

2022年11月28日 ~ 2022年12月4日

	28日(月)	29日(火)	30日(水)	1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)
朝	<p>御飯 ゴーヤチャンプル 長いもとかうの和え物 しそ昆布 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml</p> 	<p>御飯 肉詰めいなり 山芋の酢の物 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml</p> 	<p>御飯 炒り豆腐 かぶのおかか煮 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml</p> 	<p>御飯 五目巾着煮 ほうれん草のお浸し 梅干し 味噌汁 ミルクティー ヨーグルト</p> 	<p>御飯 納豆のおろし和え 青梗菜の醤油漬 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml</p> 	<p>御飯 大豆とひじきの煮物 ブロッコリーとトマトのサラダ 昆布佃煮 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml</p> 	<p>御飯 鮭の塩焼き キャベツのピーナツ和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml</p> 
昼	<p>ドライカレー サラダ キウイフルーツ コンソメスープ</p> 	<p>あんかけ焼きそば えび焼売 豚汁 バナナ</p> 	<p>ビビンバ丼 なめ茸みぞれ和え すまし汁 オレンジ</p> 	<p>ロールパン・チョコパン バーベキューチキン コンソメスープ パン缶</p> 	<p>御飯 メンチカツ 春雨の華風和え 味噌汁 アロエシロップ漬</p> 	<p>御飯 赤魚の煮付け ピーマンのごまみそ炒め すまし汁 バナナ</p> 	<p>ハヤシライス サラダ コンソメスープ 白桃缶</p> 
間	<p>野菜と果物のゼリー</p>	<p>利休まんじゅう</p>	<p>スイートポテト</p>	<p>ひとくち桃まん</p>	<p>りんごタルト</p>	<p>パニラババロア</p>	<p>くず餅風デザート</p>
夕	<p>御飯 親子煮 ごぼうサラダ キャベツのしその実和え 五目スープ</p> 	<p>御飯 かじきのバター醤油焼 豆腐とわかめのサラダ 桜漬 すまし汁</p> 	<p>御飯 鶏のふんわり揚げ 南瓜のいとこ煮 あちゃら漬 味噌汁</p> 	<p>御飯 カレーのムニエル キャベツの和風和え うぐいす豆 味噌汁</p> 	<p>御飯 ふくさ焼き 金平れんこん つぼ漬 味噌汁</p> 	<p>御飯 豚肉の和風ソテー もやしのかー風味和え 山菜なめこ 味噌汁</p> 	<p>御飯 スズキの金山味噌焼 小松菜の錦糸和え たくあん 味噌汁</p> 
	<p>I初値 - 1392kcal たんぱく質 57.0g 脂質 32.4g 炭水化物 212.8g 食塩相当量 6.9g 0</p>	<p>I初値 - 1433kcal たんぱく質 63.0g 脂質 35.3g 炭水化物 204.9g 食塩相当量 6.2g 0</p>	<p>I初値 - 1417kcal たんぱく質 58.8g 脂質 27.3g 炭水化物 228.5g 食塩相当量 7.8g 0</p>	<p>I初値 - 1391kcal たんぱく質 64.0g 脂質 31.7g 炭水化物 211.4g 食塩相当量 7.6g 0</p>	<p>I初値 - 1447kcal たんぱく質 57.9g 脂質 40.7g 炭水化物 210.1g 食塩相当量 7.7g 0</p>	<p>I初値 - 1410kcal たんぱく質 58.9g 脂質 31.5g 炭水化物 218.1g 食塩相当量 7.8g 0</p>	<p>I初値 - 1368kcal たんぱく質 60.7g 脂質 35.6g 炭水化物 188.6g 食塩相当量 6.7g 0</p>

