



今週の献立 12月1日 ~ 12月3日



号室

様



					12/1(木)	12/2(金)	12/3(土)		
朝食	A (和食)	<p>今年も残すところあとわずか。 寒さも厳しくなってきました。 体の温まるぽかぽかメニューを お届けします。 今月はクリスマスランチも ございます。 ぜひご賞味ください。</p>			納豆&鶏つくね コールスローサラダ ご飯 みそ汁 漬物 468kcal / 2.6g	信田煮 枝豆のサラダ ご飯 みそ汁 煮豆 469kcal / 3.1g	車麩と野菜のそぼろ餡 ハムサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 401kcal / 3.1g		
	B (洋食)				肉団子と野菜の加-炒め コールスローサラダ クロワッサン 野菜ジュース 426kcal / 2.6g	ほうれん草と茸ソテー 枝豆のサラダ ロールパン コンソメスープ 502kcal / 2.6g	蒸し鶏の白湯スープ ハムサラダ チーズパン りんごジュース 421kcal / 2.9g		
昼食	A				鰯のグリルバター醤油ソース にんじんサラダ 白菜クリーム煮 ご飯 トマトスープ ミニパウンドケーキ 612kcal / 3.2g	カツ丼~ふんわり玉子餡~ 胡瓜の梅和え ブロッコリーと卵の炒め物 清まし汁 パイン缶 683kcal / 3.4g	メヌケの煮つけ 野菜のなます 大豆切昆布煮 ご飯 みそ汁 ピーチゼリー 535kcal / 2.9g		
	B							麻婆豆腐 青梗菜と干しエビの和え物 ビーフン炒め ご飯 中華スープ 535kcal / 2.8g	鱈の柚子香り焼き 千切り沢庵の納豆和え ひじきの炒め煮 ご飯 みそ汁 545kcal / 3.1g
夕食	A								

●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4日 ~ 12月10日



号室



		12/4(日)	12/5(月)	12/6(火)	12/7(水)	12/8(木)	12/9(金)	12/10(土)
朝食	A (和食)	魚河岸揚げの含め煮 オニオンサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 436kcal / 2.7g	豆腐チャンプルー 紫キャベツのラペ ご飯 みそ汁 漬物 407kcal / 3.1g	鮭の塩焼き スパゲティサラダ ご飯 みそ汁 梅びしお 522kcal / 2.7g	炒り玉子ウイケ入り ひじきサラダ ご飯 みそ汁 煮豆 422kcal / 2.0g	肉詰いなりの煮物 三色豆のサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 384kcal / 2.6g	目玉焼き チキンサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 336kcal / 2.5g	じゃこと野菜の炒め物 ハムサラダ ご飯 みそ汁 漬物 352kcal / 2.5g
	B (洋食)	ホットケーキ オニオンサラダ コーンスープ ブルーベリーヨーグルト 456kcal / 2.2g	チーズオムレツ 紫キャベツのラペ レーズンパン オレンジジュース 351kcal / 2.2g	肉団子と野菜の炒め物 スパゲティサラダ クロワッサン 野菜スープ 515kcal / 2.5g	ラザニア風 ひじきサラダ ロールパン 野菜ジュース 481kcal / 2.6g	マヨコーントースト 三色豆のサラダ フルーチェ (りんご) トマトスープ 359kcal / 2.1g	パスタと白菜のクリームソース チキンサラダ 食パン いちごヨーグルト 504kcal / 2.9g	スパニッシュオムレツ ハムサラダ ごまロール コンソメスープ 373kcal / 2.6g
昼食	A	牛肉と根菜の甘辛煮 ほうれん草のお浸し 南瓜の煮物 ご飯 清まし汁 みかん缶 615kcal / 3.2g	白身魚の彩り餡 とろろ芋 竹輪おかか炒め 麦ごはん みそ汁 抹茶ゼリー 532kcal / 3.2g	鶏の唐揚げ キャベツの酢みそ和え 油揚げとぜんまいの煮物 ご飯 清まし汁 人形焼き 639kcal / 2.7g	①銀ヒラのカルムニル グリーンサラダ 厚切ハムとパプリカのソテー ご飯 コンソメスープ 黄桃缶 567kcal / 2.6g	クリームシチュー 茸のマリネ 温野菜サラダ バターライス マスケットゼリー 646kcal / 3.3g	鯖のニロク醤油焼き ブロッコリーのマスタードマヨネーズ 里芋と烏賊の煮物 ご飯 清まし汁 餡ドーナツ 517kcal / 2.8g	パスタと野菜のピラフ キャベツのツナ和え チキンナゲット ポタージュスープ レモンゼリー 593kcal / 2.9g
	B				②ソース焼きそば グリーンサラダ 厚切ハムとパプリカのソテー 黄桃缶 513kcal / 3.1g	← ①か② どちらかをお選び ください。		
夕食		鱈の葱塩だれ 豆苗ともやしの山葵和え 白滝と茸の甘辛炒め ご飯 みそ汁 480kcal / 2.8g	豚バラとナスのぼん酢炒め 人参の胡麻和え 男爵芋の味噌炒め ご飯 清まし汁 570kcal / 3.0g	鰯大根 青菜錦糸玉子和え 蓮根の金平 ご飯 みそ汁 535kcal / 2.7g	Eビと厚揚げのオムレツ炒め 春雨の中華サラダ さつま芋のレモン煮 ご飯 わかめスープ 550kcal / 2.7g	秋刀魚のピリ辛煮 青菜と蒲鉾のお浸し 卵の花 ご飯 清まし汁 491kcal / 2.8g	豚肉の他人煮 蕪の甘酢和え 椎茸とコンニャクの炒め煮 ご飯 みそ汁 559kcal / 3.1g	赤魚みりん焼き 隠元の胡麻和え 茄子の田舎煮 ご飯 清まし汁 458kcal / 3.0g

