お食事　週間メニュー

	12月1日(月)	12月2日(火)	12月3日(水)	12月4日(木)	12月5日(金)	12月6日(土)	12月7日(日)
朝	御飯 銀鮭の塩焼き &カリフラワーおかか 具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 豆腐ハンバーグ &いんげんソテー 朝の豚汁 ヨーグルト	鮭とたまごのお粥 鶏肉の梅しそ焼き &かぼちゃの煮物 ジョア	御飯 赤魚のみりん焼き &白菜の煮浸し 具沢山のお味噌汁 アップル乳酸菌	御飯 銀ひらすの醤油麹焼き &ブロッコリーの炒め物 具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	御飯 とりつくね &ほうれん草の煮浸し 具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	バターロール ジャム(イチゴジャム) ひき肉と玉葱のオムレツ &野菜炒め ポタージュ ジョア
【テーマ】	◇豚肉の味噌炒め定食	◇下町中華セット(チャーハン)	◇野菜たっぷり洋食ランチ	◇コトコト煮込んだ肉豆腐定食	◇旅するランチ～山梨～	◇あったかポテトグラタンランチ	◇厚揚げの甘酢炒め定食
昼	御飯 豚肉の味噌炒め がんもの煮物 フルーツ(オレンジ) つみれ汁	チャーハン 海老と白菜の五目煮 デザート(マスカットゼリー) ワンタンスープ	御飯 スパニッシュオムレツ 付)ブロッコリー マカロニサラダ フルーツ(パイン) 野菜たっぷりスープ	御飯 肉豆腐 なすの田楽 いちごムース 具沢山のお吸い物	ほうとう風うどん 鶏もつ煮 フルーツ(バナナ)	バターライス ポテトグラタン キャロットサラダ りんご缶 クラムチャウダー	御飯 厚揚げと野菜の甘酢炒め 肉しゅうまい マンゴー缶 ワカメスープ
おやつ	カスタードケーキ ほうじ茶	チョコパイ ほうじ茶	人形焼き ほうじ茶	クレープ(バナナ) ほうじ茶	いちご蒸しパンケーキ ほうじ茶	マドレーヌ 紅茶	黒糖ムース ほうじ茶
夕	御飯 ★かれいの煮付け &里芋の煮物 オクラの和え物 夜のお味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き &野菜炒め タマゴサラダ 夜のお味噌汁	御飯 青椒肉絲 菜の花の和え物 夜のお味噌汁	御飯 たらのムニエル &具だくさんトマト煮 いんげんの白ごま和え 夜のお味噌汁	御飯 親子煮 納豆 夜のお味噌汁	御飯 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 卵豆腐 夜の豚汁	御飯 炭火焼きチキン香味ソース &青梗菜の煮浸し カリフラワーの梅肉和え 夜のお味噌汁
栄養	エネルギー 1505kcal 蛋白質 65.3g 脂質 37.3g 食塩相当 6.7g	エネルギー 1636kcal 蛋白質 55.3g 脂質 52.5g 食塩相当 7.4g	エネルギー 1600kcal 蛋白質 61.3g 脂質 41.7g 食塩相当 6.7g	エネルギー 1579kcal 蛋白質 52.4g 脂質 49.1g 食塩相当 6.1g	エネルギー 1509kcal 蛋白質 61.3g 脂質 44.8g 食塩相当 6.7g	エネルギー 1596kcal 蛋白質 61.2g 脂質 41.8g 食塩相当 7.4g	エネルギー 1596kcal 蛋白質 56g 脂質 44.5g 食塩相当 7.7g

