

日	曜	朝食		エネルギー (kcal)	夕食		エネルギー (kcal)
		主食	おかず(主菜・副菜)		主食	おかず(主菜・副菜)	
1	月		帰舎		ご飯	めかじきのカレー竜田揚げ ひじきのごまマヨサラダ すいとん汁	713
2	火	ご飯	豆腐ハンバーグ 五目豆 あおさのみそ汁	585	ご飯	ブルコギ ほうれんそうナムル たまごスープ コンポート	765
3	水	ご飯 ふりかけ	牛乳 いわし煮つけ 切り干し大根の煮物 キャベツと厚揚げのみそ汁	675	コーンピラフ	チーズハンバーグ ボイルブロッコリー 野菜スープ ポンデドーナツ	738 リクエストメニュー
4	木	ご飯	牛乳 肉団子 白菜のサラダ キャベツのみそ汁	598		牛乳 鮭のみそマヨネーズ焼き 昆布の煮物 豚汁	752
5	金	食パン いちごジャム	発酵乳 チキンナゲット リヨネーズポテト アルファベットスープ	643		帰省	
8	月		帰舎		ご飯	ホキの香草焼き キャベツとチーズのサラダ クリームシチュー りんごのタルト	718
9	火	ご飯	牛乳 さんま煮つけ 五目きんぴら 麸のみそ汁	635	ご飯	牛乳 鶏肉のからあげ れんこんサラダ 呉汁	805
10	水	ご飯	牛乳 牛肉とごぼうの炒り煮 おかげ和え もやしのみそ汁	618	ミートソーススパゲティ	牛乳 切り干し大根とツナのサラダ オニオンスープ	773
11	木	ご飯	さばの塩焼き たくあん和え わかめと豆腐のみそ汁 飲むヨーグルト	723	ご飯	牛乳 さわらチーズフライ ごま酢あえ きりたんぽ	732
12	金	ピタパン	照り焼きチキン ブロッコリーとチーズのサラダ カレーポトフ	492		帰省	
15	月		帰舎		牛丼	わかめとツナの和え物 里芋のみそ汁	797
16	火	ご飯 納豆	牛乳 豚肉とキャベツのピリ辛炒め かまぼこ すまし汁	526	ご飯	サーモンフライ なすと絹揚げの中華炒め ワンタンスープ	696
17	水	ご飯 ふりかけ	くろそい西京焼き 昆布の煮物 たまねぎのみそ汁	496	ご飯	牛乳 豚肉のしょうが焼き 野菜サラダ 春雨スープ	776
18	木	ご飯	さばのみそ煮 なめたけ和え キャベツと厚揚げのみそ汁 野菜ジュース	589	ご飯	キーマカレー 海藻サラダ ブルーベリークレープ 発酵乳	799
19	金	パオパン(食パン)	発酵乳 ボロニアステーキ ブロッコリーと豆のサラダ ミネストローネ	656		帰省	
22	月		帰舎		ご飯	ハンバーグデミグラスソース スパゲティサラダ オニオンスープ クリスマスケーキ	778
23	火	クロワッサン ミルクパン	オムレツ フレンチサラダ アルファベットスープ	486		帰省	

日	曜	朝 食		夕 食	
		主食	おかず(主菜・副菜)	主食	おかず(主菜・副菜)
1	月	帰舎		ご飯	めかじきのカレー竜田揚げ(メカジキ 酒 しょうが しょうゆ 塩 カレー粉 片栗粉 油) ひじきのごまマヨサラダ(ひじき 小松菜 にんじん ベーコン すりごま しょうゆ マヨネーズ 砂糖 酢) すいとん汁(すいとん さつまいも ごぼう にんじん 鶏肉 油揚げ ねぎ しょうゆ みりん 酢 塩)
2	火	ご飯	豆腐ハンバーグ(鶏肉 たまねぎ 豆腐 脂肪 パン粉 にんじん 小麦粉 酒 しょうゆ 鶏卵 砂糖)たれ(水あめ しょうゆ 大根 りんご 酢 ゆず にんにく レモン) 五目豆(大豆 枝豆 こんにゃく にんじん 昆布 しいたけ 砂糖 しょうゆ 酒) あおさのみそ汁(あおさ 豆腐 ねぎ みそ だし)	ご飯	ブルコギ(牛肉 にんじん たまねぎ にら はくさい しめじ えのきたけ しょうゆ はちみつ にんにく ごま油 砂糖 酒 ごま みりん) ほうれんそうナムル(ほうれんそう しめじ にんじん ごま しょうゆ ごま油 砂糖) たまごスープ(鶏卵 こまつな にんじん とうもろこし 塩 中華だし 片栗粉) コンポート(洋ナシ 砂糖)
