R8.12月1日～12月5日 献立



米飯130g･ふつう食　1日平均栄養量
エネルギー1326Kcal　たんぱく質　56.5g

	12月1日		12月2日		12月3日		12月4日		12月5日	
	火		水		木		金		土	
		g		g		g		g		g
朝食	鶏と野菜のうま味噌煮 ご飯（お粥） みそ汁（玉ねぎ） 温度℃（サイン）	10	肉じゃが ヨーグルト パン（パン粥） コーンポタージュ 温度℃（サイン）	10	肉団子のケチャップ煮 ご飯（お粥） みそ汁（玉ねぎ） 温度℃（サイン）	10	白身魚のクリームソース ご飯（お粥） みそ汁（大根） 温度℃（サイン）	10	ポトフ ご飯（お粥） みそ汁（白菜） 温度℃（サイン）	10
昼食	白身魚のフライ（ふつう） 白身魚の唐揚げ生姜ソース（やわらか・ムース） 厚揚げのそぼろ煮 ほうれん草のベーコンソテー ご飯（お粥）		ハニーマスタードチキン 鶏肉の梅風味焼き（やわらか・ムース） マカロニサラダ なすのトマト煮 ご飯（お粥）		かれいの味噌焼き（ふつう） かれいのピリ辛焼き（やわらか・ムース） 切干大根の煮物 肉団子煮 ご飯（お粥）		おさかなバーグ（ふつう） 八宝菜（やわらか・ムース） 焼売の甘酢がけ なすのトマト煮 ご飯（お粥）		きのことトマトのハンバーグ（ふつう） チキンラタトゥイユ（やわらか・ムース） ポテトサラダ キャベツベーコンソテー ご飯（お粥）	
間食	lifestockゼリー	1個	甘みあっさりみかん おろしパイン（ムース）	30 40	ココアムース		lifestockゼリー	1個	やわらかおかきのり塩 やわらかゼリーかようかん（ムース）	1個
夕食	豚肉と厚揚げのネギ塩炒め（ふつう） 豚肉と豆腐の炒め物（やわらか・ムース） きんぴらごぼう ほうれん草の和え物 ご飯（お粥） みそ汁（小松菜） 温度℃（サイン）		さばの塩焼き ぜんまいの煮物 南瓜の甘煮 ご飯（お粥） みそ汁（小松菜） 温度℃（サイン）		麻婆豆腐 なすの中華風みそ炒め 春雨のナムル ご飯（お粥） みそ汁（小松菜） 温度℃（サイン）	10	豚肉の生姜焼き きんぴらごぼう 小松菜のお浸し ご飯（お粥） みそ汁（チンゲン菜） 温度℃（サイン）	10	牛肉コロッケ（ふつう） 白身魚のフリッター（やわらか・ムース） 根菜の肉炒め ひじきのサラダ ご飯（お粥） みそ汁　（ほうれん草） 温度℃（サイン）	10

