



# 今週の献立 12月1日 ~ 12月2日

号室

様

		11/26(日)	11/27(月)	11/28(火)	11/29(水)	11/30(木)	12/1(金)	12/2(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	
	B (洋食)							肉団子と野菜の咖喱炒め コールスローサラダ 胚芽ロール 野菜ジュース 426kcal / 2.6g	ほうれん草と茸リネ 枝豆のサラダ ロールパン コンソメスープ 502kcal / 2.6g	
昼食	A							鯿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 ミルクプリン 612kcal / 3.2g	カツ丼~ふんわり玉子餡~ 胡瓜の梅和え ブロッコリーとツナの炒め物 清まし汁 パイン缶 683kcal / 3.4g	
	B									
夕食	A							麻婆豆腐 青梗菜と干し椎茸の和え物 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	

- 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3日 ~ 12月9日



号室

様



		12/3(日)	12/4(月)	12/5(火)	12/6(水)	12/7(木)	12/8(金)	12/9(土)
朝食	A (和食)	肉野菜炒め ハムサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 401kcal / 3.1g	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	麩ーチャンプルー 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
	B (洋食)	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	ホットケーキ オニオンサラダ ブルバリーヨーグルト コーンスープ 456kcal / 2.2g	チーズオムレツ 紫キャベツのラペ レーズンパン 野菜ジュース 351kcal / 2.2g	肉団子と野菜の炒め物 スパゲティサラダ 胚芽ロール 野菜スープ 515kcal / 2.5g	ラザニア風 ひじきサラダ ロールパン オレンジジュース 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) 野菜のスーパ 359kcal / 2.1g	厚切パンとキャベツのポトフ チキンサラダ 食パン いちごヨーグルト 504kcal / 2.9g
昼食	A	焼き鰯の南蛮漬け 水菜と大根のサラダ 大豆切昆布煮 ご飯 みそ汁 ピーチゼリー 535kcal / 2.9g	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	白身魚の彩り館 とろろ芋 竹輪おかか炒め 麦ごはん みそ汁 人形焼き 532kcal / 3.2g	鶏の唐揚げ 蕪の甘酢和え 油揚げとぜんまいの煮物 ご飯 清まし汁 マスカットゼリー 639kcal / 2.7g	銀ヒラシのカレーミルク パプリカのマリネ 白菜と卵の煮物 ご飯 オニオンスープ バームクーヘン 567kcal / 2.6g	クリームシチュー グリーンサラダ ラタトゥイユ A: バターライス B: パン 黄桃缶 646kcal / 3.3g	鱈のニンキ醤油焼き 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
	B		ソース焼きそば ほうれん草のお浸し 南瓜の煮物 みかん缶 513kcal / 3.1g	AまたはB			AまたはB	
夕食	A	鶏肉のもろみ味噌炒め オクラのお浸し 厚揚げのケチャップ炒め ご飯 清まし汁 516kcal / 2.7g	かに玉 もやしの山葵マヨ和え 水餃子 ご飯 中華スープ 543kcal / 2.9g	豚バラと人参のぼん酢炒め 人参の胡麻和え 男爵芋の味噌炒め ご飯 清まし汁 570kcal / 3.0g	鱈の葱塩だれ 青菜湯葉和え 蓮根の金平 ご飯 みそ汁 535kcal / 2.7g	比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 盛り合わせサラダ 椎茸とソニヤクの炒め煮 ご飯 みそ汁 559kcal / 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

