

常食(A)

	令和07年12月01日(月)		令和07年12月02日(火)		令和07年12月03日(水)		令和07年12月04日(木)		令和07年12月05日(金)		令和07年12月06日(土)		令和07年12月07日(日)	
朝	米(65) 豆サラダ 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(野菜)		米(65) ほうれん草のおひたし 味噌汁(しめじ) 牛乳 ふりかけ(たまご)		クリームパン 卵サラダ コンソメスープ(人参) 牛乳		米(65) がんも煮 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(さけ)		米(65) 切干大根煮 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(たらこ)		米(65) 煮浸し(白菜) 味噌汁(まき麩) 牛乳 ふりかけ(しそ)		米(65) 煮豆 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ(かつお)	
昼	五目ラーメン むすび ほうれん草シュウマイ ゼリー		米(65) 卵焼き風お好み焼き 大根サラダ フルーツ 中華スープ(ワカメ)		米(65) 肉団子のコンソメ煮 オクラのおかか和え ゼリー お吸い物(そうめん)		米(65) チキン南蛮 じゃが芋のたらこ炒め フルーツ コンソメスープ(たまねぎ)		米(65) バサの野菜あんかけ レンコンの炒り煮 ゼリー お吸い物(卵)		牛丼 ブロッコリーサラダ フルーツ お吸い物(とろろ)		焼きそば むすび 豆腐シュウマイ ゼリー	
15時食	おやつ		おやつ		おやつ		おやつ		おやつ		おやつ		おやつ	
夕	米(65) ぶりの西京漬け焼き 付け合わせ(人参) ツナと青菜のサラダ もろみみそ		米(65) ★鶏肉と野菜の炒め物 炒り豆腐 しば漬け		米(65) 白身魚フライ 付け合わせ チンゲン菜炒め のり佃煮		米(65) ★さばの味噌煮 付け合わせ カリフラワーのフレンチ和え 桜大根漬		米(65) 豚肉と厚揚げのみそ炒め 小松菜とさつま揚げ煮 たいみそ		米飯(65) ★豆腐野菜ハンバーグ 南瓜サラダ 梅干し		米飯(65) かに卵 レンコンのピリ辛煮 えびみそ	
	エネルギー	1563 kcal	エネルギー	1553 kcal	エネルギー	1549 kcal	エネルギー	1528 kcal	エネルギー	1557 kcal	エネルギー	1559 kcal	エネルギー	1558 kcal
	蛋白質	61.7 g	蛋白質	56.2 g	蛋白質	45.9 g	蛋白質	53.3 g	蛋白質	57.3 g	蛋白質	48.4 g	蛋白質	51.5 g
	食塩相当	7.4 g	食塩相当	7.2 g	食塩相当	6.7 g	食塩相当	6.3 g	食塩相当	6.4 g	食塩相当	7.3 g	食塩相当	6.8 g

常食(A)