都合により献立が変更することがございます。



R8.12月6日～12月12日 献立



米飯130g･ふつう食　1日平均栄養量
エネルギー1326Kcal　たんぱく質　56.5g

	12月6日		12月7日		12月8日		12月9日		12月10日		12月11日		12月12日	
	日		月		火		水		木		金		土	
		g		g		g		g		g		g		g
朝食	赤魚の煮付け		ジャーマンポテト		鶏肉の照り焼き		オムレツトマトソース		ハンバーグ		彩野菜のトマト煮		白身魚のバターソース	
							ヨーグルト							
	パン（パン粥）		ご飯（お粥）		ご飯（お粥）		パン（パン粥）		ご飯（お粥）		ご飯（お粥）		ご飯（お粥）	
	コーンポタージュ		みそ汁（大根）	10	みそ汁（白菜）	10	コーンポタージュ		みそ汁（玉ねぎ）	10	みそ汁（大根）	10	みそ汁（白菜）	10
	温度℃（サイン）		温度℃（サイン）		温度℃（サイン）		温度℃（サイン）		温度℃（サイン）		温度℃（サイン）		温度℃（サイン）	
昼食	鯖のつけ焼き		バジルチキン（ふつう）		白身魚の青のりフライ（ふつう）		チキンのハーブ焼き		さわらの塩焼き（ふつう）		すき焼き風		鶏肉の西京漬け焼き	
			ガーリックチキン（やわらか・ムース）		白身魚のフライ（やわらか・ムース）				かれいの塩焼き風（やわらか・ムース）					
	ひじきの煮物		ごぼうサラダ		厚揚げのそぼろ煮		なすのトマト煮		切干大根の煮物		ごぼうサラダ		蓮根の炒り煮	
	さつま芋のマヨ和え		さつま芋のレモン煮		ほうれん草のベーコンソテー		マカロニサラダ		南瓜のマヨ和え		小松菜の和え物		春雨サラダ	
	ご飯（お粥）		ご飯（お粥）		ご飯（お粥）		ご飯（お粥）		ご飯（お粥）		ご飯（お粥）		ご飯（お粥）	
間食	バウムクーヘン	1個	りんごコンポート	2切	lifestockゼリー	1個	甘みあっさりみかん	30	季節のフルーツ		lifestockゼリー	1個	日光まんじゅう白	1個
	フルーツゼリー（ムース）	1個	おろしりんご　（ムース）	50			おろしパイン（ムース）	40	おろしキウイ（ムース）	40			lifestockゼリー（ムース）	1個
夕食	肉団子のケッチャプ煮（ふつう）		鯛の唐揚げトマトソース（ふつう）		豚肉のスタミナ炒め		かれいの梅煮		ヤンニョムチキン（ふつう）		キーマカレー（ふつう）		めばるの和風あん（ふつう・やわらか）	
	カレー風味の洋風肉じゃが（やわらか・ムース）		白身魚のトマトソース（やわらか・ムース）						鶏肉の黒酢炒め（やわらか・ムース）		鶏肉と野菜のカレー煮（やわらか・ムース）		かれいの和風あん（ムース）	
	根菜の肉炒め		洋風卵あんかけ		厚揚げの煮物		卯の花の和風サラダ		ぜんまいの煮物		ほうれん草とウインナーのソテー		なすのみそ炒め	
	オクラの和え物		春雨ソテー		いんげんのごま和え		ほうれん草のごま和え		ポテトサラダ		かぼちゃサラダ		肉団子煮	
	ご飯（お粥）		ご飯（お粥）		ご飯（お粥）		ご飯（お粥）		ご飯（お粥）		ご飯（お粥）		ご飯（お粥）	
	みそ汁（小松菜）	10	みそ汁（チンゲン菜）	10	みそ汁　（玉ねぎ）	10	みそ汁（ほうれん草）	10	みそ汁（小松菜）	10	みそ汁（チンゲン菜）	10	みそ汁　（ほうれん草）	10
	温度℃（サイン）		温度℃（サイン）		温度℃（サイン）		温度℃（サイン）		温度℃（サイン）		温度℃（サイン）		温度℃（サイン）	

