

常食(A)

	令和06年12月01日(日)	令和06年12月02日(月)	令和06年12月03日(火)	令和06年12月04日(水)	令和06年12月05日(木)	令和06年12月06日(金)	令和06年12月07日(土)
朝	御飯 厚焼き卵 付)うずら豆 ブロッコリーの香味和え ふりかけ(さけ) みそ汁(大根葉・おつゆ麩) 牛乳	バターロール ベーコンと野菜のソテー 大根サラダ ブルーベリージャム フルーツ缶(パイナップル) 牛乳	味噌雑炊 そら豆と卵のスクランブル(★) ゼリー(ピーチ) 牛乳	御飯 ちくわの炒め煮 長芋とろろ かつおおかか みそ汁(長葱・うずまき麩) 牛乳	食パン かにかま入りふんわり卵 ほうれん草のサラダ ブルーベリージャム フルーツ(メロン) 牛乳	御飯 厚揚げの含め煮 白菜の磯和え 香の物(しば漬け) みそ汁(もやし・ねぎ) 牛乳	鮭雑炊 車麩の煮物 ゼリー(青りんご) 牛乳
昼	御飯 赤魚の塩麩焼き 付)大根おろし ほうれん草のピーナツ和え 香の物(赤しその実漬け) 豚汁	御飯 豚肉のゆず醤油炒め 冬瓜のくず煮 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(白菜・うずまき麩)	御飯 フライ二種盛り 付)キャベツ ジャーマンポテト フルーツ(キウイ) コンソメスープ(ほうれん草・人参)	ほたてと生姜の炊き込みご飯 ほっけの漬け焼き 付)オクラ 青菜とえのきのお浸し フルーツ(パイナップル) みそ汁(冬瓜・ワカメ)	御飯 鶏肉のごま醤油焼き 付)アスパラ なすの煮物 フルーツ缶(りんご) みそ汁(しろな・油揚げ)	えびピラフ キッシュ風オムレツ 付)スナップエンドウ ピクルス フルーツ(キウイ) コンソメスープ(小松菜・しめじ)	御飯 ブルコギ ほうれん草のナムル フルーツ缶(パイナップル) 中華スープ(春雨・かぶ葉)
おやつ	黒糖まんじゅう	ワッフル	ドームケーキ	洋梨タルト	12月スイーツ		どら焼き
夕	御飯 鶏肉のタルタルソース焼き 付)ホリタン えびとかぶのスープ煮 フルーツ(オレンジ) きやらぶき	御飯 さばの生姜煮 付)オクラ・花人参 さつま揚げと根菜の炒め物 チンゲン菜の錦糸和え フルーツ(りんご)	御飯 あじの味噌焼き 付)畑菜 豆腐チャンプル カリフラワーの甘酢和え フルーツ缶(マンゴー)	御飯 八宝菜 黒酢のミートボール 大根の中華サラダ フルーツ缶(白桃)	御飯 しいらのトマトソース 付)ブロッコリー いんげんソテー ポテトサラダ フルーツ(オレンジ)	御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め 切干大根の煮物 オクラのおかか和え フルーツ缶(マンゴー)	御飯 たらちり 付)春菊・花人参 里芋田楽 ブロッコリーサラダ フルーツ(みかん)
エネルギー	1561 kcal	1536 kcal	1528 kcal	1688 kcal	1798 kcal	1540 kcal	1398 kcal
水分	1027.5 g	1034.4 g	913.0 g	1160.5 g	1128.0 g	1189.1 g	995.1 g
蛋白質	69.4 g	58.3 g	62.7 g	72.9 g	68.1 g	67.0 g	65.9 g
脂質	35.0 g	44.3 g	36.9 g	39.3 g	57.7 g	34.7 g	25.8 g
炭水化物	246.2 g	235.7 g	242.8 g	267.2 g	257.7 g	247.2 g	235.7 g
食塩相当	6.7 g	6.2 g	6.4 g	8.0 g	7.1 g	7.7 g	6.0 g
鉄	11.2 mg	9.8 mg	10.4 mg	13.1 mg	10.3 mg	12.6 mg	11.1 mg
食物繊維	16.5 g	15.0 g	14.1 g	18.2 g	16.2 g	19.8 g	15.8 g

常食(A)