2022年12月5日 ~ 2022年12月11日

	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	11日(日)
朝	御飯 生揚げ煮 ほうれん草のソテー 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 さつま揚げの炒め煮 小松菜のわさび和え 梅干し 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 ハム入り野菜炒め かぶの煮物 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 塩肉じゃが 白菜と胡瓜の和え物 味噌汁 ミルクティー ヨーグルト 	御飯 目玉焼 凍豆腐の含め煮 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 五目金平 山芋の酢の物 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 いかと里芋の煮物 炒り卵の花 かっぱ漬 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 
昼	御飯 帆立フライ シーザーサラダ かき玉スープ オレンジ 	タンメン 焼売 なすの香味和え フルーツカクテル 	海鮮ばらちらし 天ぷら盛合せ 海老の湯葉巻 すまし汁 フルーツ盛合せ 	ロ-ムパ-ン・クリームパ-ン チキンナゲット ミネストローネ キウイフルーツ 	御飯 メカジキの西京焼 菜の花のからし和え 味噌汁 りんご 	御飯 プルコギ 竹輪と三つ葉の和え物 味噌汁 グレープフルーツ 	御飯 豆腐ハンバーグ かぶとしらすの和え物 すまし汁 洋梨缶 
間	いちごシュクレ	和梨ゼリー	レアチーズケーキ	あずきアイス	乳菓まんじゅう	ペアクリームワッフル	抹茶カステラ
夕	御飯 鯖のみりん醤油漬 さつまいもの甘煮 わかめの磯漬 味噌汁 	御飯 ポークピカタ 春菊のナムル たくあん漬 味噌汁 	御飯 おでん ひじきの炒め煮 しそ昆布 味噌汁 	御飯 蒸し鱈の葱あんかけ 海老と野菜のス-プ煮 かっぱ漬 味噌汁 	本日の選択食は A:稲荷寿司 B:太巻き 南禅寺蒸し 甘酢生姜 味噌汁です! お楽しみに♪ 	御飯 鯖のバジル焼 小松菜の菜種和え しば漬 すまし汁 	御飯 鶏大根 緑酢和え 昆布佃煮 すまし汁 
	I礼* - 1449kcal たんぱく質 61.4g 脂質 34.0g 炭水化物 216.8g 食塩相当量 7.0g 0	I礼* - 1442kcal たんぱく質 61.8g 脂質 33.9g 炭水化物 216.4g 食塩相当量 7.7g 0	I礼* - 1433kcal たんぱく質 63.8g 脂質 30.6g 炭水化物 219.6g 食塩相当量 6.7g 0	I礼* - 1392kcal たんぱく質 64.4g 脂質 36.2g 炭水化物 171.7g 食塩相当量 7.9g 0	I礼* - 1359kcal たんぱく質 57.8g 脂質 30.8g 炭水化物 206.9g 食塩相当量 7.5g 0	I礼* - 1442kcal たんぱく質 60.5g 脂質 37.1g 炭水化物 210.5g 食塩相当量 6.9g 0	I礼* - 1408kcal たんぱく質 64.3g 脂質 26.3g 炭水化物 224.2g 食塩相当量 7.7g 0

2022年12月12日 ~ 2022年12月18日

	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)
朝	御飯 厚焼き卵 白菜のお浸し 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 生揚げ煮 カラのわさび和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 にしんの甘露煮 野菜炒め 味噌汁 カルシウムマスカット ヨーグルト 	御飯 桜比と麩の卵とし 長いもの梅しそ和え 味噌汁 ミルクティー ヨーグルト 	御飯 いわしのかつお煮 青梗菜と加加の和え物 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 しらす入り野菜炒め かぶの甘酢和え 味噌汁 ジョア ヨーグルト 	御飯 白滝と鶏ひきの炒め煮 胡瓜とわかめの酢の物 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 
昼	御飯 鯔フライ 炒めなます 味噌汁 バナナ 	スパゲティミートソース フレンチサラダ コンソメスープ アロエシロップ漬 	御飯 チキンチャップ かぼちゃサラダ 冬瓜スープ オレンジ 	ローソク・ジャムパン 鮭の香草パン粉焼き コーンポタージュ キウイフルーツ 	御飯 ヒレカツ 大根と貝柱のサラダ すまし汁 黄桃缶 	御飯 めばるの煮付け 若鶏の二色巻き けんちん汁 柿 	御飯 ミートローフ 白菜としめじのお浸し 吉野汁 みかん 
間	あんみつ 	はちみつケーキ 	サッポロポテトBBQ 	ゆずゼリー 	ミニエクレア 	カスタードケーキ 	マンゴープリン 
夕	御飯 麻婆茄子 春雨サラダ ザーサイ 中華スープ 	御飯 青椒肉絲 さつま芋の甘煮 つぼ漬 味噌汁 	御飯 スズキの柚子香焼 なすの焼き浸し 高菜漬 すまし汁 	御飯 豆腐ステーキ 冬瓜のえびそぼろあん しそ昆布 すまし汁 	御飯 かじきのバター醤油焼 ごぼうサラダ 桜漬 すまし汁 	御飯 肉じゃが 春菊のおかか和え かっぱ漬 味噌汁 	御飯 かにたま 里芋のそぼろ煮 わかめの磯漬 味噌汁 
	I初キ - 1415kcal たんぱく質 57.0g 脂質 30.2g 炭水化物 224.5g 食塩相当量 7.8g 0	I初キ - 1438kcal たんぱく質 57.7g 脂質 30.8g 炭水化物 225.1g 食塩相当量 7.1g 0	I初キ - 1377kcal たんぱく質 64.4g 脂質 23.8g 炭水化物 217.9g 食塩相当量 7.2g 0	I初キ - 1434kcal たんぱく質 59.7g 脂質 33.7g 炭水化物 204.9g 食塩相当量 7.2g 0	I初キ - 1388kcal たんぱく質 64.8g 脂質 33.1g 炭水化物 199.5g 食塩相当量 7.4g 0	I初キ - 1439kcal たんぱく質 60.5g 脂質 28.9g 炭水化物 225.7g 食塩相当量 6.8g 0	I初キ - 1415kcal たんぱく質 61.1g 脂質 30.9g 炭水化物 217.0g 食塩相当量 7.4g 0