●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11日 ~ 12月17日



号室

様



		12/11(日)	12/12(月)	12/13(火)	12/14(水)	12/15(木)	12/16(金)	12/17(土)
朝食	A (和食)	肉団子の照り煮 レタスサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 490kcal / 2.7g	葱入り玉子焼き ごぼうサラダ ご飯 みそ汁 漬物 426kcal / 2.2g	厚揚げ肉味噌炒め コールスローサラダ ご飯 清まし汁 ふりかけ 516kcal / 2.8g	ツクリ玉子の野菜餡 ブロッコリーとカリフラワーサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 465kcal / 2.5g	ベーコンとキャベツのソテー パンプキンサラダ ご飯 みそ汁 梅びしお 420kcal / 2.7g	ホッケの塩焼き フレンチサラダ ご飯 みそ汁 漬物 397kcal / 2.3g	納豆&卵の花 スパゲティサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 414kcal / 2.2g
	B (洋食)	サンドイッチ(ツナ) レタスサラダ フルーチェ (パイナップル) 野菜ジュース 342kcal / 2.1g	薩摩芋入りグラタン ごぼうサラダ クロワッサン 野菜スープ 429kcal / 2.6g	フレンチトースト コールスローサラダ フルーチェ (ベリー) オレンジジュース 441kcal / 2.2g	野菜とパスタのソテー ブロッコリーとカリフラワーサラダ ロールパン ミルクスープ 428kcal / 2.7g	人参のキッシュ パンプキンサラダ 食パン コンソメスープ 401kcal / 2.6g	ウイキと野菜のスープ 煮 フレンチサラダ レーズンパン りんごジュース 431kcal / 2.4g	オムレツ スパゲティサラダ ごまロール クリームスープ 431kcal / 2.5g
昼食	A	炭火焼き鳥丼 かか梅と大根のおかかサラダ 温奴 清まし汁 黄桃缶 702kcal / 3.3g	鱈のマヨネーズ焼き オクラの和え物 竹輪とコンニャクの炒り煮 ご飯 みそ汁 青りんごゼリー 587kcal / 3.2g	①旅行気分♪in九州 高菜チャーハン キャベツの明太和え 焼きビーフン 中華スープ 杏仁豆腐 589kcal / 3.3g	挽肉と豆のカレー チョップドサラダ ミニグリルチキン オニオンスープ ヨーグルト 718kcal / 3.4g	肉団子甘酢炒め 中華くらげと白滝の和え物 かに焼売 ご飯 わかめスープ いちごゼリー 578kcal / 3.5g	牛肉ビビンバ丼 なすの大葉和え 里芋の田楽 清まし汁 みかん缶 580kcal / 2.6g	エビフライ マスタード入ポテサラ 蕪の薄葛煮 ご飯 みそ汁 パイナップル缶 624kcal / 3.1g
	B			②博多風豚骨ラーメン キャベツの明太和え 焼きビーフン 杏仁豆腐 521kcal / 3.5g	← ①か② どちらかをお選び ください。			
夕食	A	ハンバーグ和風ソース モロヘイヤの和え物 ごぼう旨煮 ご飯 みそ汁 527kcal / 2.8g	トマ玉炒め(豚肉入) もやしの山葵マヨ和え 水餃子 ご飯 中華スープ 543kcal / 2.9g	筑前煮 菜の花と湯葉の煮浸し さつま揚げの煮物 ご飯 みそ汁 576kcal / 3.3g	白身魚の金山寺味噌焼き 胡瓜とワカメの酢の物 大豆の五目煮 ご飯 清まし汁 493kcal / 3.2g	豚肉おろし炒め 水菜ともやしサラダ 玉子豆腐 ご飯 みそ汁 517kcal / 3.0g	鮭クリーム煮 コーンサラダ 青菜とハムの炒め物 ご飯 トマトスープ 574kcal / 3.0g	鶏の柚子胡椒焼き 春菊としめじのドレッシング和え 野菜つみれの含め煮 ご飯 清まし汁 563kcal / 3.4g

