



今週の献立

12月1日~12月4日



号室

様



				12/1(水)	12/2(木)	12/3(金)	12/4(土)
朝食	A (和食)	<p>冬本番となりました 寒さに負けない様、 温かい食事 で 元気に 新年を迎えましょう。 おでんや温かい麺料理 など体の温まる献立</p>		鮭入り玉子焼き パンプキンサラダ ご飯 みそ汁 梅干し 405kcal/ 2.6g	納豆&卵の花 コールスローサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 388kcal/ 2.3g	高野豆腐の玉子とし もやしのサラダ ご飯 みそ汁 煮豆(うぐいす豆) 411kcal/ 2.5g	大根と薩摩揚げの煮物 ポテトサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 413kcal/ 2.5g
	B (洋食)		蕪と白菜のコンソメ煮 パンプキンサラダ 黒糖ロール オレンジジュース 457kcal/ 2.8g	ハム入りスクランブルエッグ コールスローサラダ ロールパン 野菜スープ 453kcal/ 2.8g	サンドイッチ (玉子) もやしのサラダ コーンスープ いちごヨーグルト 431kcal/ 2.5g	ウィンナーと野菜のソテー ポテトサラダ ごまロール コンソメスープ 472kcal/ 2.9g	
昼食	A			かに玉 中華くらげと胡瓜の和え物 白滝の甘辛炒め ご飯 中華スープ 黄桃缶 579kcal/ 2.8g	鰯の煮つけ 菜の花のお浸し 冬瓜の含め煮 ご飯 みそ汁 人形焼き 619kcal/ 2.9g	豆腐ハンバーグ なめこおろし 金平ごぼう ご飯 清まし汁 りんごヨーグルト 603kcal/ 2.8g	三色そぼろ丼 キャベツとじゃこの和え物 茄子味噌炒め 清まし汁 パイン缶 551kcal/ 2.7g
	B			/	肉うどん 菜の花のお浸し 冬瓜の含め煮 人形焼き 591kcal/ 3.0g		
夕食	A		鰯の幽庵焼き キャベツのドレッシング 和え 里芋の煮物 ご飯 みそ汁 532kcal/ 2.8g	肉団子の和風餡かけ こんにゃく甘辛煮 盛り合わせサラダ ご飯 清まし汁 517kcal/ 2.9g	照り焼きチキン ミニがんもの含め煮 フレンチサラダ ご飯 みそ汁 542kcal/ 2.8g	エビと卵のチリソース ザーサイと切干大根和え 肉焼売 ご飯 中華スープ 614kcal/ 3.0g	