お食事　週間メニュー

	12月8日(月)	12月9日(火)	12月10日(水)	12月11日(木)	12月12日(金)	12月13日(土)	12月14日(日)
朝	御飯 赤魚の味噌煮 ＆里芋の煮物 具沢山のお味噌汁 ﾌﾟﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ	御飯 だし巻きたまご ＆ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの炒め物 具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	ﾎﾀﾃとたまごのお粥 さわらの西京焼き ＆菜の花の煮浸し ｼﾞｮｱ	食パン ジャム(ﾘﾝｺﾞｼﾞｬﾑ) 野菜入りｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ ＆いんげんｿﾃｰ ｺｰﾝｽｰﾌﾟ アップル乳酸菌	御飯 紅鮭の塩焼き ＆野菜炒め 朝の豚汁 ｼﾞｮｱ	御飯 鶏肉の塩麹焼き ＆かぼちゃの煮物 具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	御飯 とりつくね ＆青梗菜の煮浸し 具沢山のお味噌汁 ヨーグルト
【テーマ】	◇ヒレかつランチ	◇お店の本格ビーフカレー	◇豆腐ステーキと芋煮定食	◇サーモンのタルタル焼き定食	◇鶏のアップルジンジャーランチ	◇ミックスフライランチ	◇穴子丼定食
昼	御飯 ﾋﾚかつ 付)ﾊﾟｽﾀ 焼きちくわの甘辛煮 ﾃﾞｻﾞｰﾄ(いちごｾﾞﾘｰ) 5品目の清汁	ﾋﾞｰﾌｶﾚｰ 茄子ときのこの香味ｻﾗﾀﾞ 黄桃缶 乳酸菌飲料	ゆかり御飯 豆腐ｽﾃｰｷ 春菊のごま味噌和え ﾖｰｸﾞﾙﾄ 芋煮汁	御飯 ｻｰﾓﾝのﾀﾙﾀﾙ焼き 付)ﾋﾞｰﾏﾝｿﾃｰ 人参ｿｰｽの彩りｻﾗﾀﾞ プリンムース 野菜を食べるｽｰﾌﾟ	御飯 鶏肉のｱｯﾌﾟﾙｼﾞﾝｼﾞｬｰ 付)ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 油麩とじゃが芋の煮物 ﾃﾞｻﾞｰﾄ(ｵﾚﾝｼﾞｾﾞﾘｰ) つみれ汁	御飯 2種盛ﾌﾗｲ 付)ｷｬﾍﾞﾂ ｵｸﾗの和え物 ﾌﾙｰﾂ(ﾊﾟｲﾝ) けんちん汁	穴子丼 ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ ぶどうムース 塩ちゃんこｽｰﾌﾟ
おやつ	抹茶水ようかん ほうじ茶	ｽｲｰﾄﾎﾟﾃﾄ ほうじ茶	どら焼き(こしあん) ほうじ茶	たい焼き ほうじ茶	ﾄﾞｰﾑｹｰｷ(ﾁｮｺ) 紅茶	ｽｲｰﾄﾎﾟﾃﾄ ほうじ茶	もものﾀﾙﾄ ほうじ茶
夕	御飯 さばの塩焼き ＆切干大根煮 納豆 夜のお味噌汁	御飯 鶏肉のねぎ塩炒め ｵｸﾗの和え物 夜のお味噌汁	御飯 あじのみりん焼き ＆ひじきの煮物 とろろ 夜のお味噌汁	御飯 鶏のさっぱり煮 ほうれん草の和え物 夜のお味噌汁	御飯 ぶりの照焼き ＆きんぴらごぼう 青梗菜のお浸し 夜のお味噌汁	御飯 八宝菜 ごま豆腐 夜のお味噌汁	御飯 ﾒﾊﾞﾙのあおさおろし煮 いんげんの白ごま和え 夜の豚汁
栄養	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1581kcal 蛋白質 62.8g 脂質 38.5g 食塩相当 6.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1657kcal 蛋白質 55.6g 脂質 53g 食塩相当 6.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1593kcal 蛋白質 71.3g 脂質 33.3g 食塩相当 6.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1632kcal 蛋白質 60g 脂質 53.1g 食塩相当 6.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1572kcal 蛋白質 61.9g 脂質 42.2g 食塩相当 5.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1645kcal 蛋白質 56.1g 脂質 50.2g 食塩相当 6.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1594kcal 蛋白質 55.9g 脂質 43.8g 食塩相当 6.5g

