

(A)

	令和07年12月01日(月)	令和07年12月02日(火)	令和07年12月03日(水)	令和07年12月04日(木)	令和07年12月05日(金)	令和07年12月06日(土)	令和07年12月07日(日)
朝	食パン ベーコン野菜炒め カルシウム牛乳	黒糖ロール 豆腐ハンバーグ～インゲンソテー カルシウム牛乳	御飯 鶏肉の梅しそ焼き &かぼちゃの煮物 ポタージュスープ ヨーグルト	食パン オムレツ～野菜ソテー カルシウム牛乳	黒糖ロール ウインナーと野菜炒め カルシウム牛乳	カニのお粥 とりつくね &ほうれん草の煮浸し ヨーグルト	御飯 ひき肉と玉葱のオムレツ &野菜炒め 【UP↑】コーンスープ ヨーグルト
朝間	いちご牛乳	オレンジジュース	アップルジュース	マミー	グレープジュース	お楽しみ	コーヒー牛乳
昼	◇豚肉の味噌炒め定食 御飯 豚肉の味噌炒め がんもの煮物 バナナムース お吸い物	◇下町中華セット(チャーハン チャーハン 海老と白菜の五目煮 杏仁豆腐 中華スープ	◇野菜たっぷり洋食ランチ 御飯 スパニッシュオムレツ ポテトサラダ フルーツ(白桃) 野菜たっぷりスープ	◇五目うどん定食 五目うどん 鶏もつ煮 ビタミンゼリー	◇コトコ煮込んだ豚皿定食 御飯 豚皿 焼き豆腐のゴマ味噌がけ イチゴムース お吸い物	◇旅するランチ～神奈川(小田 小田原おでん～梅みそを添え あじフライ みかんヨーグルト	◇厚揚げの甘酢定食 御飯 厚揚げと野菜の甘酢 焼売 キウイゼリー ワカメスープ
昼間	吹雪まんじゅう	バニラロールケーキ	チョコまんじゅう	ソフトサラダ	チーズケーキ	クリームパン	味噌まんじゅう
夕	御飯 ★かれの煮付け &里芋の煮物 オクラの和え物 【UP↑】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 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 青椒肉絲 豆のゴマ和えサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ポテトグラタン キャロットサラダ プリンに恋したヨーグルト	御飯 親子煮 納豆 【UP↑】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 【UP↑】夜のお味噌汁	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 【UP↑】夜のお味噌汁
	エネルギー 1601 kcal 蛋白質 69.8 g 脂質 41.7 g 食塩相当 7.3 g 食物繊維 19.5 g	エネルギー 1504 kcal 蛋白質 55.9 g 脂質 51.6 g 食塩相当 7.0 g 食物繊維 14.8 g	エネルギー 1711 kcal 蛋白質 60.4 g 脂質 43.9 g 食塩相当 7.2 g 食物繊維 18.8 g	エネルギー 1673 kcal 蛋白質 68.5 g 脂質 37.3 g 食塩相当 6.5 g 食物繊維 7.3 g	エネルギー 1569 kcal 蛋白質 62.3 g 脂質 53.6 g 食塩相当 6.3 g 食物繊維 17.4 g	エネルギー 1290 kcal 蛋白質 60.4 g 脂質 40.0 g 食塩相当 7.2 g 食物繊維 19.1 g	エネルギー 1667 kcal 蛋白質 60.3 g 脂質 38.9 g 食塩相当 7.3 g 食物繊維 25.6 g

(A)