どちらかお選びいただき、丸印をつけてください

- 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





12月

今週の献立

12月5日～12月11日



号室

様



		12/5(日)	12/6(月)	12/7(火)	12/8(水)	12/9(木)	12/10(金)	12/11(土)
朝食	A (和食)	豆腐のカニ餡かけ ハムサラダ ご飯 みそ汁 漬物(胡瓜) 387kcal/ 2.8g	茸入り玉子炒め グリーンサラダ ご飯 みそ汁 昆布佃煮 395kcal/ 2.5g	野菜雑炊 たまごサラダ 煮豆(昆布豆) 梅干し 419kcal/ 2.7g	野菜とひき肉の炒め物 枝豆のサラダ ご飯 みそ汁 漬物 421kcal/ 2.5g	鶏つくね焼き 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し スパゲティサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 447kcal/ 2.5g	厚揚げとツナ野菜のソテー ツナサラダ ご飯 みそ汁 煮豆(白花豆) 428kcal/ 2.6g
	B (洋食)	ほうれん草のキャベツ ハムサラダ クロワッサン りんごジュース 410kcal/ 3.0g	ポトフ グリーンサラダ 食パン ヨーグルト 421kcal/ 2.6g	ホットサンド(ツナ) たまごサラダ フルーチェ(ベリー) パンブキンスープ 442kcal/ 2.7g	オムレツ 枝豆のサラダ 黒糖ロール コンソメスープ 456kcal/ 2.8g	卵とウィンナーの炒めもの ごぼうサラダ レーズンパン 野菜ジュース 434kcal/ 2.8g	ピザトースト スパゲティサラダ コンソメスープ いちごヨーグルト 452kcal/ 2.9g	スクランブルエッグ ツナサラダ ロールパン オレンジジュース 456kcal/ 2.8g
昼食	A	アジフライ 大根サラダ 里芋にっころがし ご飯 清まし汁 オレンジ 542kcal/ 2.8g	ビーフシチュー じゃがバター炒め チョップドサラダ ご飯 黄桃缶 637kcal/ 3.0g	タンドリーチキン チーズとキャベツのサラダ ほうれん草の炒め物 ご飯 オニオンスープ 青りんごゼリー 569kcal/ 2.9g	旅行気分♪in群馬 ソースカツ丼 切昆布煮 かきあえ生酢 のっぺ汁 蒸し饅頭 568kcal/ 2.9g	豚肉の豆乳味噌鍋 茄子甘辛炒め 切干大根の和え物 ご飯 清まし汁 ぶどうゼリー 636kcal/ 3.0g	鮭のムニエル コーンサラダ ひじき煮 ご飯 オニオンスープ バナナ 578kcal/ 2.9g	鶏のから揚げ 蕪のゆず餡かけ さつま芋のサラダ ご飯 みそ汁 パン缶 579kcal/ 2.9g
	B	どちらかお選び いただき、丸印を つけてください	パン選択 ごはん パン		かきあえなます →多様な食材を 甘酢で和えた一品			
夕食	A	豚スタミナ焼 青梗菜とうす揚げのお浸し 南瓜の煮物 ご飯 みそ汁 445kcal/ 2.8g	赤魚粕漬焼き なめ茸おろし 温野菜サラダ ご飯 清まし汁 621kcal/ 3.1g	肉じゃが 卵の花 パプリカの酢の物 ご飯 みそ汁 526kcal/ 3.0g	麻婆豆腐 水餃子 春雨サラダ ご飯 中華スープ 582kcal/ 2.9g	ほきの利休焼き 盛りあわせサラダ じゃが芋とピーマンの炒め物 ご飯 みそ汁 563kcal/ 2.9g	豚肉の生姜焼き 胡瓜とカキの酢の物 エビつみれの煮物 ご飯 みそ汁 554kcal/ 2.8g	鯖の味噌煮 ツナやの甘辛炒め オクラの梅おかか和え ご飯 清まし汁 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12日~12月18日



号室

様



		12/12(日)	12/13(月)	12/14(火)	12/15(水)	12/16(木)	12/17(金)	12/18(土)
朝食	A (和食)	高野豆腐の煮物 スパゲティサラダ ご飯 みそ汁 漬物 437kcal/ 2.6g	鮎かけ和風かに玉 ささみサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 359kcal/ 2.4g	五目巾着の煮物 ツナサラダ ご飯 みそ汁 漬物(しば漬け) 422kcal/ 2.6g	じゃこ入り玉子焼き もやしのサラダ ご飯 みそ汁 梅干し 412kcal/ 2.6g	パコとキャパツのソテー ブロッコリーのマヨ和え ご飯 みそ汁 煮豆(金時豆) 434kcal/ 2.9g	厚焼玉子と鶏つくね コールスローサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 426kcal/ 2.6g	目玉焼き ごぼうサラダ ごはん みそ汁 ふりかけ 424kcal/ 2.6g
	B (洋食)	肉団子トマト煮 スパゲティサラダ ごまロール コンソメスープ 476kcal/ 2.7g	きのこのキッシュ ささみサラダ 黒糖ロール コンソメスープ 417kcal/ 2.7g	マヨコーントースト ツナサラダ 野菜スープ ヨーグルト 421kcal/ 2.7g	ハムと玉子炒め もやしのサラダ レーズンパン オレンジジュース 431kcal/ 2.8g	具だくさんミートローネ ブロッコリーのマヨ和え 食パン フルーチェ(オレンジ) 475kcal/ 3.0g	ジャーマンポテト コールスローサラダ ロールパン 野菜スープ 458kcal/ 2.8g	南瓜とウイナー炒め ごぼうサラダ クロワッサン コンソメスープ 458kcal/ 2.9g
昼食	A	鰯の西京焼き とろろ 茄子の揚げびたし 麦飯 清まし汁 オレンジ 613kcal/ 2.9g	牛肉ビビンバ丼 春雨の甘酢和え ニラ饅頭 中華スープ みかん缶 612kcal/ 3.0g	デミハンバーグ パプリカのマリネ ウイナー粒マスタード炒め ご飯 コンソメスープ 黄桃缶 562kcal/ 2.8g	高菜チャーハン えびシュウマイ くらげのサラダ 中華スープ フルーツ杏仁 632kcal/ 3.4g	チキン南蛮 切干大根の煮物 白菜の柚子和え ご飯 みそ汁 バナナ 551kcal/ 2.9g	オムライス 野菜の彩りサラダ かぶのミルク煮 コンソメスープ コーヒーゼリー 586kcal/ 3.0g	回鍋肉 ビーフン炒め キャベツの中華和え ご飯 中華スープ パイ缶 575kcal/ 3.0g
	B		醤油ラーメン 春雨の甘酢和え ニラ饅頭 みかん缶 545kcal/ 3.0g	どちらかお選びいただき、 丸印をつけてください				
夕食	A	豚と青梗菜のオイスター炒め ギョーザ もやしの和え物 ご飯 中華スープ 583kcal/ 3.0g	鮭のガーリック焼き にんじんサラダ 薩摩揚げ炒り煮 ご飯 みそ汁 596kcal/ 2.9g	鰯の柚子胡椒焼き オクラの和え物 南瓜の煮物 ご飯 すまし汁 583kcal/ 2.8g	鰻大根 胡瓜ともずくの酢の物 茄子のしぎ焼き ご飯 清まし汁 579kcal/ 2.9g	鰯のバター醤油焼き 冬瓜のゆず鮎かけ かにかまサラダ ご飯 みそ汁 572kcal/ 3.0g	えび団子と野菜のカレー風味炒め 青菜ときのこの煮浸し 隠元の胡麻和え ご飯 みそ汁 569kcal/ 2.8g	ハーブチキン チョップドサラダ パコと野菜の炒め物 ご飯 コンソメスープ 542kcal/ 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。
- 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19日~12月25日