	令和06年12月08日(日)	令和06年12月09日(月)	令和06年12月10日(火)	令和06年12月11日(水)	令和06年12月12日(木)	令和06年12月13日(金)	令和06年12月14日(土)
朝	御飯 がんと冬瓜の煮物 小松菜とちくわの和え物 香の物(つぼ漬) みそ汁(わか・大根菜) 牛乳	バターロール ポテトソテー 白菜のサラダ アプリコットジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	梅雑炊 厚揚げと青菜の煮物 ゼリー(青りんご) 牛乳	御飯 スクランブルエッグ キャベツの辛子マヨネーズ和え のり佃煮 みそ汁(チンゲン菜・おつゆ麩) 牛乳	食パン ホタテと野菜のバターソテー 小松菜のドレッシング和え アプリコットジャム フルーツ缶(ミックス) 牛乳	さつま雑炊 いわし蒲焼缶(★) ゼリー(ラ・フランス) 牛乳	御飯 かぶと鶏肉の煮物 ほうれん草の錦糸和え ふりかけ(かつお) みそ汁(玉葱・貝割) 牛乳
昼	御飯 白身魚のねぎ醤油焼き 付)ピーマン ひじきの煮物 フルーツ(りんご) みそ汁(しろな・えのき)	ビーフカレー たまごとブロッコリーのサラダ フルーツヨーグルト 香の物(福神漬)	御飯 赤魚の揚げ浸し 付)スナックエンドウ・花麩 鶏肉と大根の炒め煮 フルーツ(パイナップル) みそ汁(小松菜・長葱)	御飯 鶏肉の生姜焼き 付)しろな なすの揚げ浸し フルーツ(バナナ) みそ汁(さつま芋・かぶ菜)	赤飯 ほっけの塩焼き 付)大根おろし・okra ピーマンの炒め煮 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(畑菜・玉葱)	御飯 チーズインハンバーグ 付)アスパラ マカロニサラダ フルーツ缶(マンゴー) コンソメスープ(しろな・えのき)	大根菜の混ぜ御飯 黄金かいらいひの煮付け 付)いんげん・花麩 れんこん金平 うぐいす豆 みそ汁(白菜・油揚げ)
おやつ	スイートポテト	今川焼	ドームケーキ	吹雪まんじゅう	クレープ		かえでの実
夕	御飯 トンテキ風 たれ) 付)いんげん さつま芋と昆布の煮物 フルーツ缶(黄桃) 大根のゆかり和え	御飯 マトウダイの照り焼き 付)チンゲン菜 かぶの信田煮 キャベツと沢庵の和え物 フルーツ(オレンジ)	御飯 豚肉のホン酢炒め 里芋の煮ころがし フルーツ缶(マンゴー) 香の物(赤しその実漬)	御飯 あじの山椒焼き 付)いんげん かぼちゃの煮物 かりふらりのゆず醤油和え フルーツ缶(りんご)	御飯 豚肉と白菜のクリーム煮 ピーマン炒め フルーツ(オレンジ) 高菜漬	御飯 さわらの漬け焼き 付)甘酢生姜 ふるふき大根 チンゲン菜のお浸し フルーツ(パイナップル)	御飯 豚肉ときのこの中華炒め かに焼売 畑菜の青じそ和え フルーツ(キウイ)
	エネルギー 1504 kcal	エネルギー 1611 kcal	エネルギー 1507 kcal	エネルギー 1667 kcal	エネルギー 1609 kcal	エネルギー 1359 kcal	エネルギー 1647 kcal
	水分 1126.9 g	水分 1060.0 g	水分 993.8 g	水分 1150.5 g	水分 1082.5 g	水分 817.4 g	水分 1166.0 g
	蛋白質 61.0 g	蛋白質 64.8 g	蛋白質 62.3 g	蛋白質 60.6 g	蛋白質 65.8 g	蛋白質 52.8 g	蛋白質 73.2 g
	脂質 27.3 g	脂質 41.5 g	脂質 35.4 g	脂質 38.9 g	脂質 42.0 g	脂質 35.6 g	脂質 35.3 g
	炭水化物 258.2 g	炭水化物 253.9 g	炭水化物 238.6 g	炭水化物 276.1 g	炭水化物 249.5 g	炭水化物 209.7 g	炭水化物 265.8 g
	食塩相当 6.6 g	食塩相当 6.5 g	食塩相当 6.5 g	食塩相当 6.7 g	食塩相当 8.1 g	食塩相当 6.4 g	食塩相当 8.1 g
	鉄 14.2 mg	鉄 10.5 mg	鉄 9.9 mg	鉄 10.4 mg	鉄 10.9 mg	鉄 9.2 mg	鉄 11.4 mg
	食物繊維 19.2 g	食物繊維 15.4 g	食物繊維 12.4 g	食物繊維 18.9 g	食物繊維 18.4 g	食物繊維 9.9 g	食物繊維 21.6 g

