



12月 1日(月曜日)	12月 2日(火曜日)	12月 3日(水曜日)	12月 4日(木曜日)	12月 5日(金曜日)	12月 6日(土曜日)
ロールパン 食べるトマトスープ カリフラワーのソテー みかん缶 ヤクルトカロリーハーフ	ミルクパン 根菜と鶏肉のシチュー ハムサラダ ヨーグルト	ロールパン トマトシチュー じゃが芋とベーコンの煮物 洋ナシ缶 ヤクルトカロリーハーフ	ロールパン 彩り団子のコンソメ煮 チーズグリーンサラダ ヨーグルト	ロールパン クリームシチュー ブロッコリーのツナ炒め 白桃缶 ヤクルトカロリーハーフ	ロールパン 南瓜と海老のシチュー 大根サラダ ヨーグルト
ミラノ風ドリア 白菜サラダ コンソメスープ パイナップル缶	米飯 カレーのゆずバター醤油 キャベツの塩昆布漬け 味噌汁(いんげん・揚げ) りんご缶	米飯 豚しゃぶ風 かぼちゃのミルク煮 味噌汁(卵・ねぎ) 杏缶	米飯 サバの香り味噌焼き 里芋と豚肉の煮物 吸物(えのき・わかめ) アロエ缶	牛肉そば カニしゅうまい バナナ	米飯 鶏肉のハニーマスタードソース あんかけ豆腐 かき卵スープ みかん
クリームコンフェ	ミルクティー バームロール	黄な粉プリン	ぜんざい	オーギョーチ	ココアミルク ミニロールケーキ
米飯 鶏の紫蘇チーズ焼き かぶのあんかけ 味噌汁(豆腐・えのき)	米飯 ふわふわ団子の唐揚げ 白菜とさつま揚げの煮物 味噌汁(かぶ)	鶏雑炊 さつま揚げと葱の卵とし もやしとしらすの生姜醤油 昆布豆	米飯 鶏肉の揚げ煮 三色ナムル 味噌汁(キャベツ・揚げ)	米飯 魚田【ぎょでん】 肉野菜炒め 味噌汁(じゃが芋・青梗菜)	菜飯 五目豆腐 大根きんぴら 味噌汁(ほうれん草・シメジ)
エネルギー 1479kcal 食塩 6.2g	エネルギー 1463kcal 食塩 6.6g	エネルギー 1471kcal 食塩 6.3g	エネルギー 1486kcal 食塩 6.6g	エネルギー 1472kcal 食塩 7.7g	エネルギー 1458kcal 食塩 6.5g



	12月 7日(日曜日)	12月 8日(月曜日)	12月 9日(火曜日)	12月10日(水曜日)	12月11日(木曜日)	12月12日(金曜日)	12月13日(土曜日)
朝	ロールパン 南瓜のシチュー ツナサラダ ヨーグルト	ロールパン 白菜とベーコンのチャウダー ブロッコリーとカニカマの炒め物 りんご缶 ヤクルトカロリーハーフ	ミニブリオッシュ クロワッサン ミルクポトフ ごぼうサラダ ヨーグルト	ロールパン 食べるマカロニスープ ツナとポテトのコンソメソテー ぶどう缶 ヤクルトカロリーハーフ	ロールパン かぶのチャウダー アスパラマヨかけ ヨーグルト	ロールパン 赤魚ムースのクリームかけ キャベツとソーセージソテー 桃缶 ヤクルトカロリーハーフ	ロールパン ミネストローネ 人参とツナのサラダ ヨーグルト
昼	天津飯 厚揚げ野菜炒め 華風スープ(大根) 白桃缶	けんちんうどん はんぺんフライ みかん缶	鮭チャーハン 温玉サラダ 大根の豆乳スープ パイナップル缶	米飯 鶏肉の粕焼き ほうれん草の土佐和え 吸物(えのき・かいわれ) 洋ナシ缶	米飯 カレーの山椒焼き 蓮根と糸こんにの炒め物 味噌汁(かぼちゃ・ねぎ) バナナ	米飯 豚肉のカキ油炒め 切り昆布と油揚げの煮物 味噌汁(豆腐・わかめ) アロエ缶	米飯 鰯のコーンマヨ焼き 里芋のそぼろ煮 沢煮碗 みかん
おやつ	おせんべい	ココアミルク ミニシュークリーム	あずきミルクプリン	リンゴケーキ	柔らかラスク	やわらか杏仁プリン風	鯛焼き
夕	米飯 豚肉の梅肉炒め 大豆みぞれあえ 吸物(とろろ昆布)	米飯 さばの焼き浸し 大根のそぼろあんかけ 味噌汁(たまご・豆苗)	米飯 豚肉と野菜のしょうが炒め 五目とろろ 味噌汁(油揚げ・たまねぎ)	米飯 サケの塩焼き チンゲン菜と豚肉のソテー 味噌汁(キャベツ・揚げ)	でんぶと塩昆布混ぜご飯 揚げ出し豆腐 切干大根ゆず和え 吸物(麩・春菊)	塩雑炊 オムレツの肉味噌かけ 白菜煮浸し 金時煮豆	米飯 鶏柚子みそ焼き 高菜漬けと厚揚げの炒め物 にら玉スープ
成 栄 分 養	エネルギー 1449kcal 食塩 7.0g	エネルギー 1467kcal 食塩 7.8g	エネルギー 1465kcal 食塩 6.6g	エネルギー 1467kcal 食塩 5.8g	エネルギー 1494kcal 食塩 6.7g	エネルギー 1474kcal 食塩 6.9g	エネルギー 1478kcal 食塩 6.5g

都合により献立が変更する場合がございますがご了承ください(栄養部)