号室



様

		12/19(日)	12/20(月)	12/21(火)	12/22(水)	12/23(木)	12/24(金)	12/25(土)
朝食	A (和食)	ふーチャンプルー レタスサラダ ご飯 みそ汁 煮豆(白花生) 419kcal/ 2.5g	鶏と野菜の玉子とし スパゲティサラダ ご飯 みそ汁 漬物 421kcal/ 2.5g	肉詰めいなりの煮物 かぼちゃサラダ ご飯 みそ汁 梅びしお 429kcal/ 2.8g	納豆&だし巻き玉子 フレンチサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 417kcal/ 2.5g	鶏肉と大根の煮物 ブロッコリーのサラダ ご飯 みそ汁 ねり梅 443kcal/ 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 ふりかけ 439kcal/ 2.7g	豆腐のカニ風味あんかけ ハムサラダ ご飯 みそ汁 昆布佃煮 408kcal/ 2.6g
	B (洋食)	ホットケーキ レタスサラダ フルーチェ(ピーチ) コンソメスープ 446kcal/ 2.7g	ポテトチーズ焼き スパゲティサラダ レーズンパン トマトスープ 438kcal/ 2.7g	ほうれん草クリーム煮 かぼちゃサラダ 黒糖ロール コンソメスープ 473kcal/ 2.6g	ラタトゥイユ フレンチサラダ ロールパン オレンジジュース 439kcal/ 2.7g	ベーコンチーズトースト ブロッコリーのサラダ コンソメスープ ヨーグルト 428kcal/ 2.5g	ウイケ入り玉子炒め キャベツとチーズのサラダ ごまロール 野菜スープ 440kcal/ 2.8g	チーズオムレツ ハムサラダ クロワッサン 野菜ジュース 438kcal/ 2.7g
昼食	A	おでん 金平れんこん 青菜のお浸し 五目御飯 すまし汁 抹茶ゼリー 614kcal/ 2.9g	鮭のムニエル じゃが芋ダブル炒め レタスのサラダ ご飯 みそ汁 バナナ 611kcal/ 2.9g	キーマカレーライス コブサラダ チキンナゲット コンソメスープ ヨーグルト 584kcal/ 3.2g	鰯の生姜煮 もやしと水菜のサラダ 南瓜の煮物 ご飯 みそ汁 ピーチゼリー 584kcal/ 2.9g	牛丼 温泉卵 ほうれん草の辛子和え みそ汁 みかん缶 597kcal/ 2.9g	クリスマスイブ★ランチ 白身魚のバターソース添え プチミートキッシュ 野菜のブラマンジェ 浅野屋のパン ポタージュ デザート 782kcal/ 3.1g	麻婆茄子 カニしゅうまい 中華くらげのサラダ ご飯 みそ汁 マスカットゼリー 583kcal/ 2.8g
	B							
夕食	A	鶏のがーリックステーキ 野菜のトマト煮 きのこのマリネ ご飯 野菜スープ 587kcal/ 2.8g	豚しゃぶ(温) 枝豆と豆腐のふんわり天 モロヘイヤの和え物 ご飯 清まし汁 587kcal/ 3.1g	鱈のレモン焼き ブロッコリーのソテー フレンチサラダ ご飯 かき卵スープ 575kcal/ 2.8g	ポークチャップ 盛り合わせサラダ 青菜の炒め物 ご飯 コンソメスープ 611kcal/ 2.9g	鱈の焼き南蛮 ミニさつま揚げの煮物 大根サラダ ご飯 みそ汁 611kcal/ 2.9g	豆腐ハンバーグ和風ソース 茄子とピーマンの炒め物 マカロニサラダ ご飯 みそ汁 587kcal/ 3.0g	鶏の味噌焼き ひじきサラダ 卵の花 ご飯 清まし汁 572kcal/ 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26日~12月31日



