



# 今週の献立

12月1日



号室

様



							12/1(土)
朝食	A (和食)						五目巾着の含め煮 カリフラワーのサダ ご飯 みそ汁 漬物 (しば漬) 422kcal/ 2.6g
	B (洋食)						ホットケーキ カリフラワーのサダ コーンスープ フルーチェ (オレンジ)  421kcal/ 2.7g
昼食	A						海老ドリア シーフードマリネ さつま揚げの煮物 コンソメスープ 黄桃缶  562kcal/ 2.8g
	B						
夕食	A						さんまの塩焼 なすの酢味噌和え 冬瓜のかに餡かけ 栗ご飯 みそ汁 491kcal/ 2.8g



- 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2日～12月8日



号室

様



		12/2(日)	12/3(月)	12/4(火)	12/5(水)	12/6(木)	12/7(金)	12/8(土)
朝食	A (和食)	納豆&温泉卵 コールスローサラダ ご飯 みそ汁 味付海苔 388kcal/ 2.3g	高野豆腐の玉子とし 小松菜ごま和え ご飯 みそ汁 煮豆(うぐいす豆) 411kcal/ 2.5g	蕪とはんぺんの煮物 オクラの梅あえ ご飯 みそ汁 のり佃煮 413kcal/ 2.5g	野菜とひき肉の炒め物 もやしのサラダ ご飯 みそ汁 梅干し 412kcal/ 2.6g	じゃこ入り玉子炒め 春雨サラダ ご飯 みそ汁 梅びしお 395kcal/ 2.5g	銀鮭磯焼き(青のり) たまごサラダ ご飯 みそ汁 煮豆(昆布豆) 429kcal/ 2.8g	巣籠もり卵 しらすおろし ご飯 みそ汁 味付海苔 421kcal/ 2.5g
	B (洋食)	ホットサンド(ハムチーズ) コールスローサラダ かぼちゃスープ ヨーグルト 431kcal/ 2.5g	厚切ハムとスクランブルエッグ 小松菜ごま和え ホワイトデニッシュ カレースープ 453kcal/ 2.8g	ウィンナーと野菜のソテー オクラの梅あえ レーズンパン トマトスープ 472kcal/ 2.9g	貝だくさんミックス もやしのサラダ クロワッサン ヨーグルト 431kcal/ 2.8g	ソーセージと野菜の豆乳煮 春雨サラダ くるみパン コンソメスープ 421kcal/ 2.6g	野菜炒め たまごサラダ ミニメロンパン カレースープ 442kcal/ 2.7g	オムレツ しらすおろし ロールパン パンブキンスープ 456kcal/ 2.8g
昼食	A	銀鮭幽庵焼き さつまいもと牛蒡のきんぴら もずく酢 ご飯 みそ汁 ぶどう缶 619kcal/ 2.9g	鯖塩焼き えのきと青菜の柚胡椒和え 白菜煮びたし 赤飯 みそ汁 青リンゴゼリー 611kcal/ 3.0g	かき揚げ丼 竹輪と胡瓜のマヨサラダ とろろ芋 みそ汁 ところてん 551kcal/ 2.9g	アジの南蛮漬け ふろふき大根 長芋梅和え 麦飯 みそ汁 みかん缶 551kcal/ 2.9g	白身魚のきのこ餡かけ チーズとレタスのサラダ さつま揚げの煮物 ご飯 みそ汁 水羊羹 543kcal/ 2.8g	鶏の唐揚(甘酢あん) さつまいもサラダ こんにゃく甘辛煮 ご飯 みそ汁 リンゴ缶 569kcal/ 2.9g	ちらし寿司 ほうれん草の菊花和え 卵豆腐 清汁 白玉黒蜜 568kcal/ 2.9g
	B			かき揚げそば 竹輪と胡瓜のマヨサラダ とろろ芋 みそ汁 ところてん 548kcal/ 2.8g				
夕食	A	チキンカツ 野菜炒め 長芋となめ草の和え物 ご飯 清汁 517kcal/ 2.9g	湯豆腐 南瓜の煮物 白滝の酢の物 ご飯 みそ汁 526kcal/ 2.8g	鶏と野菜のカレー炒め 高野豆腐の煮物 コロコロサラダ ご飯 清汁 542kcal/ 2.8g	シャキシャキ野菜の豚キムチ 大豆のケチャップ煮 チーズと卵のサラダ コンソメスープ 572kcal/ 3.0g	肉じゃが オクラとトマトの和え物 湯葉刺し ご飯 みそ汁 621kcal/ 3.1g	さんまのみぞれ煮 かぶのそぼろあん 茄子とピーマンの胡麻ドレ和え ご飯 みそ汁 526kcal/ 3.0g	家常豆腐 かにシウマイ 小松菜とツナのサラダ ご飯 みそ汁 582kcal/ 2.9g

