


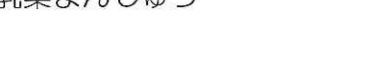








2023年11月27日 ~ 2023年12月3日

	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	1日(金)	2日(土)	3日(日)
朝	御飯 ゴーヤチャンプル キャベツとツナの和え物 しそ昆布 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	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 	御飯 いわし煮 野菜炒め 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 炒り豆腐 かぶのおかか煮 味噌汁 ヨーグルト ミルクティー 	御飯 五目巾着煮 ほうれん草のお浸し 梅干し 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	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 	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 
昼	ドライカレー サラダ コンソメスープ キウイフルーツ 	あんかけ焼きそば えび焼売 豚汁 バナナ 	御飯 ホキのケイジャン焼 なめ苺みぞれ和え 味噌汁 フルーツカクテル 	マロンパン ビーフシチュー 大根サラダ オレンジ 	御飯 バーベキューチキン 切干大根の中華和え 吉野汁 パイン缶 	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 	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 
間	カエデの実 	とろける杏仁豆腐 	チョコレート 	スイートポテト 	ひとくち桃まん 	りんごタルト 	パニラババロア 
夕	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 	御飯 鯖のバジル焼き 茄子の味噌炒め ザーサイ 春雨スープ 	御飯 豚の生姜焼 ひじきの煮物 たくあん 味噌汁 	御飯 鮭の西京焼 南瓜のいとこ煮 あちゃら漬 味噌汁 	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 	御飯 ふくさ焼き 金平れんこん たくあん 味噌汁 	御飯 すき焼き煮 もやしの加-風味和え 山菜なめこ 味噌汁 
	I初時 - 1423kcal たんぱく質 58.3g 脂質 38.2g 炭水化物 205.3g 食塩相当量 7.3g 0	I初時 - 1414kcal たんぱく質 62.8g 脂質 38.8g 炭水化物 197.4g 食塩相当量 7.0g 0	I初時 - 1394kcal たんぱく質 63.3g 脂質 35.0g 炭水化物 200.4g 食塩相当量 7.8g 0	I初時 - 1412kcal たんぱく質 55.0g 脂質 38.4g 炭水化物 207.3g 食塩相当量 7.5g 0	I初時 - 1354kcal たんぱく質 61.6g 脂質 23.1g 炭水化物 222.3g 食塩相当量 7.7g 0	I初時 - 1449kcal たんぱく質 58.1g 脂質 40.7g 炭水化物 210.3g 食塩相当量 7.9g 0	I初時 - 1427kcal たんぱく質 59.2g 脂質 32.0g 炭水化物 221.1g 食塩相当量 7.6g 0

2023年12月4日 ~ 2023年12月10日

	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	10日(日)
朝	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 	御飯 さつま揚げの炒め煮 ほうれん草のソテー 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 生揚げ煮 小松菜のわさび和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	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 
昼	ハヤシライス サラダ コンソメスープ 白桃缶 	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 豚の角煮 すまし汁 フルーツ盛合せ 	ローパン・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 エビカツ シーザーサラダ かき玉スープ オレンジ 	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 
間	乳菓まんじゅう 	野菜と果物のゼリー 	ダブルベリーケーキ 	あずきアイス 	ペアクリームワッフル 	きなマンシェ 	甘納豆金時 
夕	御飯 スズキの金山時味噌焼 小松菜の錦糸和え つぼ漬 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 海老と野菜のスープ煮 かつば漬 味噌汁 	本日の選択食は A: 稻荷寿司 B: 太巻き寿司 南禅寺蒸し 甘酢生姜 味噌汁 です！お楽しみに♪ 	御飯 鶏大根 緑酢和え 昆布佃煮 すまし汁 	御飯 鱈のバジル焼 もやしの菜種和え しば漬 すまし汁 