号室

様



		12/26(日)	12/27(月)	12/28(火)	12/29(水)	12/30(木)	12/31(金)
朝食	A (和食)	肉団子の和風煮 マカロニサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 432kcal/ 2.6g	目玉焼き 枝豆のサラダ ご飯 みそ汁 煮豆 439kcal/ 2.6g	魚河岸揚げと根菜の煮物 シーザーサラダ ご飯 みそ汁 漬物 413kcal/ 2.7g	ホッケの塩焼き コーンサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 434kcal/ 2.7g	信田煮 キャベツのサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 419kcal/ 2.5g	肉野菜炒め グリーンサラダ ご飯 みそ汁 漬物 395kcal/ 2.5g
	B (洋食)	きのこのキッシュ マカロニサラダ ごまロール わかめスープ 439kcal/ 2.7g	パティとキャベツのソテー 枝豆のサラダ クロワッサン パンプキンスープ 464kcal/ 2.5g	ミートオムレツ シーザーサラダ レーズンロール コンソメスープ 471kcal/ 2.8g	野菜炒め コーンサラダ 黒糖ロール オレンジジュース 450kcal/ 2.8g	フレンチトースト キャベツのサラダ コーンスープ フルーチェ (ピーチ) 458kcal/ 2.9g	肉団子の生姜風味スープ グリーンサラダ ごまロール ヨーグルト 421kcal/ 2.6g
昼食	A	鰯の煮つけ 小松菜の柚子胡椒あえ 高野豆腐の煮物 わかめご飯 みそ汁 パイン缶 598kcal/ 2.9g	親子煮 シーザーサラダ 青菜とじゃこの炒め物 ご飯 みそ汁 青りんごゼリー 580kcal/ 3.0g	赤魚粕漬焼き さつま揚げの煮物 ブロッコリーとカリフラワーのサラダ ご飯 清まし汁 みかん缶 627kcal/ 3.0g	メンチカツ チョップドサラダ ひじきの煮物 ご飯 コンソメスープ フルーツ寒天 586kcal/ 2.9g	ほきの幽庵焼き 蕪のゆず餡かけ もやしと茸のドレッシング 和え ご飯 清まし汁 レモンゼリー 609kcal/ 2.9g	鰯の照り煮 なめ茸おろし パプリカと竹輪のピリ辛炒め ご飯 清まし汁 パイン缶 572kcal/ 2.8g
	B	/	/	/	/	/	/
夕食	A	豚肉と野菜のトマト煮 大根とはんぺんの煮物 かぶの甘酢あえ ご飯 みそ汁 589kcal/ 2.8g	鮭のくるみ味噌焼き 温奴 切干大根のサラダ ご飯 清まし汁 576kcal/ 2.9g	豚肉の焼肉風炒め 里芋の煮物 春菊の和え物 ご飯 みそ汁 577kcal/ 3.0g	鰯の梅煮 ミモザサラダ ふろふき大根 ご飯 清まし汁 612kcal/ 2.9g	鶏のガリバタ炒め 水菜のおかか和え 薩摩芋の甘煮 ご飯 みそ汁 529kcal/ 2.7g	年越しそば (えび天のせ) 小松菜ごま和え 薩摩揚げ煮物 今川焼 (こしあん) 534kcal/ 2.9g
	B	/	/	/	/	/	/



今年も一年ありがとうございました
来年もよろしくお願いいたします

- 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