- 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9日～12月15日



号室



		12/9(日)	12/10(月)	12/11(火)	12/12(水)	12/13(木)	12/14(金)	12/15(土)
朝食	A (和食)	ホッケの塩焼き ごぼうサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 438kcal/ 2.7g	はんぺんと青菜の卵とじ ポテトサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 447kcal/ 2.5g	厚揚げとツナ野菜のソテー ハムサラダ ご飯 みそ汁 煮豆(白花豆) 428kcal/ 2.6g	鮭入り・玉子焼き スパゲティサラダ ご飯 みそ汁 漬物(きゅうちゃん) 437kcal/ 2.6g	高野豆腐の煮物 青梗菜のお浸し ご飯 みそ汁 ふりかけ 359kcal/ 2.4g	卵と野菜の雑炊 ポテトサラダ みそ汁 梅干し 389kcal/ 2.4g	豆腐のカニ餡かけ グリーンサラダ ご飯 みそ汁 漬物(桜漬) 387kcal/ 2.8g
	B (洋食)	卵とウィンナーの炒めもの ごぼうサラダ レーズンパン コンソメスープ 434kcal/ 2.8g	クラムチャウダー ポテトサラダ ホワイトブレッド ヨーグルト 452kcal/ 2.9g	スクランブルエッグ ハムサラダ ミニメロンパン コンソメスープ 456kcal/ 2.8g	鶏団子トマト煮 スパゲティサラダ ホテルブレッド 卵スープ 476kcal/ 2.7g	南瓜とソーセージの炒め物 青梗菜のお浸し ロールパン 野菜スープ 417kcal/ 2.7g	蕪と白菜のコンソメ煮 ポテトサラダ くるみパン 野菜ジュース 457kcal/ 2.8g	南瓜のキッシュ グリーンサラダ ホテルブレッド コンソメスープ 410kcal/ 3.0g
昼食	A	ミートローフ もやしと茗荷の和え物 ミニがんもの含め煮 ご飯 コンソメスープ りんごコンポート 636kcal/ 3.0g	白身魚の蕪蒸し 牛肉の生姜煮 切干大根サラダ 炊込みご飯 みそ汁 牛乳寒天 578kcal/ 2.9g	鶏のマーマレード焼き チョップドサラダ ひじき煮 ご飯 みそ汁 黄桃缶 579kcal/ 2.9g	麻婆豆腐 水菜と茸の梅かつお和え 錦糸シューマイ ご飯 中華スープ 杏仁豆腐 612kcal/ 3.0g	鰯の胡麻味噌焼き 小松菜となめ茸のお浸し チキンサラダ しらすご飯 清汁 みつ豆寒天 613kcal/ 2.9g	豚スタミナ焼き 中華くらげと竹輪の和え物 里芋の酢味噌かけ ご飯 中華スープ オレンジゼリー 579kcal/ 2.8g	シーフードカレー 蒸し鶏の梅だれサラダ 野菜コロッケ ご飯 コンソメスープ 白桃缶 584kcal/ 3.2g
	B							ナン選択
夕食	A	金目鯛の煮付け 冷奴 大学芋(葛餡かけ) ご飯 みそ汁 583kcal/ 2.8g	豚と白菜のみぞれ鍋仕立 ほうれん草と山のり和え きんぴらごぼう ご飯 みそ汁 554kcal/ 2.8g	ホキのチーズ焼(ピザ入り) オニオンサラダ 青梗菜と油揚げの煮浸し ご飯 みそ汁 563kcal/ 2.9g	サーモンレモン焼 にんじんくるみお和え 大根と鶏肉の煮物 ご飯 みそ汁 596kcal/ 2.9g	鶏ももとトマトの卵炒め スパゲティサラダ 春巻き ご飯 卵スープ 577kcal/ 3.0g	アジフライ ザーサイと胡瓜の和え物 水餃子(ぼん酢) ご飯 みそ汁 614kcal/ 3.0g	ニラ玉 青梗菜ととうす揚げのお浸し 茄子の田楽 ご飯 中華スープ 445kcal/ 2.8g

●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。  
●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