お食事　週間メニュー

	12月15日(月)	12月16日(火)	12月17日(水)	12月18日(木)	12月19日(金)	12月20日(土)	12月21日(日)
朝	御飯 だし巻きたまご &カリフラワーおかか 具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 豆腐ハンバーグ &野菜のトマト煮込み 具沢山のお味噌汁 バニラヨーグルト	鮭とたまごのお粥 ホッケのみりん焼き &かぼちゃの煮物 ヨーグルト	御飯 さばの塩麹焼き &白菜の煮浸し 5種野菜のお味噌汁 アップル乳酸菌	バターロール ジャム(ママレード) オムレツ &野菜炒め ポタージュ ジョア	御飯 照焼きチキン &いんげんソテー 具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	御飯 銀鮭の塩焼き &菜の花の煮浸し 朝の豚汁 ヨーグルト
【テーマ】	◇かれいの煮付け御膳	◇ぽかぽかシチューランチ	◇母さんの味！肉じゃが定食	◇本格！天津飯ランチ	◇旅するランチ～関西巡り～	◇海老フライ&メンチカツランチ	◇松風焼き御膳
昼	御飯 かれいの煮付け 付)ほうれん草 しぎ茄子 みかん缶 のっぺい汁	ロールサンド クリームシチュー グリーンサラダ フルーツ(パイン)	御飯 肉じゃが 豆腐のみそ田楽 フルーツ(バナナ) つみれ汁	天津飯 点心(焼売) ほうれん草のナムル ワカメスープ	かやくごはん(大阪) 飛鳥鍋(奈良) 菊菜の海苔風味和え(京都) ごま豆腐(和歌山)	御飯 エビフライ&メンチカツ 付)ナポリタン レバ炒め プリンムース かぼちゃのスープ	御飯 松風焼き 付)甘酢生姜 野菜かき揚げ フルーツ(オレンジ) けんちん汁
おやつ	今川焼き(カスタード) ほうじ茶	ココアワッフル ほうじ茶	りんごゼリー ほうじ茶	バウムクーヘン 紅茶	マドレーヌ ほうじ茶	黒糖ムース ほうじ茶	カスタードケーキ ほうじ茶
夕	御飯 青椒肉絲 ツナとブロッコリーのサラダ 夜のお味噌汁	御飯 銀ひらすの醤油麹焼き &きんぴらごぼう とろろ 夜の豚汁	御飯 さわらの西京焼き &ひじきの煮物 卵豆腐 夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の炙り味噌焼き &カリフラワーおかか 菜の花の和え物 夜のお味噌汁	御飯 メバルの煮付け &里芋の煮物 納豆 夜のお味噌汁	御飯 麻婆なす ブロッコリーの胡麻和え 夜のお味噌汁	御飯 たらのムニエル &具だくさんトマト煮 タマゴサラダ 夜のお味噌汁
栄養	エネルギー 1597kcal 蛋白質 61.8g 脂質 44.7g 食塩相当 7.1g	エネルギー 1597kcal 蛋白質 63.6g 脂質 55g 食塩相当 6.8g	エネルギー 1567kcal 蛋白質 63.8g 脂質 42.6g 食塩相当 6g	エネルギー 1596kcal 蛋白質 54.6g 脂質 47.2g 食塩相当 7.8g	エネルギー 1588kcal 蛋白質 72.1g 脂質 43.9g 食塩相当 8.3g	エネルギー 1622kcal 蛋白質 52g 脂質 43.1g 食塩相当 7.5g	エネルギー 1582kcal 蛋白質 63.2g 脂質 43.4g 食塩相当 5.9g