I礼拝 - 1383kcal たんぱく質 60.9g 脂質 32.7g 炭水化物 204.9g 食塩相当量 6.5g 0	I礼拝 - 1447kcal たんぱく質 61.8g 脂質 35.3g 炭水化物 213.6g 食塩相当量 7.9g 0	I礼拝 - 1442kcal たんぱく質 60.0g 脂質 35.3g 炭水化物 215.0g 食塩相当量 6.8g 0	I礼拝 - 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礼拝 - 1364kcal たんぱく質 56.7g 脂質 34.6g 炭水化物 200.0g 食塩相当量 7.0g 0	I礼拝 - 1359kcal たんぱく質 61.7g 脂質 26.1g 炭水化物 192.9g 食塩相当量 7.8g 0	I礼拝 - 1438kcal たんぱく質 59.7g 脂質 35.0g 炭水化物 214.9g 食塩相当量 6.8g 0
---	---	---	---	---	---	---

2023年12月11日 ~ 2023年12月17日

	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	17日(日)
朝	御飯 いかと里芋の煮物 炒り卵の花 かつば漬 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 生揚げ煮 かぶのわさび和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 信田煮 白菜の柚子香和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 桜E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 にしんの甘露煮 野菜炒め 味噌汁 白ぶどうジュース 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	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
昼	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	焼きそば 厚焼き卵 のっぺい汁 アロエシロップ漬	御飯 鰯フライ 炒めなます 味噌汁 バナナ	ロールパンツァムハツ 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 チキンチャップ かぼちゃサラダ 冬瓜スープ オレンジ	御飯 ミートローフ 白菜としめじのお浸し 吉野汁 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
間	山形県産ワインゼリー	はちみつケーキ	星たべよ	あんみつ	宇治抹茶ろーるケーキ	マンゴープリン	チョコレート
夕	御飯 鯖のみりん醤油漬 里芋といかの煮物 わかめの磯漬 味噌汁	御飯 青椒肉絲 さつま芋の甘煮 つぼ漬 味噌汁	御飯 麻婆茄子 春雨サラダ ザーサイ 中華スープ	御飯 肉じゃが 春菊のおかか和え かつば漬 味噌汁	御飯 スズキの幽庵焼 なすの焼き浸し 高菜漬 すまし汁	御飯 かにたま 里芋のそぼろ煮 わかめの磯漬 味噌汁	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
栄養	I初キ - 1420kcal たんぱく質 63.3g 脂質 27.6g 炭水化物 222.5g 食塩相当量 7.5g 0	I初キ - 1434kcal たんぱく質 59.1g 脂質 37.0g 炭水化物 209.5g 食塩相当量 7.2g 0	I初キ - 1444kcal たんぱく質 57.4g 脂質 34.9g 炭水化物 202.9g 食塩相当量 7.7g 0	I初キ - 1448kcal たんぱく質 59.6g 脂質 34.1g 炭水化物 221.9g 食塩相当量 7.0g 0	I初キ - 1419kcal たんぱく質 64.6g 脂質 24.7g 炭水化物 226.1g 食塩相当量 6.8g 0	I初キ - 1421kcal たんぱく質 60.9g 脂質 30.8g 炭水化物 218.0g 食塩相当量 7.4g 0	I初キ - 1404kcal たんぱく質 62.2g 脂質 26.0g 炭水化物 220.6g 食塩相当量 6.9g 0