	令和07年12月08日(月)		令和07年12月09日(火)		令和07年12月10日(水)		令和07年12月11日(木)		令和07年12月12日(金)		令和07年12月13日(土)		令和07年12月14日(日)	
朝	米(65) 厚揚げの生姜煮 味噌汁(ほうれん草) 牛乳 ふりかけ(野菜)		米(65) 煮豆(金時豆) 味噌汁(わかめ) 牛乳 ふりかけ(たまご)		あんぱん 野菜炒め(ウインナー入) コンソメスープ(玉ねぎ) 牛乳		米(65) 炒り豆腐 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(さけ)		米(65) がんも煮 味噌汁(小松菜) 牛乳 ふりかけ(たらこ)		米(65) 大根の炒め煮 味噌汁(じゃがいも) 牛乳 ふりかけ(しそ)		米(65) 青菜の煮びたし 味噌汁(おつゆ麩) 牛乳 ふりかけ(かつお)	
昼	米飯(65) ★親子焼き 揚げ出しなす ★フルーツ 味噌汁(なめこ)		米(65) バサのマスタード焼き 付け合わせ スパゲティサラダ ゼリー 味噌汁(豆腐)		御飯(70) 肉団子のクリーム煮 オクラとなめたけの和え物 ★フルーツ 中華スープ(チンゲン菜)		米(65) 鶏肉の南部焼き 付け合わせ 切干大根の炒め煮 ゼリー お吸い物(卵)		米(65) バサの梅風味焼き マカロニサラダ フルーツ お吸い物(とろろ)		米(65) たらの南蛮漬 冬瓜のとろみ煮 ゼリー お吸い物(はんぺん)		米飯(65) 野菜入りキッシュ なすのごま味噌煮 フルーツ 味噌汁(さつま芋)	
15時食	おやつ		おやつ		おやつ		おやつ		おやつ		おやつ		おやつ	
夕	米飯(65) サバの塩焼き 付け合わせ(大根) 白菜の梅風味 きゅうり漬		米(65) 豚肉の青じそ炒め ひじきの煮物 もろみみそ		米(65) かれいのきのこソースかけ 付け合わせ じゃがいもきんぴら のり佃煮		米(65) さばの山椒焼き 付け合わせ ひじきの炒め煮 金山寺みそ		米(65) 肉じゃが 春雨の酢の物 つぼ漬		米(65) 水餃子 キャベツサラダ のり佃煮		米飯(65) ぶりのおろし煮 付け合わせ きゅうりとカリフラワーのドレッシング 赤しその実漬	
	エネルギー	1536 kcal	エネルギー	1590 kcal	エネルギー	1502 kcal	エネルギー	1573 kcal	エネルギー	1524 kcal	エネルギー	1536 kcal	エネルギー	1507 kcal
	蛋白質	59.4 g	蛋白質	56.0 g	蛋白質	50.7 g	蛋白質	61.8 g	蛋白質	52.9 g	蛋白質	50.7 g	蛋白質	54.2 g
	食塩相当	6.4 g	食塩相当	6.3 g	食塩相当	6.6 g	食塩相当	6.1 g	食塩相当	6.4 g	食塩相当	7.4 g	食塩相当	7.0 g

常食(A)

	令和07年12月15日(月)	令和07年12月16日(火)	令和07年12月17日(水)	令和07年12月18日(木)	令和07年12月19日(金)	令和07年12月20日(土)	令和07年12月21日(日)
朝	米(65) 厚焼きたまご 味噌汁(しめじ) 牛乳 ふりかけ(野菜)	米(65) ひじきの煮物 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(たまご)	チョコパン ほうれん草ソテー コンソメスープ(玉ねぎ) 牛乳	米(65) がんも煮 味噌汁(畑菜) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米(65) 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁(さつま芋) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米(65) 青菜の煮びたし 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米(65) 大豆煮 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(かつお)
昼	米(65) 焼き肉風 青菜のわさび和え フルーツ 中華スープ(ワカメ)	米飯(65) さば煮付け 付け合わせ 大根の中華和え ゼリー お吸い物(豆腐)	ポークカレー 野菜サラダ ヨーグルト風デザート	きのこ卵のあんかけうどん むすび 大根の塩昆布和え ゼリー	米(65) チキンカツ 付け合わせ ポテトのカレー炒め フルーツ お吸い物(卵)	米(65) 野菜炒め(豚肉) スパゲティサラダ ゼリー 中華スープ(豆腐)	三色そばろ井 ポテトサラダ フルーツ お吸い物(そうめん)
15時食	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ
夕	米(65) 白身魚のピカタ 付け合わせ かぼちゃの甘煮 もろみみそ	米飯(65) 豚肉と厚揚げの生姜炒め ブロッコリーのサラダ しば漬け	米(65) かれいの南部焼き 付け合わせ ごま和え(ほうれん草) のり佃煮	米(65) ぶりのみそ焼き 付け合わせ 炒り豆腐 桜大根漬	米(65) ★ハンバーグ トマトソース オクラのおかか和え たいみそ	米(65) かれいのムニエル 高野豆腐の煮物 梅干し	米(65) さば煮付け 付け合わせ ごま醤油和え 梅びしお
	エネルギー 1517 kcal 蛋白質 53.4 g 食塩相当 6.4 g	エネルギー 1547 kcal 蛋白質 58.1 g 食塩相当 6.4 g	エネルギー 1553 kcal 蛋白質 48.4 g 食塩相当 6.6 g	エネルギー 1566 kcal 蛋白質 62.7 g 食塩相当 6.6 g	エネルギー 1570 kcal 蛋白質 51.5 g 食塩相当 6.1 g	エネルギー 1557 kcal 蛋白質 52.5 g 食塩相当 6.2 g	エネルギー 1521 kcal 蛋白質 54.8 g 食塩相当 5.9 g