- 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18日 ~ 12月24日

号室

様



		12/18(日)	12/19(月)	12/20(火)	12/21(水)	12/22(木)	12/23(金)	12/24(土)
朝食	A (和食)	野菜雑炊 枝豆のサラダ 煮豆 梅びしお 316kcal / 2.6g	つみれと野菜の煮物 フレンチサラダ ご飯 みそ汁 漬物 357kcal / 2.4g	豆腐のかに餡かけ ハムサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 358kcal / 3.2g	肉詰めいなりの煮物 枝豆のサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 491kcal / 2.4g	肉野菜炒め 玉子サラダ ご飯 みそ汁 昆布佃煮 458kcal / 2.7g	五目巾着煮 スパゲティサラダ ご飯 みそ汁 漬物 464kcal / 2.7g	肉じゃが (朝食) グリーンサラダ ご飯 みそ汁 梅びしお 426kcal / 2.3g
	B (洋食)	秋野菜のトマト煮 枝豆のサラダ ロールパン オレンジジュース 430kcal / 2.6g	ジャーマンポテト フレンチサラダ チーズパン 飲むヨーグルト 462kcal / 2.4g	肉団子の白湯スープ ハムサラダ 食パン 野菜ジュース 521kcal / 2.6g	ラザニア風 枝豆のサラダ ごまロール コンソメスープ 437kcal / 2.6g	ホットケーキ 玉子サラダ フルーチェ (ピーチ) コーンスープ 427kcal / 2.2g	ポテトチーズ焼き スパゲティサラダ レーズンパン 野菜ジュース 431kcal / 2.3g	スクランブルエッグ グリーンサラダ クロワッサン 野菜スープ 369cal / 2.8g
昼食	A	根菜と豚そぼろ炒め 人参ともやしの胡麻和え しぎ茄子 ご飯 清まし汁 人形焼き 6k30cal / 3.4g	①鯖の酒蒸し葱だれ ほうれん草のマヨサラダ 大豆切昆布煮 ご飯 みそ汁 バームクーヘン 523kcal / 2.8g	おでん ひじきのマヨサラダ 金平ごぼう ゆかりご飯 清まし汁 みかん缶 623kcal / 3.2g	銀ひらに-マスタード-ソース キャベツと林檎のサラダ パンネトマト炒め ご飯 ミルクスープ コーヒーゼリー 5617kcal / 3.2g	鶏の味噌外外ソース 隠元の香り and え 南瓜の煮物 ご飯 清まし汁 黄桃缶 546kcal / 3.5g	家常豆腐 中国蓋しともやしの中華和え ピーマン炒め 中華スープ 青りんごゼリー 559kcal / 3.2g	クリスマスランチ 牛肉の赤ワイン煮 人参とレーズのラペ ウフグラタン パン コーンポタージュ 季節のデザート 681kcal / 3.5g
	B		②きつねうどん ほうれん草のマヨサラダ 大豆切昆布煮 バームクーヘン 513kcal / 3.1g	← ①か② どちらかお選び ください。				MERRY CHRISTMAS ウフ...卵の意味
夕食	A	鯖の味噌煮 めかぶの和え物 里芋の甘辛煮 ご飯 みそ汁 511kcal / 2.9g	牛肉焼肉風 切干大根の練り胡麻和え 筍の煮物 ご飯 清まし汁 547kcal / 2.6g	鶏肉の胡麻七味焼き もずくとなめこの青じそ和え 人参ツナ玉子炒め ご飯 みそ汁 443kcal / 3g	豚キムチ炒め 青菜のナムル 蓮根の中華ピリ辛煮 ご飯 中華スープ 568kcal / 2.8g	白身魚の海苔焼き モロヘイヤの和え物 大学芋風 (焼き) ご飯 みそ汁 518kcal / 3.1g	ポークジンジャー 海藻サラダ ぜんまいの煮物 ご飯 みそ汁 558kcal / 2.7g	鮭の西京焼き 山芋の柚子胡椒ぼん酢和え はんぺんの煮物 ご飯 清まし汁 536kcal / 3.1g