常食(A)

	令和06年12月15日(日)	令和06年12月16日(月)	令和06年12月17日(火)	令和06年12月18日(水)	令和06年12月19日(木)	令和06年12月20日(金)	令和06年12月21日(土)
朝	御飯 納豆 チンゲン菜とベーコンの炒め物 香の物(きゅうり漬け) みそ汁(冬瓜・うずまき麩) 牛乳	バターロール ウインナーソーテー 畑菜サラダ いちごジャム フルーツ缶(白桃) 牛乳	しらす雑炊 厚焼たまご ゼリー(ラ・フランス) 牛乳	御飯 厚揚げの甘辛煮 ほうれん草の和え物 たいみそ みそ汁(玉葱・ワカメ) 牛乳	食パン スクランブルエッグ 大根のゆず醤油和え いちごジャム フルーツ(りんご) 牛乳	卵雑炊 海老ツシと大根煮(★) ゼリー(グレープ) 牛乳	御飯 ちくわの炒り煮 チンゲン菜のお浸し ふりかけ(かつお) みそ汁(冬瓜・えのき) 牛乳
昼	御飯 銀だら照り焼き 付)オクラ 肉じゃが フルーツ缶(ミックス) みそ汁(小松菜・椎茸)	生姜あんかけうどん あん) 鶏の唐揚げ 白菜のゆかり和え フルーツ缶(みかん)	御飯 肉豆腐 じゃが芋のたらこ炒め フルーツ(キウイ) みそ汁(しろな・おつゆ麩)	御飯 マトウダイの香味焼き 付)スナップエンドウ キャベツのおかか和え フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(冬瓜・油揚げ)	御飯 肉団子の野菜あんかけ チンゲン菜とツナの和え物 フルーツ(バナナ) みそ汁(もやし・ねぎ)	御飯 マハルの煮付け 付)オクラ・花人参 なすの肉味噌かけ フルーツ(オレンジ) お吸物(小松菜・うずまき麩)	御飯 かつとじ えびとブロッコリーの和え物 フルーツ缶(パイン) みそ汁(豆腐・ワカメ)
おやつ	パンケーキ	ホワイトチョコムース	クレープ(苺)	エクレア	コーヒーゼリー		ココアワッフル
夕	御飯 鶏肉のゆず醤油ソース ゆず醤油ソース) 付)スナップエンドウ しろなとちくわの煮浸し フルーツ(りんご) かりフラワーのサラダ	御飯 さばの南部焼き 付)ピーマン ぜんまい煮 フルーツ(メロン) 香の物(つぼ漬け)	御飯 しいらのバジル焼き 付)いんげん かぶのコンソメ煮 ブロッコリーサラダ フルーツ缶(黄桃)	御飯 豚肉の玉葱ソース炒め 里芋の含め煮 フルーツ(パイン) きゅうりの酢の物	御飯 白身魚の辛子マヨネーズ焼き 付)ブロッコリー ひじきの煮物 フルーツ缶(ミックス) 香の物(しば漬け)	御飯 鶏肉のケチャップ焼き 付)アスパラ ジャーマンポテト フルーツ缶(黄桃) キャロットサラダ	御飯 さわらの幽庵焼き 付)しろな かぼちゃのいとこ煮 フルーツ(りんご) きゅうりの生姜醤油和え
エネルギー	1621 kcal	エネルギー 1543 kcal	エネルギー 1437 kcal	エネルギー 1540 kcal	エネルギー 1614 kcal	エネルギー 1295 kcal	エネルギー 1639 kcal
水分	1128.6 g	水分 1197.2 g	水分 1015.4 g	水分 1152.3 g	水分 1103.5 g	水分 938.8 g	水分 1173.8 g
蛋白質	66.1 g	蛋白質 59.5 g	蛋白質 68.1 g	蛋白質 65.2 g	蛋白質 56.5 g	蛋白質 54.3 g	蛋白質 60.9 g
脂質	41.9 g	脂質 49.8 g	脂質 34.1 g	脂質 33.3 g	脂質 45.8 g	脂質 24.4 g	脂質 33.6 g
炭水化物	248.5 g	炭水化物 226.3 g	炭水化物 222.2 g	炭水化物 250.8 g	炭水化物 251.7 g	炭水化物 217.3 g	炭水化物 280.2 g
食塩相当	7.7 g	食塩相当 7.7 g	食塩相当 6.9 g	食塩相当 6.5 g	食塩相当 6.9 g	食塩相当 5.8 g	食塩相当 7.8 g
鉄	11.3 mg	鉄 9.9 mg	鉄 10.3 mg	鉄 11.5 mg	鉄 10.8 mg	鉄 10.8 mg	鉄 11.4 mg
食物繊維	18.4 g	食物繊維 14.6 g	食物繊維 13.4 g	食物繊維 16.7 g	食物繊維 17.1 g	食物繊維 12.0 g	食物繊維 18.2 g