12月

# 今週の献立

12月16日～12月22日



号室

様



		12/16(日)	12/17(月)	12/18(火)	12/19(水)	12/20(木)	12/21(金)	12/22(土)
朝食	A (和食)	パスタとキャベツのソテー ブロッコリーのマヨ和え ご飯 みそ汁 煮豆(金時豆) 434kcal/ 2.9g	とろろ芋&温泉卵 キャベツの和え物 ご飯 みそ汁 のり佃煮 426kcal/ 2.6g	煮豆腐 ごぼうサラダ ごはん みそ汁 ふりかけ 424kcal/ 2.6g	ふーチャンプルー レタスサラダ ご飯 みそ汁 煮豆(白花豆) 419kcal/ 2.5g	鶏と野菜の玉子とじ 胡麻和え ご飯 みそ汁 漬物(白菜) 421kcal/ 2.5g	鯖西京焼 もやしのサラダ ご飯 みそ汁 味付海苔 429kcal/ 2.8g	鶏肉と大根の煮物 玉子豆腐 ご飯 みそ汁 ねり梅 443kcal/ 2.5g
	B (洋食)	ポトフ ブロッコリーのマヨ和え くるみパン パンブキンスープ 475kcal/ 3.0g	卵としめじのマヨ風味 キャベツの和え物 ホワイトデニッシュ 野菜スープ 458kcal/ 2.8g	目玉焼き ごぼうサラダ レーズンパン コーンスープ 458kcal/ 2.9g	ラザニア風 レタスサラダ ホテルブレッド コンソメスープ 446kcal/ 2.7g	ホットサンド(ツナ) 胡麻和え ワカメスープ フルーチェ(いちご) 438kcal/ 2.7g	スパニッシュオムレツ もやしのサラダ ロールパン 野菜スープ 440kcal/ 2.8g	ハムチーズトースト 玉子豆腐 コンソメスープ ヨーグルト 428kcal/ 2.5g
昼食	A	かじき鮓の味噌マヨ焼き キムチ奴 納豆沢庵 ご飯 清汁 フルーツ寒天 589kcal/ 2.9g	鶏の水炊き 青菜と湯葉の和え 五目煮豆 ご飯 みそ汁 黄桃缶 562kcal/ 2.9g	五目旨煮 厚揚げともやしの和え物 ウインナー粒マスタード炒め ご飯 みそ汁 かぼちゃプリン 575kcal/ 2.9g	さばの竜田揚げ (和風餡かけ) パプリカのマリネ 卵豆腐(温) ご飯 みそ汁 みかん缶 614kcal/ 2.9g	チキン南蛮 竹輪とキムチの和え物 大根サラダ ご飯 コンソメスープ パイ缶 637kcal/ 3.0g	鮭のタンドリー風 青梗菜とハムの炒物 アスパラサラダ ご飯 みそ汁 ぶどう缶 611kcal/ 2.9g	油淋鶏 里芋の煮物 ツナサラダ ご飯 みそ汁 ピーチゼリー 597kcal/ 2.9g
	B			野菜たっぷりタンメン 厚揚げともやしの和え物 ウインナー粒マスタード炒め かぼちゃプリン 545kcal/ 2.8g				
夕食	A	青椒肉絲(じゃが芋) ビーフン炒め 青菜の胡麻和え ご飯 みそ汁 579kcal/ 2.9g	鱈大根 蕪のザーサイ和え ハムサラダ ご飯 清汁 542kcal/ 2.9g	銀鮭塩焼き 胡瓜ともずくの酢の物 切干大根の明太ドレ和え 十五穀米 みそ汁 569kcal/ 2.8g	豆乳おでん まぐろ山掛け 白菜とツナの煮物 麦飯 清汁 587kcal/ 2.8g	鯖のレモン焼き 豚肉蓮根はさみ揚げ 豆腐サラダ ご飯 かき卵スープ 575kcal/ 2.8g	豚と茄子の味噌炒め ジャーマンポテト もやしのナムル ご飯 清汁 583kcal/ 3.0g	赤魚粕漬け焼き 野菜と豆のカラフルサラダ 南瓜煮 五目御飯 みそ汁 611kcal/ 2.9g