2022年12月19日 ~ 2022年12月25日

	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)	25日(日)
朝	御飯 ウイナ入り厚巻卵 ほうれん草のソテー 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 五目大豆 春菊と椎茸の和え物 味噌汁 オレンジジュース ヨーグルト	御飯 信田煮 レンコンの梅肉和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 ツナ入り炒り卵 菜の花のからし和え 味噌汁 ミルクティー ヨーグルト	御飯 肉詰めいなり いんげんのごま和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 大豆とひじきの炒り煮 青梗菜のお浸し 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 さつま揚げの煮物 小松菜のおかか和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml
昼	御飯 鶏の山賊焼 かまぼこのみぞれ和え かきたまスープ りんご	とんこつラーメン えび海鮮餃子 切干大根の中華炒め パイン缶	オムライス クリスマスオードブル メモ-ク-モのサラダ マセドアンスープ りんごのコンポート	サンドイッチ チキンチーズ大葉巻 コンソメスープ アロエシロップ漬	御飯 鱈のチリソース煮 ジャーマンポテト 味噌汁 グレープフルーツ	御飯 カレイのみぞれ煮 鶏のふんわり揚げ すまし汁 柿	御飯 かつおフライ 五色なます 味噌汁 りんご
間	こしあんクリームどら焼き	はちみつレモンゼリー	クリスマスケーキ クリスマスババロア	ミルクドーナツ	生チョコケーキ	カエデの実	クリスマスカップデザート
夕	御飯 鱈の青じそ香味焼 なすの焼き浸し 高菜漬 すまし汁	御飯 擬製豆腐 五色なます しば漬 のっぺい汁	御飯 赤魚のかぶら蒸し 南瓜のいところ煮 うぐいす豆 味噌汁	御飯 かじきのあずま煮 高野豆腐煮 そばの実なめこ すまし汁	本日の選択食は A:かき揚げ B:刺身盛り合わせ 御飯 里芋のごま味噌がけ 桜漬 吉野汁 です！お楽しみに♪	御飯 ピーマンの肉詰め ほうれん草の菜種和え かっぱ漬 野菜椀	御飯 鶏の香味焼 ふるふき大根 つぼ漬 味噌汁

I礼拝 - 1357kcal たんぱく質 64.3g 脂質 26.6g 炭水化物 209.7g 食塩相当量 7.3g 0	I礼拝 - 1448kcal たんぱく質 55.3g 脂質 24.7g 炭水化物 230.9g 食塩相当量 6.8g 0	I礼拝 - 1443kcal たんぱく質 64.9g 脂質 32.6g 炭水化物 216.3g 食塩相当量 7.8g 0	I礼拝 - 1379kcal たんぱく質 60.6g 脂質 28.6g 炭水化物 178.9g 食塩相当量 6.3g 0	I礼拝 - 1447kcal たんぱく質 56.3g 脂質 34.0g 炭水化物 222.8g 食塩相当量 6.0g 0	I礼拝 - 1371kcal たんぱく質 61.5g 脂質 29.8g 炭水化物 208.9g 食塩相当量 6.9g 0	I礼拝 - 1402kcal たんぱく質 61.9g 脂質 29.3g 炭水化物 214.8g 食塩相当量 7.8g 0
---	---	---	---	---	---	---