常食(A)

	令和06年12月22日(日)	令和06年12月23日(月)	令和06年12月24日(火)	令和06年12月25日(水)	令和06年12月26日(木)	令和06年12月27日(金)	令和06年12月28日(土)
朝	御飯 炒り豆腐 ほうれん草のピーナツ和え うめびしお みそ汁(うずまき麩・長葱) 牛乳	バターロール かにかま入ふんわり卵 豆サラダ ブルーベリージャム フルーツ缶(ミックス) 牛乳	カニカマ雑炊 ジャーマンポテト(ハーフコン) ゼリー(フルーツキャロット) 牛乳	御飯 納豆 さつま揚げといんげんの炒め 香の物(きゅうり漬け) みそ汁(里芋・わか) 牛乳	食パン 白菜と肉団子のスープ煮 畑菜サラダ ブルーベリージャム フルーツ缶(ミックス) 牛乳	鶏雑炊 京がんもの含め煮(3個★) ゼリー(苺) 牛乳	御飯 ふんわり寄せの煮物 なすのポン酢和え 香の物(青しその実漬け) みそ汁(しろな・長葱) 牛乳
昼	二色丼 かぶの信田煮 なすのおろし醤油和え みそ汁(玉葱・しめじ)	御飯 白身魚の南蛮漬け 二色和え フルーツ(バナナ) みそ汁(大根・貝割)	御飯 ミートローフ デミソース) 付)人参グラッセ・パスタ 冬瓜とえびのスープ煮 フルーツ(キウイ) ビュル	バターライス 鶏肉の赤ワインソース 付)ポテト・ブロッコリー キッシュ風オムレツ デザート コンソメスープ(キャベツ・えのき)	御飯 マトウダイの梅肉焼き 付)オクラ・花人参 さつま芋と昆布の煮物 フルーツ(りんご) 具沢山汁	御飯 チキンのカレーグリル 付)スナッフエントウ ポテトサラダ フルーツ缶(パイナップル) コンソメスープ(冬瓜・かぶ葉)	御飯 まぐろハンバーグ テリヤキソース) 付)ピーマン ほうれん草のごまよごし フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(さつま芋・大根葉)
おやつ	酒まんじゅう	クレープ	ケーキ盛り合わせ	ケーキ盛り合わせ	チョコレート饅頭		ストロベリータルト
夕	御飯 あじのバター醤油焼き 付)スナッフエントウ 鶏肉と大根の炒め煮 キャベツの磯和え フルーツ缶(マンゴー)	御飯 鶏肉のみそ焼き 付)小松菜 里芋の煮物 いんげんの和風マヨネーズ和え フルーツ缶(みかん)	御飯 黄金かれいの照り煮 付)花麩・きぬさや きんぴらごぼう 香の物(桜だいこん) みそ汁(チンゲン菜・玉葱)	御飯 ほっけの生姜醤油焼き 付)ピーマン かぶのくず煮 フルーツ(オレンジ) きやらぶき	御飯 牛肉のしぐれ煮 卵の花 しろなとかまぼこの和え物 フルーツ缶(黄桃)	御飯 白身魚の山椒焼き 付)大根おろし えびとチンゲン菜の炒め フルーツ(メロン) 茶福豆	御飯 豚肉と野菜の塩麴炒め 白菜の信田煮 フルーツ(オレンジ) わかめ佃煮
	エネルギー 1572 kcal	エネルギー 1612 kcal	エネルギー 1354 kcal	エネルギー 1644 kcal	エネルギー 1689 kcal	エネルギー 1275 kcal	エネルギー 1625 kcal
	水分 1191.0 g	水分 1066.4 g	水分 917.0 g	水分 1148.8 g	水分 1248.6 g	水分 906.0 g	水分 1146.6 g
	蛋白質 65.9 g	蛋白質 64.4 g	蛋白質 54.8 g	蛋白質 70.8 g	蛋白質 72.4 g	蛋白質 55.4 g	蛋白質 56.9 g
	脂質 34.3 g	脂質 44.4 g	脂質 30.8 g	脂質 40.4 g	脂質 33.3 g	脂質 26.7 g	脂質 42.2 g
	炭水化物 257.5 g	炭水化物 245.3 g	炭水化物 219.3 g	炭水化物 255.7 g	炭水化物 285.4 g	炭水化物 205.9 g	炭水化物 262.2 g
	食塩相当 7.8 g	食塩相当 6.5 g	食塩相当 6.2 g	食塩相当 7.8 g	食塩相当 7.3 g	食塩相当 5.5 g	食塩相当 7.7 g
	鉄 11.6 mg	鉄 10.5 mg	鉄 8.6 mg	鉄 11.2 mg	鉄 12.2 mg	鉄 8.7 mg	鉄 10.6 mg
	食物繊維 20.9 g	食物繊維 16.5 g	食物繊維 11.7 g	食物繊維 19.3 g	食物繊維 26.2 g	食物繊維 11.1 g	食物繊維 18.8 g