	令和07年12月08日(月)	令和07年12月09日(火)	令和07年12月10日(水)	令和07年12月11日(木)	令和07年12月12日(金)	令和07年12月13日(土)	令和07年12月14日(日)
朝	食パン 豆腐ハンバーグ～インゲンソテー カルシウム牛乳	黒糖ロール スクランブルエッグ～ブロッコリーソテー カルシウム牛乳	御飯 さわらの西京焼き &菜の花の煮浸し ポタージュ ヨーグルト	食パン 野菜入りスクランブルエッグ カルシウム牛乳	黒糖ロール 鮭のタルタルソース～野菜炒め カルシウム牛乳	カニのお粥 鶏肉の塩麹焼き &かぼちゃの煮物 ヨーグルト	御飯 とりつくね &青梗菜の煮浸し 【UP↑】朝のお味噌汁 ヨーグルト
朝間	オレンジジュース	アップルジュース	マミー	グレープジュース	いちご牛乳	お楽しみ	ミルクティー
昼	◇チキンかつランチ 御飯 チキンカツ 付)キャベツ さつまあげの甘辛煮 マカロニサラダ お吸い物	◇お店の本格ビーフカレー 御飯 ビーフカレー 茄子ときこのこの香味サラダ きなこプリン	◇豆腐ステーキ定食 ゆかり御飯 豆腐ステーキ 春菊のごま味噌和え ヨーグルト 芋煮汁	◇サーモンのタルタル焼き定食 御飯 サーモンのタルタル焼き 付)ビーマンソテー 人参ソースの花野菜サラダ ピーチムース 野菜を食べるスープ	◇鶏の甘辛焼きランチ 御飯 鶏肉の甘辛焼き 付)ブロッコリー じゃが芋のそぼろ煮物 黒糖ムース ポタージュ	◇フライ定食 御飯 ささみチーズフライ 付)キャベツ 大豆の煮物 フルーツ(キウイ) お吸い物	◇穴子丼定食 穴子丼 がんもの煮物 りんごムース 塩ちゃんこスープ
昼間	バナナクリームサンド	パウムクーヘン	黒棒	チョコクレープ	カステラまんじゅう	手作りカフェオレゼリー	イチゴロールケーキ
夕	御飯 さばの塩焼き &切干大根煮 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉のねぎ塩炒め オクラの和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 あじのみりん焼き &ひじきの煮物 卵豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏のさっぱり煮 ほうれん草の和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ぶりの照焼き &きんぴらごぼう マカロニサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 八宝菜 ごま豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 メハルのあおさおろし煮 いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁
	エネルギー 1725 kcal 蛋白質 61.2 g 脂質 58.5 g 食塩相当 7.0 g 食物繊維 15.6 g	エネルギー 1616 kcal 蛋白質 54.8 g 脂質 61.9 g 食塩相当 5.6 g 食物繊維 17.1 g	エネルギー 1621 kcal 蛋白質 66.2 g 脂質 41.5 g 食塩相当 6.5 g 食物繊維 17.7 g	エネルギー 1618 kcal 蛋白質 60.9 g 脂質 56.9 g 食塩相当 6.0 g 食物繊維 16.7 g	エネルギー 1621 kcal 蛋白質 67.1 g 脂質 54.4 g 食塩相当 5.8 g 食物繊維 15.3 g	エネルギー 1658 kcal 蛋白質 61.3 g 脂質 55.6 g 食塩相当 6.1 g 食物繊維 24.8 g	エネルギー 1587 kcal 蛋白質 66.1 g 脂質 40.6 g 食塩相当 6.6 g 食物繊維 24.3 g

(A)