2023年12月18日 ~ 2023年12月24日

	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)
朝	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 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 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 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 ウイナー入り厚巻卵 ほうれん草のソテー 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml
昼	御飯 ヒレカツ 大根と貝柱のサラダ すまし汁 みかん	とんこつラーメン えび海鮮餃子 切干大根の中華サラダ パイン缶	オムライス クリスマスオードブル スモークモンのサラダ 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 カレーのみぞれ煮 鶏のふんわり揚げ すまし汁 柿	御飯 鱈の青じそ香味焼 ジャーマンポテト 味噌汁 グレープフルーツ	御飯 鶏の山賊焼 かまぼこのみぞれ和え かきたまスープ オレンジ
間	ミニエクレア	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	静岡産お茶プリン
夕	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 鯖のレモン照焼 高野豆腐煮 そばの実なめこ すまし汁	御飯 赤魚のかぶら蒸し 南瓜のいとこ煮 うぐいす豆 味噌汁	御飯 擬製豆腐 五色なます しば漬 のっぺい汁	本日の選択食は A：かき揚げ B：鶏の三色巻 御飯 里芋のごま味噌がけ 桜漬 味噌汁 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 海老といかのフリッス煮 なすの焼き浸し 高菜漬 すまし汁
	I初片 - 1362kcal たんぱく質 64.4g 脂質 31.8g 炭水化物 196.6g 食塩相当量 7.1g 0	I初片 - 1428kcal たんぱく質 56.3g 脂質 24.3g 炭水化物 224.1g 食塩相当量 6.4g 0	I初片 - 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初片 - 1422kcal たんぱく質 60.4g 脂質 34.2g 炭水化物 178.9g 食塩相当量 6.6g 0	I初片 - 1391kcal たんぱく質 61.2g 脂質 27.9g 炭水化物 218.7g 食塩相当量 6.3g 0	I初片 - 1377kcal たんぱく質 57.1g 脂質 32.8g 炭水化物 206.7g 食塩相当量 6.7g 0	I初片 - 1381kcal たんぱく質 63.8g 脂質 28.4g 炭水化物 212.9g 食塩相当量 7.2g 0

2023年12月25日 ~ 2023年12月31日

	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)
朝	御飯 しらたき金平 あさりの酢味噌和え しそ昆布 すまし汁 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 	御飯 納豆和え 南瓜の甘煮 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 だし巻き卵 いんげんの炒め煮 味噌汁 アシドミルク ヨーグルト 	御飯 白菜とつくねの煮物 キャベツの胡桃和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 にしんの甘露煮 胡瓜としらすの酢の物 梅干し 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 にらの卵とし がんもの煮物 味噌汁 カルシウムパン ヨーグルト 
昼	シーフードカレー サラダ コンソメスープ キウイフルーツ 	御飯 ホキのケイジャン焼 五色なます 味噌汁 りんご 	ねぎとろ丼 ふきと竹輪の金平 豚汁 アロエシロップ漬 	チョココロネ ポークビーンズ コンソメスープ キウイフルーツ 	御飯 鮭のチャンちゃん焼き なめ草のみぞれ和え 吉野汁 グレープフルーツ 	御飯 ハバーグ おろしホソ酢 からわのわさび和え すまし汁 黄桃缶 	年越しそば 若鶏の二色巻き 茄子の香味和え バナナ 
間	クリスマスアップデザート 	チップスター 	アセロラゼリー 	スイートポテト 	アルフォート 	白いミルクプリン 	人形焼 
夕	御飯 ハムサラダフライ 高野の含め煮 しらすのおろし和え すまし汁 	御飯 鶏の香味焼 ふろふき大根 つぼ漬 味噌汁 	御飯 肉豆腐 三色野菜のナムル 茄子醤油漬 すまし汁 	御飯 鱈の甘みそ漬 ほうれん草入り卵炒め かぶのしそ和え きのこ汁 	御飯 豚の柳川風 青梗菜の醤油漬 ザーサイ 五目スープ 	御飯 赤魚の煮付け 錦糸しゅうまい ごま高菜漬 すまし汁 	御飯 和風ロールキャベツ 切干大根煮 たくあん漬 味噌汁 
	I初キ - 1417kcal たんぱく質 61.0g 脂質 33.3g 炭水化物 213.6g 食塩相当量 7.8g 0	I初キ - 1394kcal たんぱく質 60.4g 脂質 29.0g 炭水化物 214.7g 食塩相当量 7.5g 0	I初キ - 1420kcal たんぱく質 57.7g 脂質 38.4g 炭水化物 190.2g 食塩相当量 5.7g 0	I初キ - 1444kcal たんぱく質 56.0g 脂質 40.9g 炭水化物 208.3g 食塩相当量 6.9g 0	I初キ - 1435kcal たんぱく質 57.9g 脂質 35.5g 炭水化物 215.1g 食塩相当量 7.9g 0	I初キ - 1440kcal たんぱく質 62.5g 脂質 35.6g 炭水化物 208.6g 食塩相当量 7.6g 0	I初キ - 1395kcal たんぱく質 56.7g 脂質 28.5g 炭水化物 227.7g 食塩相当量 7.9g 0