3	水	ご飯 ぶりかけ(わかめ 砂糖 ごま ちりめん しそ 塩 梅)	牛乳 いわし煮つけ(いわし 砂糖 しょうゆ しょうが ごま 梅干し) 切り干し大根の煮物(切り干し大根 油揚げ にんじん いんげん しょうゆ 砂糖 みりん 油 だし) キャベツと厚揚げのみそ汁(キャベツ にんじん 豆腐揚げ みそ だし)	コーンピラフ	チーズハンバーグ(鶏肉 たまねぎ パン粉 砂糖 脂肪 チーズ 赤ワイン 塩 こしょう) ボリオブロッコリー 野菜スープ(野菜スープ キャベツ たまねぎ にんじん コンソメ 塩) ポンデードーナツ(小麦粉 鶏卵 砂糖 油)
4	木	ご飯	牛乳 肉団子(鶏肉 ごぼう パン粉 たまねぎ にんじん れんこん しょうゆ ねぎ 油 みりん 塩) 白菜のサラダ(はくさい にんじん アスパラ ドレッシング(酢 塩 砂糖 しょうゆ はたて 梅 かつおぶし あおじぞ) キャベツのみそ汁(キャベツ わかめ 油揚げ みそ)	ご飯	牛乳 鮭のみそマヨネーズ焼き(鮭 マヨネーズ みそ) 昆布の煮物(昆布 にんじん しらたき 油揚げ 鶏肉 ちくわ 砂糖 しょうゆ みりん 油) 豚汁(豚肉 にんじん ごぼう だいこん 油揚げ ねぎ しいたけ だし みそ)
5	金	食パン いちごジャム(砂糖 水あめ いちご)	発酵乳(脱脂粉乳 マスカット 水あめ) チャイナゲット(鶏肉 脂肪 しょうゆ 塩 パン粉 油) リヨネーズポテト(じゃがいも ベーコン たまねぎ バセリ バター 塩) アルファベットスープ(マカロニ ウインナー にんじん たまねぎ キャベツ コンソメ 塩)		帰省
8	月	帰舎		ご飯	ホキの香草焼き(ホキ 香草ミックス(パン粉 塩 チーズ トマト にんじん 砂糖)) キャベツとチーズのサラダ(チーズ キャベツ バブリカ とうもろこし ドレッシング(油 砂糖 しょうゆ ごま みそ 塩)) クリームシチュー(たまねぎ 鶏肉 ジャガイも にんじん はくさい しめじ ルウ(豚脂 小麦粉 砂糖 クリーム チーズ)) りんごのタルト(りんご 豆乳米粉 砂糖 油 水あめ 大豆粉)
9	火	ご飯	牛乳 さんま煮つけ(さんま しょうゆ しょうが 砂糖 かつおぶし) 五目きんぴら(ごぼう にんじん さつま揚げ しらたき しょうゆ みりん 砂糖) 麸のみそ汁(麸 ねぎ わかめ みそ だし)	ご飯	牛乳 鶏肉のからあげ(鶏肉 しょうが にんにく しょうゆ 酒 片栗粉 油) れんこんサラダ(れんこん ハム きゅうり にんじん ごま マヨネーズ) 吳汁(大豆 だいこん にんじん 白菜 ねぎ 油揚げ みそ)
10	水	ご飯	牛乳 牛肉ごぼうの炒り煮(牛肉 ごぼう しらたき しょうが しょうゆ ごま) おかか和え(はくさい にんじん しょうゆ かつおぶし) もやしのみそ汁(もやし にら 油揚げ みそ だし)	ミートソーススパゲティ(スパゲッティ 脂肪 たまねぎ にんじん 小麦 トマト ケチャップ マッシュルーム チーズ)	牛乳 切り干し大根とツナのサラダ(切り干し大根 きゅうり バブリカ ツナ ドレッシング(ごま 鶏卵 油 砂糖 しょうゆ 酢)) オーロンスープ(たまねぎ にんじん ベーコン にんにく バター コンソメ)
11	木	ご飯	さばの塩焼き(さば 塩) たくあん和え(たくあん もやし 小松菜 ごま) わかめと豆腐のみそ汁(わかめ 豆腐 ねぎ みそ だし) 飲むヨーグルト(生乳 グラニュー糖 オリゴ糖)	ご飯	牛乳 さわらチーズフレイ(さわら パン粉 チーズ 小麦粉 塩 油) ごま酢あえ(キャベツ もやし わかめ 酢 砂糖 ごま しょうゆ) きりたんぽ(きりたんぽ 鶏肉 里芋 まいたけ ねぎ ごぼう 小松菜 しょうゆ 鶏ガラ みりん 酒)