常食(A)

	令和07年12月22日(月)	令和07年12月23日(火)	令和07年12月24日(水)	令和07年12月25日(木)	令和07年12月26日(金)	令和07年12月27日(土)	令和07年12月28日(日)
朝	米(65) 大根煮 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(野菜)	米(65) お浸し(ホウレン草) 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(たまご)	クリームパン プレーンオムレツ コンソメスープ(じゃがいも) 牛乳	米飯(65) 煮豆(金時豆) 味噌汁(ほうれんそう) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米(65) 厚揚げの煮物 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米(65) 煮浸し(白菜) 味噌汁(おつゆ麴) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米(65) 厚焼きたまご 味噌汁(あげ) 牛乳 ふりかけ(かつお)
昼	冬至 米(65) ぶりの柚庵焼き 付け合せ かぼちゃの土佐煮 ゼリー 味噌汁(厚揚げ)	米(65) 麻婆豆腐 チンゲン菜とツナの和え物 フルーツ お吸い物(花麴)	米(65) メンチカツ とろろ芋 ゼリー お吸い物(茶そば)	クリスマス バターライス ★星のハンバーグ 付け合わせ(フロccoliー) ポテトサラダ ケーキ コンソメスープ(たまねぎ)	米(65) 卵焼き風お好み焼き スパゲティサラダ フルーツ お吸い物(とろろ)	米飯(65) クリーム煮 マカロニサラダ ゼリー コンソメスープ(玉ねぎ)	米(65) さばの塩焼き 付け合わせ ひじきの煮物 フルーツ 味噌汁(白菜)
15時食	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ
夕	米(65) 鶏肉の照り焼き 付け合わせ 春雨の酢の物 きゅうり漬け	米(65) ホークビーンズ [*] じゃがいも煮 もろみみそ	米(65) 白身魚のタルタル焼き 付け合わせ ほうれん草の白和え のり佃煮	米(65) スタミナ炒め ナムル つぼ漬け	米(65) さばのカレームニエル 付)人参・きぬさや 青菜の磯和え たいみそ	米飯(65) たらのみそバター焼き キャベツのツナ和え 赤しその実漬け	米(65) とんかつ かぼちゃのいとこ煮 もろみみそ
	エネルギー 1550 kcal 蛋白質 59.0 g 食塩相当 6.3 g	エネルギー 1555 kcal 蛋白質 60.3 g 食塩相当 7.2 g	エネルギー 1570 kcal 蛋白質 47.0 g 食塩相当 5.9 g	エネルギー 1568 kcal 蛋白質 52.1 g 食塩相当 6.6 g	エネルギー 1645 kcal 蛋白質 60.1 g 食塩相当 6.2 g	エネルギー 1561 kcal 蛋白質 53.6 g 食塩相当 7.2 g	エネルギー 1567 kcal 蛋白質 55.9 g 食塩相当 6.8 g

常食(A)

	令和07年12月29日(月)	令和07年12月30日(火)	令和07年12月31日(水)				
朝	米(65) 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ(野菜)	米飯(65) 出し巻き卵 味噌汁(えのき) 牛乳 ふりかけ(たまご)	あんぱん ジャーマンポテト コンソメスープ(玉ねぎ) 牛乳				
昼	米(65) 八宝菜 中華酢物(はるさめ) ゼリー 中華スープ(チンゲン菜)	米(65) チキンボールのトマト煮 ブロッコリーのツナマヨ和え フルーツ お吸い物(そうめん)	年越しそば いなり寿司 炒り豆腐 フルーツ				
15時食	おやつ	おやつ	おやつ				
夕	米(65) 筑前煮 キャベツのゆかり和え しば漬け	米(65) かれいの塩麴焼き 付け合せ がんも煮 たいみそ	米飯(65) ふくさ焼 きんぴらごぼう 桜大根漬				
	エネルギー1553 kcal 蛋白質48.4 g 食塩相当6.1 g	エネルギー1588 kcal 蛋白質57.0 g 食塩相当6.5 g	エネルギー1593 kcal 蛋白質58.4 g 食塩相当7.4 g	エネルギーkcal 蛋白質g 食塩相当g	エネルギーkcal 蛋白質g 食塩相当g	エネルギーkcal 蛋白質g 食塩相当g	エネルギーkcal 蛋白質g 食塩相当g