令和07年12月15日(月)			令和07年12月16日(火)			令和07年12月17日(水)			令和07年12月18日(木)			令和07年12月19日(金)			令和07年12月20日(土)			令和07年12月21日(日)		
朝	食パン ひき肉と玉葱のオムレツ〜カリ カルシウム牛乳		黒糖ロール 豆腐ハンバーグ〜トマト煮込みソ カルシウム牛乳		御飯 ホッケのみりん焼き &かぼちゃの煮物 【UP↑】朝のお味噌汁 ヨーグルト		食パン とりつくね〜ブロッコリー カルシウム牛乳		黒糖ロール オムレツ〜野菜ソテー カルシウム牛乳		カニのお粥 照焼きチキン &いんげんソテー ヨーグルト		御飯 ぶりの照焼き &菜の花の煮浸し 【UP↑】朝のお味噌汁 ヨーグルト							
	アップルジュース		マミー		グレープジュース		いちご牛乳		オレンジジュース		お楽しみ		アップルジュース							
昼	◇母さんの味！肉じゃが定食 御飯 肉じゃが 焼き豆腐のみそがけ バナナムース お吸い物		◇サバの塩焼き定食 御飯 サバの塩焼き 付)大根おろし しぎ茄子 グレープゼリー お味噌汁		◇ぼかぼかシチューランチ 御飯 クリームシチュー キャベツサラダ いちごムース		◇かに玉中華定食 御飯 かに玉 肉焼売 大根のサラダ ワカメスープ		◇メンチカツランチ 御飯 メンチカツ 付)キャベツ もやしとツナの炒め物 チョコムース かぼちゃのスープ		◇旅するランチ〜関西巡り〜 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)		◇お肉を食べよう！ランチ チャーシュー丼 きゅうりの塩昆布和え 温泉卵 つみれ汁							
	抹茶パンケーキ		(笑顔)北海道生クリームど		ソフトぼうろ		こしあんぱん		モカロールケーキ		クッキー&チョコクッキー		★クリスマスケーキ★							
夕	御飯 青椒肉絲 ツナとブロッコリーのサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁		御飯 銀ひらすの醤油麴焼き &きんぴらごぼう 納豆 【UP↑】夜の豚汁		御飯 さわらの西京焼き &うぐいす豆 卵豆腐 【UP↑】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 【UP↑】夜のお味噌汁		御飯 メパルの煮付け &里芋の煮物 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁		御飯 麻婆なす ブロッコリーの胡麻和え 【UP↑】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 【UP↑】夜のお味噌汁							
	エネルギー	1623 kcal	エネルギー	1687 kcal	エネルギー	1561 kcal	エネルギー	1830 kcal	エネルギー	1485 kcal	エネルギー	1551 kcal	エネルギー	1659 kcal						
蛋白質	59.9 g	蛋白質	64.3 g	蛋白質	60.3 g	蛋白質	68.6 g	蛋白質	54.4 g	蛋白質	65.0 g	蛋白質	61.4 g							
脂質	45.1 g	脂質	55.9 g	脂質	34.9 g	脂質	58.5 g	脂質	43.1 g	脂質	45.2 g	脂質	58.9 g							
食塩相当	7.3 g	食塩相当	5.3 g	食塩相当	5.1 g	食塩相当	8.9 g	食塩相当	6.2 g	食塩相当	7.8 g	食塩相当	6.2 g							
食物繊維	17.6 g	食物繊維	18.5 g	食物繊維	26.6 g	食物繊維	15.8 g	食物繊維	15.9 g	食物繊維	25.4 g	食物繊維	21.9 g							

(A)