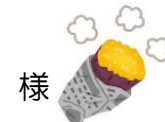




# 今週の献立 12月10日 ~ 12月16日



号室



		12/10(日)	12/11(月)	12/12(火)	12/13(水)	12/14(木)	12/15(金)	12/16(土)
朝食	A (和食)	ホッケの塩焼き ハムサラダ ご飯 みそ汁 漬物 352kcal / 2.5g	肉団子と青菜の炒め物 レタスサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 490kcal / 2.7g	じゃこ野菜の炒め物 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	アツ玉子の野菜餡 ポコリとカワラ-サラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 465kcal / 2.5g	ベーコンとキャブツのチリ パンプキンサラダ ご飯 みそ汁 梅びしお 420kcal / 2.7g	葱入り玉子焼き フレンチサラダ ご飯 みそ汁 漬物 397kcal / 2.3g
	B (洋食)	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	サンドイッチ(ツナ) レタスサラダ フルーチェ(パイ) 野菜ジュース 342kcal / 2.1g	薩摩芋入りグラタン ごぼうサラダ 胚芽ロール 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	野菜とベーコンのチリ ポコリとカワラ-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
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 竹輪とツナ炒り煮 ご飯 みそ汁 青りんごゼリー 587kcal / 3.2g	旅行気分♪in九州 高菜チャーハン 蓮根の明太和え かに焼売 中華スープ 杏仁豆腐 589kcal / 3.3g	赤魚の粕漬焼 キャブツのツナ和え 大豆の五目煮 ご飯 赤出汁 レモンゼリー 593kcal / 2.9g	挽肉と茸のカレー チョップドサラダ さつま揚げの煮物 オニオンスープ ヨーグルト 718kcal / 3.4g	鰯のおろしだれ掛 白菜の彩りサラダ のり巻きチキン ご飯 清まし汁 いちごゼリー 578kcal / 3.5g	牛丼 人参のくるみ和え 清まし汁 みかん缶 580kcal / 2.6g
	B			博多風豚骨ラーメン 蓮根の明太和え かに焼売 杏仁豆腐 521kcal / 3.5g	AまたはB 選択願います			
夕食		鰯のみりん焼き ひじきサラダ 南瓜の煮物 ご飯 みそ汁 458kcal / 3.0g	ハワイ和風ソ-ス モロヘイヤの和え物 玉子豆腐 ご飯 清まし汁 527kcal / 2.8g	鰯の梅煮 にんじんサラダ 竹輪と隠元の甘辛炒め ご飯 みそ汁 480kcal / 2.8g	筑前煮 菜の花と湯葉の和え物 冬瓜の椎茸の煮物 ご飯 みそ汁 576kcal / 3.3g	白身魚の金山寺味噌焼き 胡瓜とカマの酢の物 ごぼう旨煮 ご飯 清まし汁 493kcal / 3.2g	豚肉の生姜焼き 水菜ともやし和え 高野豆腐の煮物 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

●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17日 ~ 12月23日



号室



		12/17(日)	12/18(月)	12/19(火)	12/20(水)	12/21(木)	12/22(金)	12/23(土)
朝食	A (和食)	納豆&卵の花 コーンサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 414kcal / 2.2g	野菜雑炊 レタスのサラダ 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 玉子サラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 358kcal / 3.2g	肉詰めいなりの煮物 コールスローサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 491kcal / 2.4g	肉野菜炒め スパゲティサラダ ご飯 みそ汁 昆布佃煮 458kcal /	五目巾着煮 グリーンサラダ ご飯 みそ汁 漬物 464kcal / 2.7g
	B (洋食)	オムレツ コーンサラダ 胚芽ロール クリームスープ 431kcal / 2.5g	秋野菜のトマト煮 レタスのサラダ ロールパン りんごジュース 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 玉子サラダ 食パン オレンジジュース 521kcal / 2.6g	ハムマヨトースト コールスローサラダ いちごヨーグルト コンソメスープ 437kcal / 2.6g	ホットケーキ スパゲティサラダ 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 グリーンサラダ レーズンパン 野菜ジュース 431kcal / 2.3g
昼食	A	アジフライ ポテトサラダ 蕪の薄葛煮 ご飯 みそ汁 パイン缶 624kcal 3.1g	根菜と豚そぼろ炒め もやしの生姜和え しぎ茄子 ご飯 清まし汁 人形焼き 6k30cal / 3.4g	鯖の酒蒸し葱だれ 青菜とI片の和え物 大豆切昆布煮 ご飯 みそ汁 抹茶ゼリー黒蜜かけ 523kcal 2.8g	鶏の味噌外刈り 隠元の香り and え 人参ツナ玉子炒め ご飯 清まし汁 黄桃缶 546kcal / 3.5g	銀ヒラハニマスタード キャベツと林檎のサラダ パンネトマト炒め ご飯 かきたまスープ バームクーヘン 5617kcal / 3.2g	家常豆腐 山くらげの和え物 ビーフン炒め 中華スープ 青りんごゼリー 559kcal 3.2g	おでん ほうれん草のマヨサラダ 金平ごぼう ゆかりご飯 清まし汁 みかん缶 623kcal / 3.2g
	B				きつねうどん 隠元の香り and え 人参ツナ玉子炒め 黄桃缶 513kcal / 3.1g	A または B 選択願います		
夕食	A	鶏の柚子胡椒焼き 紫キャベツと胡瓜の和え物 ひじきの煮物 ご飯 清まし汁 563kcal 3.4g	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	牛肉の甘辛炒め 切干大根の練り胡麻和え 筍の煮物 ご飯 清まし汁 547kcal / 2.6g	かれいの海苔焼き モロヘイヤの和え物 大学芋風 (焼き) ご飯 みそ汁 518kcal / 3.1g	豚肉とビーツのオイスター炒め 中華クラゲの和え物 蓮根の中華ピリ辛煮 ご飯 中華スープ 568kcal / 2.8g	ほきの胡麻七味焼き もすくとなめこの青じそ和え かぼちゃのいとこ煮 ご飯 みそ汁 443kcal / 3g	鶏のもろみ醤油焼き 海藻サラダ ぜんまいの煮物 ご飯 みそ汁 558kcal / 2.7g