お食事　週間メニュー

	12月22日(月)	12月23日(火)	12月24日(水)	12月25日(木)	12月26日(金)	12月27日(土)	12月28日(日)
朝	御飯 とりつくね ＆ほうれん草の煮浸し 具沢山のお味噌汁 ｼﾞｮｱ	御飯 ぶりの照焼き ＆青梗菜の煮浸し 具沢山のお味噌汁 ﾌﾟﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ	ﾎﾀﾃとたまごのお粥 鶏肉の焦がし醤油 ＆いんげんの炒め物 ｼﾞｮｱ	御飯 銀鮭の塩焼き ＆ｶﾘﾌﾗﾜｰおかか 朝の豚汁 アップル乳酸菌	御飯 銀ひらすの煮付け ＆里芋の煮物 具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	御飯 豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ＆野菜のﾄﾏﾄ煮込み 具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	食パン ジャム(ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ) ひき肉と玉葱のｵﾑﾚﾂ～ ＆ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｿﾃｰ ｺｰﾝｽｰﾌﾟ ｼﾞｮｱ
【テーマ】	◇冬至	◇旅するﾗﾝﾁ～神奈川(小田原)	◇メリークリスマス	◇パスタランチ(ﾐｰﾄｿｰｽ)	◇本格！麻婆豆腐定食	◇お肉を食べよう！ランチ	◇ミックスフライランチ
昼	御飯 赤魚のごろっと野菜のあんかけ かぼちゃのいとこ煮 ﾃﾞｻﾞｰﾄ(いちごｾﾞﾘｰ) お吸い物(塩ちゃんこ)	菜飯 小田原おでん~梅みそを添えて あじﾌﾗｲ みかんﾖｰｸﾞﾙﾄ	ﾊﾞﾀｰﾗｲｽ 季)ｸﾘｽﾏｽﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ｼｰﾌｰﾄﾞﾏﾘﾈ ﾃﾞｻﾞｰﾄ(ﾐﾆｹｰｷ) ﾐﾈｽﾄﾛｰﾈ	ﾐｰﾄｿｰｽ ﾋﾞｰﾝｽﾞｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ(ﾊﾟｲﾝ) 野菜たっぷりｽｰﾌﾟ	御飯 麻婆豆腐 春雨ｻﾗﾀﾞ マンゴー缶 酸辣湯ｽｰﾌﾟ	ﾁｬｰｼｭｰ丼　温卵のせ きゅうりのポン酢和え 黄桃缶 つみれ汁	御飯 白身魚ﾌﾗｲとｺﾛｯｹ 付)ｷｬﾍﾞﾂ 鶏もつ煮 ﾌﾙｰﾂ(ｵﾚﾝｼﾞ) 塩豚汁
おやつ	ﾊﾞｳﾑｸｰﾍﾝ ほうじ茶	ﾁｮｺﾊﾟｲ ほうじ茶	ﾊﾞﾅﾅﾑｰｽ 紅茶	いちご蒸しﾊﾟﾝｹｰｷ ほうじ茶	人形焼き ほうじ茶	りんごゼリー ほうじ茶	抹茶水ようかん ほうじ茶
夕	御飯 牛焼肉 ＆野菜ｿﾃｰ ﾂﾅとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｻﾗﾀﾞ 夜のお味噌汁	御飯 さばの味噌煮 ＆里芋の煮物 納豆 夜の豚汁	御飯 あじのみりん焼き ＆ひじきの煮物 ｵｸﾗの梅肉和え 夜のお味噌汁	御飯 鶏肉のｸﾘｰﾑ煮 青梗菜の和え物 ﾃﾞｻﾞｰﾄ(ｾﾞﾘｰ)	御飯 さばの塩麹焼き ＆きんぴらごぼう 卵豆腐 夜のお味噌汁	御飯 めばるの中華蒸し ＆大根と人参の煮物 いんげんの白ごま和え 夜のお味噌汁	御飯 牛肉のしぐれ煮 ＆ほうれん草 中華奴 夜のお味噌汁
栄養	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1640kcal 蛋白質 56.1g 脂質 42.6g 食塩相当 6.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1656kcal 蛋白質 63.1g 脂質 49.1g 食塩相当 7.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1719kcal 蛋白質 69.2g 脂質 54.6g 食塩相当 7.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1596kcal 蛋白質 53g 脂質 51g 食塩相当 6.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1607kcal 蛋白質 56.5g 脂質 46.7g 食塩相当 6.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1528kcal 蛋白質 54.1g 脂質 45g 食塩相当 6.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1622kcal 蛋白質 62.8g 脂質 41.2g 食塩相当 7.2g

お食事　週間メニュー

	12月29日(月)	12月30日(火)	12月31日(水)				
朝	御飯 とりつくね ＆いんげんの炒め物 具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	鮭のお粥 銀ひらすの醤油麹焼き ＆白菜の煮浸し ｼﾞｮｱ	御飯 だし巻きたまご ＆ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの炒め物 朝の豚汁 ﾊﾞﾆﾗﾖｰｸﾞﾙﾄ				
【テーマ】	◇THE･定番！ポークカレー	◇そぼろ丼定食	◇大晦日				
昼	ｶﾚｰﾗｲｽ ひじきと蒸し鶏のｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ(ﾊﾟｲﾝ) 乳酸菌飲料	二色そぼろ丼 大学芋 ﾃﾞｻﾞｰﾄ(ﾋﾟｰﾁﾟｾﾞﾘｰ) けんちん汁	御飯 天ぷら盛り合わせ 天つゆ しらすとほうれん草の和え物 みかん缶 ﾐﾆそば				
おやつ	どら焼き(こしあん) ほうじ茶	ｽｲｰﾄﾎﾟﾃﾄ ほうじ茶	たい焼き ほうじ茶				
夕	御飯 赤魚の煮付け ＆かぼちゃの煮物 ﾂﾅとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｻﾗﾀﾞ 夜のお味噌汁	御飯 ﾋﾟｰﾏﾝの肉詰め ＆菜の花の煮浸し 納豆 夜のお味噌汁	御飯 さばの塩焼き ＆野菜炒め ｶﾘﾌﾗﾜｰのおかか和え 夜のお味噌汁				

栄養	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1668kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1630kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1606kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	kcal
	蛋白質	53.5g	蛋白質	63.9g	蛋白質	56.9g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
	脂質	47.2g	脂質	38.1g	脂質	48.6g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
	食塩相当	6.7g	食塩相当	6g	食塩相当	7.3g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g