12	金	ピタパン	照り焼きチキン(鶏肉 しょうゆ 塩 油) ブロッコリーとチーズのサラダ(ブロッコリー ロマネスク バブリカ チーズ ドレッシング(油 砂糖 塩 酢 たまねぎ トマト) カレーポトフ(キャベツ ジャガイも たまねぎ にんじん ウインナー コンソメ カレー粉 塩)		帰省
15	月	帰舎		牛丼(米 はくさい にんじん ねぎ たまねぎ えのきたけ しらたき みりん 酒 しょうゆ だし)	わかめとツナの和え物(わかめ ツナ キャベツ ごま しょうゆ 塩 ごま油) 里芋のみそ汁(里芋 油揚げ ねぎ みそ)
16	火	ご飯 納豆	牛乳 豚肉とキャベツのピリ辛炒め(豚肉 しょうゆ 酒 キャベツ にんじん ピーマン 油 豆板醤 オイスターソース 酒 しょうゆ) かまぼこ(スケンダラ えぞ どうもろこし 水あめ 油) すまし汁(えのきたけ ねぎ 豆腐 みつば だし しょうゆ 塩)	ご飯	サーモンフレイ(鮭 パン粉 塩 油 ソース) なすと絹揚げの中華炒め(なす 豚肉 絹揚げ ピーマン たまねぎ しいたけ ごま油 オイスターソース 酒 しょうゆ 砂糖) ワンタンスープ(ワンタン ちゃんげんさい にんじん えのきたけ ねぎ しょうゆ みりん 中華だし)
17	水	ご飯 ぶりかけ(ごま 鶏卵 砂糖 小麦 のり 大豆 さば)	くろいそ西京焼き(くろいそ みそ) 昆布の煮物(昆布 にんじん しらたき 油揚げ ちくわ 砂糖 しょうゆ みりん 油) たまねぎのみそ汁(たまねぎ わかめ 油揚げ みそ だし)	ご飯	牛乳 豚肉のしょうが焼き(豚肉 たまねぎ しょうゆ 酒 ごま) 野菜サラダ(キャベツ はくさい バブリカ ヒヨコマ 脱脂粉油 酢 ごま 塩 みそ) 春雨スープ(春雨 なると にんじん たまねぎ ちんげんさい しょうゆ 塩 ごま油)
18	木	ご飯	さばのみそ煮(さば みそ 砂糖 でんぶん) なめたけ和え(ほうれんそう えのきたけ なめたけ) キャベツと厚揚げのみそ汁(キャベツ にんじん 豆腐揚げ みそ だし) 野菜ジュース(ぶどう ほうれん草)	ご飯	キーマカレー(豚肉 にんにく しょうが にんじん たまねぎ 大豆 根豆 しょうゆ 塩 カレールウ(小麦粉 カレー粉) 牛乳 トマト) 海藻サラダ(どうもろこし 海藻 大豆 ツナ ドレッシング(水あめ 酢 油 にんにく こんぶ こしょう)) ブルーベリーカレーパウチ(砂糖 水あめ 小麦粉 鶏卵 マーガリン ブルーベリー) 発酵乳(脱脂粉乳 砂糖)
19	金	パオパン(食パン)	発酵乳(脱脂粉乳 砂糖 いちご果汁) ボロニアステーキ(鶏肉 脂肪 肌肉 でんぶん 砂糖 塩 香辛料) ブロッコリーと豆のサラダ(ブロッコリー 大豆 大福豆 金時豆 ドレッシング(油 砂糖 たまねぎ 酢 醤油 塩 ピーマン) ミネストローネ(トマト たまねぎ さつまいも にんじん ベーコン ケチャップ マカロニ コンソメ オリーブオイル)		帰省
22	月	帰舎		ご飯	ハンバーグデミグラスソース(ハンバーグ(鶏肉 たまねぎ 脂肪 パン粉) たまねぎ マッシュルーム デミグラスソース(小麦粉 肌肉 大豆 鶏肉 肌肉) ケチャップ ウスターソース) スパゲッティサラダ(スパゲッティ にんじん たまねぎ どうもろこし ベーコン マヨネーズ オニオンスープ(たまねぎ にんじん えりんぎ マッシュルーム にんにく オリーブオイル バター)) クリスマスケーキ(クリーム 鶏卵 砂糖 小麦粉)
23	火	クロワッサン ミルクパン	オムレツ(鶏卵 キャンプスープ タピオカでんぶん 砂糖 酢) フレンチサラダ(キャベツ きゅうり バブリカ チーズ ドレッシング(砂糖 酢 塩 レモン)) アルファベットスープ(マカロニ ベーコン にんじん たまねぎ キャベツ コンソメ 塩)		帰省