- 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24日 ~ 12月30日

号室

様



		12/24(日)	12/25(月)	12/26(火)	12/27(水)	12/28(木)	12/29(金)	12/30(土)
朝食	A (和食)	鶏肉と茄子の炒め物 枝豆のサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 449kcal / 2.3g	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	ミニ厚揚げの甘辛炒め ダイスサラダ ご飯 みそ汁 漬物 376kcal / 2.1g	野菜雑炊 コーンサラダ 煮豆 (うぐいす豆) のり佃煮 312kcal / 2.6g	信田含め煮 ごぼうサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 348kcal / 2.3g	ツクリ玉子の野菜館 レタスとチーズのサラダ ご飯 みそ汁 梅干し 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
	B (洋食)	薩摩芋と茸のシチュー 枝豆のサラダ ロールパン りんごジュース 523cal / 2.3g	ミートオムレツ グリーンサラダ 胚芽ロール 野菜スープ 369cal / 2.8g	スクランブルエッグ ダイスサラダ ごまロール 野菜ジュース 492kcal / 2.5g	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	リヨネーズポテト ごぼうサラダ 食パン オレンジジュース 457kcal / 2.8g	ウイケと野菜のマスタード炒め レタスとチーズのサラダ レーズンパン コンソメスープ 356kcal / 2.2g	ハムオニオントースト オーロラサラダ フルーチェ (いちご) ぶどうジュース
昼食	A	かあんかけ炒飯 中華クラゲの和え物 里芋のそぼろ煮 中華スープ ぶどうゼリー 601kcal / 3.2g	クリスマスランチ チキンロール & 海鮮ドリア 季節の野菜 (冷製) パン コンソメスープ 季節のデザート 681kcal / 3.5g	白身魚の南蛮ソース モロヘイヤともやしの和え物 冬瓜のとろみ煮 ご飯 みそ汁 おしるこ (餅なし) 584kcal / 2.8g	スパゲティナポリタン ほうれん草のバターソテー チーズボール コンソメスープ パイン缶 457kcal / 2.7g	サーモンフライ 野菜の和え物 薩摩揚げと人参の塩炒め ご飯 清まし汁 黄桃缶 558kcal / 3.1g	鶏そぼろ丼 白菜の柚子あえ コンニャクピリ辛煮 清まし汁 レモンゼリー 623kcal / 3.2g	鱈の利休焼き とろろ芋 温奴 麦飯 みそ汁 みかん缶 570kcal / 3.0g
	B							
夕食	A	梅おろしチキン 隠元の胡麻和え 根菜甘辛煮 ご飯 みそ汁 524cal / 2.5g	鮭の西京焼き 山芋の柚子胡椒和え はんぺんの煮物 ご飯 清まし汁 536kcal / 3.1g	鶏チリマヨ焼き 春雨サラダ エビ団子中華館 ご飯 白湯中華スープ 564kcal / 2.8g	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	豚肉と根菜の甘辛炒め 茸とキャブツの海苔和え 沢庵納豆 ご飯 みそ汁 458kcal / 2.8g	焼鯖のトマトソース 南瓜とレーズンのサラダ ふきの煮物 ご飯 みそ汁 483kcal / 2.5g	牛肉しぐれ煮風 オクラの梅ぼん酢和え ふるふき大根 ご飯 清まし汁 527kcal / 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