●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23日~12月29日



号室

様



		12/23(日)	12/24(月)	12/25(火)	12/26(水)	12/27(木)	12/28(金)	12/29(土)
朝食	A (和食)	厚焼玉子&ししゃも きのこのおろし和え ご飯 みそ汁 ふりかけ 417kcal/ 2.5g	鯖味噌漬け 南瓜サラダ ご飯 みそ汁 白花豆 439kcal/ 2.7g	豆腐のカニ風味あんかけ 白菜梅じそ和え ご飯 みそ汁 昆布佃煮 408kcal/ 2.6g	肉団子の和風煮 小松菜の和え物 ご飯 みそ汁 のり佃煮 432kcal/ 2.6g	ウインナー&厚焼玉子 三色豆のサラダ ご飯 みそ汁 煮豆(金時豆) 439kcal/ 2.6g	魚河岸揚げと大根の煮物 ツナサラダ ご飯 みそ汁 漬物 413kcal/ 2.7g	卵雑炊 ささみ梅和え みそ汁 梅干し 395kcal/ 2.5g
	B (洋食)	ミニロールキャベツ きのこのおろし和え ミニメロンパン コーンスープ 439kcal/ 2.7g	マヨコーントースト 南瓜サラダ コンソメスープ フルーチェ(オレンジ) 473kcal/ 2.6g	ほうれん草クリーム煮 白菜梅じそ和え ロールパン トマトスープ 438kcal/ 2.7g	ホットサンド(玉子) 小松菜の和え物 コンソメスープ ヨーグルト 439kcal/ 2.7g	バーニャとキャベツのソテー 三色豆のサラダ レーズンパン パンプキンスープ 464kcal/ 2.5g	ポテトチーズ焼き ツナサラダ ホワイトデニッシュ カレースープ 478kcal/ 2.9g	ほうれん草とベーコン炒め ささみ梅和え くるみパン コンソメスープ 421kcal/ 2.6g
昼食	A	鮭クリーム煮 高野豆腐の煮物 タラモサラダ ご飯 コンソメスープ 青リンゴゼリー 612kcal/ 3.1g	ねぎとろ丼 大豆の煮物 小松菜辛子和え みそ汁 パイン缶 598kcal/ 2.9g	エビフライ&メンチカツ マカロニサラダ ほうれん草とツナのカレー炒め ご飯 コーンスープ ミニケーキ 584kcal/ 2.9g	五目チャーハン ポテトサラダ えびマヨ 中華スープ キウイフルーツ 584kcal/ 2.9g	鶏肉のチリソース和え シーザーサラダ 青菜と茸の卵炒め ご飯 みそ汁 黄桃缶 580kcal/ 3.0g	鯖味噌煮 飛籠頭みぞれ餡 白菜の彩りサラダ ご飯 清汁 みかん缶 627kcal/ 3.0g	鰯の唐揚げ グリーンサラダ 肉団子照煮 ご飯 みそ汁 バナナ 572kcal/ 2.8g
	B	/	/		/	/	/	/
夕食	A	鶏の香草焼き アボガド山葵マヨサラダ ニラと里芋のそぼろ炒め ご飯 みそ汁 583kcal/ 2.8g	肉団子の黒酢酢豚 盛り合わせサラダ こんにゃく甘辛煮 ご飯 清汁 583kcal/ 2.8g	クリスマスディナー 	麻婆茄子 春雨サラダ 煮物(厚揚げ、小松菜) ご飯 みそ汁 572kcal/ 2.9g	かじきのソテー コーンサラダ 白菜煮びたし ご飯 野菜スープ 576kcal/ 2.9g	豚生姜焼き きんぴらごぼう 焼き茄子田楽 ご飯 中華スープ 587kcal/ 3.1g	ちゃんこ鍋風 竹輪とはんぺんの煮物 かぶの甘酢あえ ご飯 清汁 589kcal/ 2.8g
	B	/	/	/	/	/	/	/

- 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30日~12月31日



号室

様



		12/30(日)	12/31(月)				
朝食	A (和食)	エビしんじょうの煮物 ひじきサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 417kcal/ 2.5g	ちくわと里芋の煮物 キャベツとチーズのサラダ ご飯 みそ汁 煮豆(うぐいす豆) 439kcal/ 2.7g				
	B (洋食)	グラタン ひじきサラダ ホテルブレッド コンソメスープ 439kcal/ 2.7g	リヨネーズポテト キャベツとチーズのサラダ レーズンパン コーンスープ 473kcal/ 2.6g				
昼食	A	牛皿 温泉卵 ほうれん草ナムル ご飯 みそ汁 ところてん 612kcal/ 3.1g	秋刀魚の生姜煮 小松菜の辛子あえ 高野豆腐の煮物 さつまいもご飯 みそ汁 みつ豆寒天 598kcal/ 2.9g				
	B	/	/				
夕食	A	鯖の柚胡椒焼き 蕪のおろし餡かけ 鯖のたたき ご飯 みそ汁 611kcal/ 3.0g	年越しそば えび天麩羅 小松菜ごま和え 太巻き 水ようかん 534kcal/ 2.9g				

- 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