都合により献立が変更することがございます。

R8.12月13日～12月19日 献立



米飯130g･ふつう食　1日平均栄養量
エネルギー1326Kcal　たんぱく質　56.5g

	12月13日		12月14日		12月15日		12月16日		12月17日		12月18日		12月19日	
	日		月		火		水		木		金		土	
		g		g		g		g		g		g		g
朝食	オムレツチーズソース パン（パン粥） コーンポタージュ 温度℃（サイン）		鯖の塩焼き（ふつう・やわらか） あじの塩焼き（ムース） ご飯（お粥） みそ汁（大根） 温度℃（サイン）	10	鶏と野菜のうま味煮 ご飯（お粥） みそ汁（白菜） 温度℃（サイン）	10	肉じゃが ヨーグルト パン（パン粥） コーンポタージュ 温度℃（サイン）		肉団子のケチャップ煮 ご飯（お粥） みそ汁（玉ねぎ） 温度℃（サイン）	10	白身魚のクリームソース ご飯（お粥） 温度℃（サイン）	10	ポトフ ご飯（お粥） みそ汁（白菜） 温度℃（サイン）	10
昼食	さわらのバター醤油焼き（ふつう） さわらのマスタードソテー（やわらか・） 白身魚のマスタードソテー（ムース） ぜんまいの煮物 キャベツのおかか和え ご飯（お粥）		豚かつ 厚揚げのそぼろ煮 ほうれん草のおかか和え ご飯（お粥）		赤魚の生姜煮（ふつう） 赤魚の煮物（やわらか・ムース） 卵の花煮 スパゲッティサラダ ご飯（お粥）		鶏肉のくわ焼き がんもの含め煮 小松菜と竹輪の和え物 ご飯（お粥）		さばのにんにく醤油焼き 肉団子の甘酢あん ひじきの煮物 ご飯（お粥）		酢鶏 豆腐の中華風炒め 春雨のナムル 麺の日　そば		肉じゃが さつま揚げとピーマンのソテー 小松菜としらすの和え物 ご飯（お粥）	
間食	いしやきいも フルーツゼリー（ムース）	2個 1個	りんごコンポート おろしりんご　（ムース）	2切 50	lifestockゼリー	1個	甘みあっさりみかん おろしパイン（ムース）	30 40	季節のフルーツ おろしバナナ（ムース）	40	lifestockゼリー	1個	おかき砂糖醤油 やわらかゼリーかようかん（ムース）	1個 1個
夕食	肉団子の照り煮（ふつう） 豚肉と根菜の煮物（やわらか・ムース） きんぴらごぼう ほうれん草のごま和え ご飯（お粥） みそ汁（小松菜） 温度℃（サイン）	10	鱈のホワイトソース仕立て ひじきのサラダ なすのトマト煮 ご飯（お粥） みそ汁（チンゲン菜） 温度℃（サイン）	10	豚肉のみそ炒め 切干大根の煮物 オクラの和え物 ご飯（お粥） みそ汁　（玉ねぎ） 温度℃（サイン）	10	カレイの照り焼き（ふつう） かれいの大根煮（やわらか・ムース） じゃが芋ときのこのソテー なすのトマト煮 ご飯（お粥） みそ汁（ほうれん草） 温度℃（サイン）	10	照り焼き風豆腐ハンバーグ（ふつう） おだしのきいたがんもと野菜の煮物（やわらか） おだしのきいた豆腐と野菜の煮物（ムー きんぴらごぼう マカロニサラダ みそ汁（小松菜） 温度℃（サイン）	10	豚キムチ（ふつう） 豚肉の煮物（やわらか・ムース） ひじきの煮物 スパゲッティサラダ ご飯（お粥） みそ汁（チンゲン菜） 温度℃（サイン）	10	鮭のみそ漬け焼き 切干大根の煮物 卵焼き ご飯（お粥） みそ汁（ほうれん草） 温度℃（サイン）	10

都合により献立が変更することがございます。




R8.12月20日～12月26日 献立



米飯130g･ふつう食　1日平均栄養量
エネルギー1326Kcal　たんぱく質　56.5g



	12月20日		12月21日		12月22日		12月23日		12月24日		12月25日		12月26日	
	日		月		火		水		木		金		土	
		g		g		g		g		g		g		g
朝食	赤魚の煮付け パン（パン粥） コーンポタージュ 温度℃（サイン）		ジャーマンポテト ご飯（お粥） みそ汁（大根） 温度℃（サイン）	10	鶏肉の照り焼き ご飯（お粥） みそ汁（白菜） 温度℃（サイン）	10	オムレツトマトソース ヨーグルト パン（パン粥） コーンポタージュ 温度℃（サイン）		ハンバーグ ご飯（お粥） みそ汁（玉ねぎ） 温度℃（サイン）	10	彩野菜のトマト煮 ご飯（お粥） みそ汁（大根） 温度℃（サイン）	10	白身魚のバターソース ご飯（お粥） みそ汁（白菜） 温度℃（サイン）	10
昼食	白身魚の甘酢あんかけ 高野豆腐の煮物 ほうれん草のごま和え ご飯（お粥）		ハッシュドポーク（ふつう） ポークシチュー（やわらか・ムース） スパゲッティサラダ ほうれん草のバターソテー ご飯（お粥）		めばるの照り焼き（ふつう） かれいの照り焼き（やわらか・ムース） きんぴらごぼう 春雨サラダ ご飯（お粥）		レモン香るチキンソテー なすのトマト和え キャベツとベーコンのソテー ご飯（お粥）		さわらの蒲焼風（ふつう・やわらか） 白身魚の蒲焼風（ムース） なすそぼろ じゃが芋のカレー炒め 行事食　ハヤシライス		豚肉の塩だれ 卵の花煮 いんげんのごま和え ご飯（お粥）		鶏肉の油淋ソース なすの中華風味噌炒め ほうれん草のナムル ご飯（お粥）	
間食	抹茶ロール フルーツゼリー（ムース）	1個 1個	りんごコンポート おろしりんご　（ムース）	2切 50	lifestockゼリー	1個	甘みあっさりみかん おろしパイン（ムース）	30 40	サンタのおくりものゼリー		lifestockゼリー	1個	日光まんじゅう黒糖 やわらかゼリーかようかん（ムース）	1個 1個
夕食	鶏肉の山椒焼き 切り干し大根の煮物 なすの揚げびたし ご飯（お粥） みそ汁（小松菜） 温度℃（サイン）	10	かれいの唐揚げ（ふつう） 白身魚の唐揚げ（やわらか・ムース） 卵の花煮 オクラの和え物 ご飯（お粥） みそ汁（チンゲン菜） 温度℃（サイン）	10	ハンバーグデミグラスソース仕立て マカロニサラダ ピーマンのガーリックソテー ご飯（お粥） みそ汁　（玉ねぎ） 温度℃（サイン）	10	さばの味噌煮 ジャーマンポテト ほうれん草のごま和え ご飯（お粥） みそ汁（ほうれん草） 温度℃（サイン）	10	親子煮（ふつう） 筑前煮（やわらか・ムース） ポテトサラダ ほうれん草のピーナツ和え ご飯（お粥） みそ汁（小松菜） 温度℃（サイン）	10	タンドリーチキン ごぼうサラダ ジャーマンポテト ご飯（お粥） みそ汁（チンゲン菜） 温度℃（サイン）	10	カニの中華炒め（ふつう） 魚介のオイスターソース炒め（やわらか・ムース） 厚揚げの煮物 キャベツと竹輪のおかか和え ご飯（お粥） みそ汁（ほうれん草） 温度℃（サイン）	10

