kcal タンパク:0.0g 脂質:0.0g 炭水化:7.6g 食塩相:0.0g	エネルギー:103kcal タンパク:1.4g 脂質:5.7g 炭水化:11.6g 食塩相:0.0g	エネルギー:103kcal タンパク:1.4g 脂質:5.7g 炭水化:11.6g 食塩相:0.0g	エネルギー:104kcal タンパク:1.2g 脂質:4.1g 炭水化:15.5g 食塩相:0.1g	エネルギー:76kcal タンパク:1.3g 脂質:1.8g 炭水化:13.7g 食塩相:0.0g
日計	エネルギー:1647kcal タンパク:66.6g 脂質:38.7g 炭水化:248.3g 食塩相:5.8g	エネルギー:1625kcal タンパク:66.5g 脂質:36.7g 炭水化:245.6g 食塩相:5.9g	エネルギー:1631kcal タンパク:57.2g 脂質:48.1g 炭水化:235.8g 食塩相:5.7g	エネルギー:1745kcal タンパク:57.3g 脂質:56.3g 炭水化:242.0g 食塩相:5.6g	エネルギー:1653kcal タンパク:62.8g 脂質:47.0g 炭水化:237.4g 食塩相:6.7g	エネルギー:1644kcal タンパク:59.8g 脂質:39.3g 炭水化:251.3g 食塩相:5.3g	エネルギー:1652kcal タンパク:68.9g 脂質:45.6g 炭水化:232.1g 食塩相:5.9g

週間献立表

ハートフル瀬谷

常食①

2022年12月25日(日) ~ 2022年12月31日(土)