12月

今週の献立 12月31日 ~ 1月6日



号室



様

		12/31(日)	1/1(月)	1/2(火)	1/3(水)	1/4(木)	1/5(金)	1/6(土)
朝食	A (和食)	目玉焼き コールスローサラダ ご飯 みそ汁 梅びしお	海鮮雑炊 紅白なます 黒豆  401kcal / 2.6g	五目釜飯 だし巻き玉子 青菜の菊花和え 清まし汁  401kcal / 2.6g	肉詰めいなりの煮物 南瓜サラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 440kcal / 2.6g	野菜とひき肉の炒め物 ひじきサラダ ご飯 みそ汁 梅干し 449kcal / 2.5g	さつま揚げと根菜の煮物 スパゲティサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 423kcal / 2.3g	葱入り玉子焼き 花野菜サラダ ご飯 みそ汁 漬物(大根) 402kcal / 2.5g
	B (洋食)	ラタトゥイユ コールスローサラダ ロールパン 野菜ジュース		/	オムレツ 南瓜サラダ 胚芽ロール 野菜スープ 443kcal / 2.8g	ホットケーキ ひじきサラダ いちごヨーグルト コーンスープ 493kcal / 2.5g	ハム入りスパゲティ スパゲティサラダ チーズパン りんごジュース 499kcal / 2.4g	苺とバターのクリーム煮 花野菜サラダ ごまロール オレンジジュース 484kcal / 2.4g
昼食	A	冬野菜カレー キャベツとチーズのサラダ 冬瓜コンソメ煮 ミルクスープ りんごのコンポート 613kcal / 3.2g	新春おせち 赤飯 祝い汁(清まし仕立) 生和菓子(紅梅) 614kcal / 2.9g	お雑煮 松風焼き 隠元の胡麻和え 冬瓜の炊合せ 和菓子 627kcal / 2.9g	握り寿司 (鯖、鮭、穴子、稲荷) にゅうめん(温) 茶碗蒸し 彩り野菜の和え物 おしるこ 627kcal / 2.9g	鯖の西京焼き 蒸し茄子 根菜のきんぴら ご飯 清まし汁 黄桃缶 611kcal / 3g	鶏のハーブマスト焼き 切干大根のサラダ ほうれん草のバターソテー ご飯 コンソメスープ ピーチゼリー 598kcal / 3g	赤魚の粕漬焼 蕪の柚子和え 卵の花 ご飯 みそ汁 人形焼き 574kcal / 2.8g
	B					<p>新年あけましておめでとうございます。            今月は新年に相応しいお祝い膳をご用意致しました。            ぜひご賞味ください本年も宜しく願い申し上げます。</p>		
夕食	A	年越しそば 海老の天麩羅 小松菜の和え物 今川焼(こしあん) 534kcal / 2.9g	金目鯛の煮つけ 玉子豆腐 ふきと里芋の煮物 ご飯 赤だし 572kcal / 2.8g	鰯の照り焼き ひじきの彩りサラダ ぜんまい含め煮 ご飯 みそ汁 569kcal / 2.9g	ハンバーグトマトソース 花野菜サラダ じゃがバターコーン ご飯 オニオンスープ 571kcal / 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