- 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25日 ~ 12月31日



号室



		12/25(日)	12/26(月)	12/27(火)	12/28(水)	12/29(木)	12/30(金)	12/31(土)
朝食	A (和食)	鶏肉と野菜の炒め物 ひじきサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 449kcal / 2.3g	玉子雑炊 コーンサラダ 煮豆 (うぐいす豆) のり佃煮 312kcal / 2.6g	ミニ厚揚げと野菜の甘辛炒め ダイスサラダ ご飯 みそ汁 漬物 376kcal / 2.1g	信田含め煮 ごぼうサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 348kcal / 2.3g	アツ玉子の野菜餡 スパゲティサラダ ご飯 みそ汁 煮豆 (きんとき豆) 399kcal / 2.5g	竹輪とはんぺんの煮物 オーロラサラダ ご飯 みそ汁 漬物 3579kcal / 2.6g	目玉焼き コールスローサラダ ご飯 みそ汁 梅びしお
	B (洋食)	薩摩芋と茸のシチュー ひじきサラダ ロールパン りんごジュース 523cal / 2.3g	サンドイッチ (ツナ) コーンサラダ フルーチェ (みかん) トマトスープ 391kcal / 2.4g	スコッチエッグ ダイスサラダ ごまロール オレンジジュース 492kcal / 2.5g	ウイケと野菜のマド 炒め ごぼうサラダ 食パン 飲むヨーグルト 457kcal / 2.8g	ミートオムレツ スパゲティサラダ レーズンパン コンソメスープ 356kcal / 2.2g	ツナチーズトースト オーロラサラダ フルーチェ (いちご) 野菜ジュース	パ-ソ入りスラッパ ルエッ コールスローサラダ ロールパン パンプキンスープ
昼食	A	カニあんかけ炒飯 中華クラゲの和え物 里芋中華そぼろ煮 ご飯 中華スープ ぶどうゼリー 601kcal / 3.2g	ハバ-グ デミ-ル煮 ほうれん草のバターソテー 海苔塩ポテト ご飯 コンソメスープ パイン缶 457kcal / 2.7g	白身魚の南蛮ソース とろろ芋 冬瓜のとろみ煮 麦飯 みそ汁 おしるこ (餅なし) 584kcal / 2.8g	アジフライ 野菜の和え物 薩摩揚げと人参の塩炒め ご飯 みそ汁 黄桃缶 558kcal / 3.1g	鶏そぼろ丼 蒸し茄子の香味だれかけ 白菜の煮浸し 清まし汁 レモンゼリー 623kcal / 3.2g	鱈の利休焼き モロヘイヤともやししの和え物 コンニャクピリ辛煮 ご飯 みそ汁 みかん缶	冬野菜カレー キャベツとチーズのサラダ 豆腐のナゲット ミルクスープ りんごのコンポート 613kcal / 3.2g
	B		↑ ①パン ②ごはん どちらかをお選び ください					
夕食	A	梅おろしチキン 南瓜とレーズンのサラダ 根菜甘辛煮 ご飯 みそ汁 524cal / 2.5g	鰯照り煮 竹輪と胡瓜の山葵和え おからの炒め煮 ご飯 清まし汁 519kcal / 2.4g	鶏チリマヨ焼き 春雨の中華和え エビ団子茸ソース ご飯 白湯中華スープ 564kcal / 2.8g	豚肉と根菜の味噌炒め オクラの梅ぼん酢和え ふきの煮物 ご飯 清まし汁 458kcal / 2.8g	焼鯖のトマトソース 水菜と崩し豆腐の和え物 じゃが芋の煮物 ご飯 みそ汁 483kcal / 2.5g	牛肉しぐれ煮風 長芋の海苔和え ふろふき大根 ご飯 清まし汁 527kcal / 2.8g	年越しそば (えび天のせ) 隠元みそピーナツ和え 小松菜の煮浸し 今川焼 (こしあん) 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