	12月25日(日)	12月26日(月)	12月27日(火)	12月28日(水)	12月29日(木)	12月30日(金)	12月31日(土)
朝食	御飯又はパン 厚揚げの甘辛煮 青梗菜の生姜和え ゆずみそ 牛乳	パン又は御飯 オムレツ ポテトサラダ フルーツ(パイン缶) 牛乳	御飯又はパン いなり揚げの含め煮 ほうれん草のお浸し ふりかけ 牛乳	御飯又はパン ミートボール(ホリタン) カリフラワーのさっぱり和え ふりかけ 牛乳	御飯又はパン 高野豆腐の含め煮 小松菜のナムル たいみそ 牛乳	御飯又はパン キャベツと海老の塩炒め ブロッコリーのドレッシング和え ふりかけ 牛乳	パン又は御飯 目玉焼き パンプキンサラダ フルーツ(みかん缶) 牛乳
	エネルギー:496kcal タンパク:16.5g 脂質:12.1g 炭水化:78.1g 食塩相:1.1g	エネルギー:598kcal タンパク:19.5g 脂質:23.8g 炭水化:76.8g 食塩相:2.0g	エネルギー:516kcal タンパク:17.3g 脂質:13.1g 炭水化:79.8g 食塩相:1.8g	エネルギー:565kcal タンパク:19.1g 脂質:13.3g 炭水化:88.8g 食塩相:1.9g	エネルギー:517kcal タンパク:16.6g 脂質:11.0g 炭水化:84.7g 食塩相:1.5g	エネルギー:467kcal タンパク:17.3g 脂質:10.3g 炭水化:74.8g 食塩相:1.3g	エネルギー:559kcal タンパク:18.4g 脂質:21.0g 炭水化:74.0g 食塩相:2.0g
昼食	★クリスマスメニュー★ ピラフ ミネストローネ ハンバーグのクリームソースがけ イタリアンサラダ マンゴープリン	御飯 味噌汁 メンチカツ 根菜炒り煮 千草和え	御飯 味噌汁 さばの照り焼き 大根と油揚げの炒め煮 アスパラサラダ	御飯 トマトスープ 鶏肉のパン粉焼 さつま芋のバター炒め スナップエンドウのサラダ	御飯 味噌汁 赤魚の煮付け じゃがいもの煮物 菜種和え	A定食 【セレクトメニュー】 御飯 清し汁 鶏の唐揚げ なすの煮浸し ポテトサラダ	【年越しそば】 年越しそば 炊き合わせ 菜の花の和え物
	エネルギー:615kcal タンパク:19.5g 脂質:17.0g 炭水化:93.6g 食塩相:2.9g	エネルギー:524kcal タンパク:15.4g 脂質:11.5g 炭水化:87.3g 食塩相:2.1g	エネルギー:597kcal タンパク:18.6g 脂質:24.4g 炭水化:70.9g 食塩相:1.6g	エネルギー:539kcal タンパク:17.7g 脂質:13.0g 炭水化:84.6g 食塩相:1.6g	エネルギー:463kcal タンパク:20.3g 脂質:5.5g 炭水化:80.6g 食塩相:2.4g	エネルギー:619kcal タンパク:16.9g 脂質:21.3g 炭水化:87.7g 食塩相:2.8g	エネルギー:471kcal タンパク:19.7g 脂質:10.1g 炭水化:72.8g 食塩相:2.0g
						B定食 【セレクトメニュー】 天津飯 清し汁 なすの煮浸し ポテトサラダ	
						エネルギー:563kcal タンパク:14.0g 脂質:10.2g 炭水化:99.2g 食塩相:2.9g	
夕食	御飯 味噌汁 ホッケの塩焼き 小松菜の煮浸し さつま芋サラダ	御飯 味噌汁 さわらのネギ塩だれ 白菜と桜エビの炒め物 切干大根の和風サラダ	御飯 味噌汁 牛肉と枝豆のピリ辛炒め たけのこのおかか煮 ブロッコリーサラダ	御飯 味噌汁 鱈の幽庵焼き 豆腐のえびくず煮 なめ茸和え	御飯 清し汁 豚肉の八丁味噌炒め じゃこ炒め 果物(黄桃缶)	御飯 味噌汁 鮭のみりん醤油焼き 厚揚げの煮物 みぞれ和え	御飯 コンソメスープ ポークステーキ ガーリックオニオンソース きのこソテー レタスサラダ
	エネルギー:477kcal タンパク:19.1g 脂質:7.7g 炭水化:78.7g 食塩相:1.9g	エネルギー:462kcal タンパク:21.1g 脂質:7.8g 炭水化:72.9g 食塩相:1.7g	エネルギー:473kcal タンパク:20.1g 脂質:8.4g 炭水化:77.0g 食塩相:2.1g	エネルギー:458kcal タンパク:25.6g 脂質:5.9g 炭水化:70.5g 食塩相:2.3g	エネルギー:585kcal タンパク:18.8g 脂質:20.5g 炭水化:76.2g 食塩相:1.9g	エネルギー:458kcal タンパク:23.7g 脂質:6.7g 炭水化:71.4g 食塩相:1.6g	エネルギー:566kcal タンパク:19.9g 脂質:21.5g 炭水化:70.4g 食塩相:2.0g
おやつ	ロールケーキ(苺)	ピーチゼリー	塩まんじゅう	牛乳ケーキ	マスカットゼリー	シューアイス(パニラ)	ヨーグルトケーキ
	エネルギー:93kcal タンパク:1.2g 脂質:3.2g 炭水化:14.8g 食塩相:0.1g	エネルギー:39kcal タンパク:0.0g 脂質:0.0g 炭水化:9.7g 食塩相:0.0g	エネルギー:66kcal タンパク:1.2g 脂質:0.1g 炭水化:15.2g 食塩相:0.2g	エネルギー:64kcal タンパク:1.4g 脂質:1.9g 炭水化:10.4g 食塩相:0.0g	エネルギー:34kcal タンパク:0.0g 脂質:0.0g 炭水化:9.0g 食塩相:0.0g	エネルギー:61kcal タンパク:1.4g 脂質:3.8g 炭水化:5.1g 食塩相:0.1g	エネルギー:63kcal タンパク:1.5g 脂質:1.8g 炭水化:10.3g 食塩相:0.0g
日計	エネルギー:1681kcal タンパク:56.3g 脂質:40.0g 炭水化:265.2g 食塩相:6.0g	エネルギー:1623kcal タンパク:56.0g 脂質:43.1g 炭水化:246.7g 食塩相:5.9g	エネルギー:1652kcal タンパク:57.2g 脂質:46.0g 炭水化:242.9g 食塩相:5.8g	エネルギー:1626kcal タンパク:63.8g 脂質:34.1g 炭水化:254.3g 食塩相:5.9g	エネルギー:1599kcal タンパク:55.7g 脂質:37.0g 炭水化:250.5g 食塩相:5.8g	エネルギー:1605kcal タンパク:59.3g 脂質:42.1g 炭水化:239.0g 食塩相:5.8g	エネルギー:1659kcal タンパク:59.5g 脂質:54.4g 炭水化:227.5g 食塩相:6.0g