常食(A)

	令和06年12月29日(日)	令和06年12月30日(月)	令和06年12月31日(火)											
朝	御飯 スクランブルエッグ 畑菜のおかか和え ふりかけ(さけ) みそ汁(冬瓜・貝割) 牛乳	バターロール 豆腐ハンバーグ 付)ケール野菜 白菜サラダ アプリコットジャム フルーツ缶(パイン) 牛乳	味噌雑炊 そら豆と卵のスクランブル(ケール) ゼリー(ピーチ) 牛乳											
昼	御飯 麻婆豆腐 えび焼売 ハンサンスー 中華スープ(チンゲン菜・玉葱)	御飯 鶏肉のハンズル焼き 付)アロココリー じゃが芋とツナの炒め物 フルーツ(りんご) みそ汁(しろな・うずまき麩)	えび天そば (具) 茄子の生姜あん あさりと菜の花の酢みそがけ フルーツ缶(ミックス)											
おやつ	どら焼き	ココアの実	シュークリーム											
夕	御飯 たらの生姜煮 付)いんげん・花麩 切干大根の煮物 キャベツとハムのサラダ フルーツ(キウイ)	御飯 さばのねぎ醤油焼き 付)オクラ かぶのそぼろ煮 小松菜の錦糸和え 香の物(しば漬け)	御飯 牛すき煮 温泉卵 フルーツ(バナナ) みそ汁(冬瓜・ワカメ)											
	エネルギー 1605 kcal	エネルギー 1551 kcal	エネルギー 1458 kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal
	水分 1189.3 g	水分 1010.2 g	水分 1300.3 g	水分 g	水分 g	水分 g	水分 g	水分 g	水分 g	水分 g	水分 g	水分 g	水分 g	水分 g
	蛋白質 65.0 g	蛋白質 65.1 g	蛋白質 69.9 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g
	脂質 39.2 g	脂質 42.6 g	脂質 35.5 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g
	炭水化物 256.8 g	炭水化物 236.4 g	炭水化物 221.3 g	炭水化物 g	炭水化物 g	炭水化物 g	炭水化物 g	炭水化物 g	炭水化物 g	炭水化物 g	炭水化物 g	炭水化物 g	炭水化物 g	炭水化物 g
	食塩相当 7.3 g	食塩相当 6.6 g	食塩相当 8.3 g	食塩相当 g	食塩相当 g	食塩相当 g	食塩相当 g	食塩相当 g	食塩相当 g	食塩相当 g	食塩相当 g	食塩相当 g	食塩相当 g	食塩相当 g
	鉄 115 mg	鉄 125 mg	鉄 16.3 mg	鉄 mg	鉄 mg	鉄 mg	鉄 mg	鉄 mg	鉄 mg	鉄 mg	鉄 mg	鉄 mg	鉄 mg	鉄 mg
	食物繊維 17.2 g	食物繊維 16.8 g	食物繊維 14.7 g	食物繊維 g	食物繊維 g	食物繊維 g	食物繊維 g	食物繊維 g	食物繊維 g	食物繊維 g	食物繊維 g	食物繊維 g	食物繊維 g	食物繊維 g