	令和07年12月22日(月)	令和07年12月23日(火)	令和07年12月24日(水)	令和07年12月25日(木)	令和07年12月26日(金)	令和07年12月27日(土)	令和07年12月28日(日)
朝	食パン とりつくね～ほうれん草 カルシウム牛乳	黒糖ロール オムレツ～菜の花 カルシウム牛乳	御飯 鶏肉の焦がし醤油 &いんげんの炒め物 コーンスープ ヨーグルト	食パン 銀鮭のバターソテー～カリフラワー カルシウム牛乳	黒糖ロール ベーコン野菜炒め カルシウム牛乳	カニのお粥 豆腐ハンバーグ &野菜のトマト煮込み ヨーグルト	御飯 ひき肉と玉葱のオムレツ～トマト &ブロッコリーソテー 【UP↑】コーンスープ ヨーグルト
朝間	マミー	グレープジュース	いちご牛乳	オレンジジュース	アップルジュース	お楽しみ	スポーツドリンク
昼	◇冬至 御飯 赤魚のごろっと野菜のあんかけ 白菜のゆずドレッシング和え グレープゼリー お吸い物(塩ちゃんこ)	◇松風焼き御膳 御飯 松風焼き 付)甘酢生姜 高野豆腐の煮物 フルーツ(みかん) けんちん汁	◇THE・定番！ポークカレー 御飯 カレーライス 大根サラダ フルーツ(パイン)	◇メリークリスマス ピラフ &ハンバーグ シーフードマリネ ミニケーキ ミネストローネ	◇本格！麻婆豆腐定食 御飯 麻婆豆腐 春雨サラダ フルーツ(マンゴー) たまごスープ	◇シンガポール旅行！！ シンガポールチキンライス エスニック風春雨サラダ ラクサ風豆乳スープ 紅茶ゼリー	◇白身魚フライランチ 御飯 白身魚フライ 付)キャベツ 鶏もつ煮 フルーツ(黄桃) お吸い物
昼間	のり塩おかき	パニラクレープ	モカクリームサンド	チョコパン	きみしぐれ	手作り青りんごゼリー	黒糖まんじゅう
夕	御飯 牛焼肉 &野菜ソテー かぼちゃのいとこ煮 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さばの味噌煮 &里芋の煮物 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 あじのみりん焼き &ひじきの煮物 オクラの梅肉和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さばの塩麹焼き &きんぴらごぼう 卵豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉のクリーム煮 青梗菜の和え物 デザート	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 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 牛肉のしぐれ煮 冷奴 【UP↑】夜のお味噌汁
	エネルギー 1597 kcal 蛋白質 61.3 g 脂質 34.5 g 食塩相当 6.9 g 食物繊維 17.2 g	エネルギー 1570 kcal 蛋白質 65.0 g 脂質 51.3 g 食塩相当 6.1 g 食物繊維 15.4 g	エネルギー 1724 kcal 蛋白質 59.7 g 脂質 54.2 g 食塩相当 6.7 g 食物繊維 20.0 g	エネルギー 1753 kcal 蛋白質 63.9 g 脂質 59.5 g 食塩相当 6.9 g 食物繊維 15.3 g	エネルギー 1610 kcal 蛋白質 54.2 g 脂質 57.9 g 食塩相当 5.7 g 食物繊維 8.2 g	エネルギー 1461 kcal 蛋白質 63.5 g 脂質 32.7 g 食塩相当 6.7 g 食物繊維 20.4 g	エネルギー 1498 kcal 蛋白質 57.7 g 脂質 29.4 g 食塩相当 6.6 g 食物繊維 16.4 g

(A)

	令和07年12月29日(月)	令和07年12月30日(火)	令和07年12月31日(水)				
朝	食パン とりつくね～インゲンソテー カルシウム牛乳	黒糖ロール ウインナーのトマト煮込み カルシウム牛乳	御飯 だし巻きたまご &ブロッコリーの炒め物 【UP↑】朝のお味噌汁 ヨーグルト				
朝間	グレープジュース	いちご牛乳	オレンジジュース				
昼	◇鰯のムニエル定食 御飯 たらのムニエル &具だくさんトマト煮 マカロニサラダ フルーツ(パイン) パンプキンスープ	◇そぼろ丼定食 そぼろ丼 さつまいもの甘煮 きなこプリン けんちん汁	◇大晦日 御飯 天ぷら ほうれん草のツナマヨ和え 青梅ゼリー ミニそば				
昼間	きなこパンケーキ	ドームケーキ(カスタード)	酒まんじゅう				
夕	御飯 赤魚の煮付け &かぼちゃの煮物 豆サラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ピーマンの肉詰め &菜の花の煮浸し 納豆 【UP↑】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 【UP↑】夜のお味噌汁				
	エネルギー 1648 kcal	エネルギー 1566 kcal	エネルギー 1664 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
	蛋白質 65.5 g	蛋白質 59.2 g	蛋白質 61.4 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g
	脂質 42.6 g	脂質 44.2 g	脂質 49.8 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g
	食塩相当 6.8 g	食塩相当 5.1 g	食塩相当 7.6 g	食塩相当 g	食塩相当 g	食塩相当 g	食塩相当 g
	食物繊維 17.8 g	食物繊維 17.0 g	食物繊維 25.9 g	食物繊維 g	食物繊維 g	食物繊維 g	食物繊維 g