都合により献立が変更することがございます。

R8.12月27日～12月31日 献立

米飯130g･ふつう食　1日平均栄養量
エネルギー1326Kcal　たんぱく質　56.5g

	12月27日		12月28日		12月29日		12月30日		12月31日					
	日		月		火		水		木					
		g		g		g		g						
朝食	オムレツチーズソース		鯖の塩焼き（ふつう・やわらか） あじの塩焼き（ムース）		鶏と野菜のうま味煮		肉じゃが ヨーグルト		肉団子のケチャップ煮					
	パン（パン粥）		ご飯（お粥）		ご飯（お粥）		パン（パン粥）		パン（パン粥）					
	コーンポタージュ		みそ汁（大根）	10	みそ汁（白菜）	10	コーンポタージュ		コーンポタージュ					
	温度℃（サイン）		温度℃（サイン）		温度℃（サイン）		温度℃（サイン）		温度℃（サイン）					
昼食	鯛の粕漬け		豚肉となすのみそ炒め		めばるの塩焼き（ふつう・やわらか） 白身魚の塩焼き（ムース）		チキンのクリームソース		赤魚のアクアパッツァ（ふつう） 赤魚の煮付け（やわらか・ムース）					
	根菜の肉炒め		切り干し大根の煮物		きんぴらごぼう		かぼちゃのサラダ		ポテトサラダ					
	ブロッコリーのカニサラダ		菜の花のおかか和え		さつま芋のマヨ和え		なすのトマト煮		春雨ソテー					
	ご飯（お粥）		ご飯（お粥）		ご飯（お粥）		ご飯（お粥）		ご飯（お粥）					
間食	おいしいドーナッツ	1個	りんごコンポート	2切	lifestockゼリー	1個	甘みあっさりみかん	30	甘みあっさり黄桃	30				
	フルーツゼリー（ムース）	1個	おろしりんご　（ムース）	50			おろしパイン（ムース）	40	おろしマンゴー	40				
夕食	回鍋肉		ホキの和風ソース（ふつう・やわらか） かれい和風ソース（ムース）		豚肉のプルコギ		さわらの幽庵焼き（ふつう） 鮭の照り煮（やわらか・ムース）		鶏肉の甘酢あんかけ					
	蓮根の炒り煮		ひじきの煮物		マカロニサラダ		ひじきのサラダ		厚揚げの含め煮					
	春雨サラダ		さつま芋のマヨ和え		ほうれん草のごま和え		南瓜の甘煮		ほうれん草のナムル					
	ご飯（お粥）		ご飯（お粥）		ご飯（お粥）		ご飯（お粥）		ご飯（お粥）					
	みそ汁（小松菜）	10	みそ汁（チンゲン菜）	10	みそ汁　（玉ねぎ）	10	みそ汁（ほうれん草）	10	みそ汁（ほうれん草）	10				
	温度℃（サイン）		温度℃（サイン）		温度℃（サイン）		温度℃（サイン）		温度℃（サイン）					

都合により献立が変更することがございます。