

(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 <sup>↑</sup> 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 <sup>↑</sup> 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	◇コトコト煮込んだ豚丼定食 御飯 豚丼 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(小田原おでん～梅みそを添え) 御飯 あじフライ みかんヨーグルト	◇厚揚げの甘酢定食 小田原おでん～梅みそを添え 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 ★かれいの煮付け &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 <sup>↑</sup>	御飯 青椒肉絲 豆のゴマ和えサラダ 【UP ↑】夜のお味噌汁	御飯 ホーテングラタン キャロットサラダ <sup>↑</sup>	御飯 親子煮 納豆 プリンに恋したヨーグルト	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 蛋白質 脂質 食塩相当 食物繊維	1601 kcal 69.8 g 41.7 g 7.3 g 19.5 g	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当 食物繊維	1504 kcal 55.9 g 51.6 g 7.0 g 14.8 g	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当 食物繊維	1711 kcal 60.4 g 43.9 g 7.2 g 18.8 g	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当 食物繊維	1673 kcal 68.5 g 37.3 g 6.5 g 7.3 g	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当 食物繊維	1569 kcal 62.3 g 53.6 g 6.3 g 17.4 g	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当 食物繊維	1290 kcal 60.4 g 40.0 g 7.2 g 19.1 g	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当 食物繊維
													1667 kcal 60.3 g 38.9 g 7.3 g 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 豆腐パンバー <sup>グ</sup> ~インゲンソ <sup>テ</sup> 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 <sup>テ</sup> 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)ピーマンソ <sup>テ</sup> 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 <sup>°</sup>	◇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 じやが芋のそぼろ煮物 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 <sup>°</sup>							
昼間	バナナクリームサンド	バウムクーヘン	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	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 鶏のさつぱり煮 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 メバ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 蛋白質 脂質 食塩相当 食物繊維	1725 kcal 61.2 g 58.5 g 7.0 g 15.6 g	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当 食物繊維	1616 kcal 54.8 g 61.9 g 5.6 g 17.1 g	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当 食物繊維	1621 kcal 66.2 g 41.5 g 6.5 g 17.7 g	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当 食物繊維	1618 kcal 60.9 g 56.9 g 6.0 g 16.7 g	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当 食物繊維	1621 kcal 67.1 g 54.4 g 5.8 g 15.3 g	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当 食物繊維	1658 kcal 61.3 g 55.6 g 6.1 g 24.8 g	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当 食物繊維	1587 kcal 66.1 g 40.6 g 6.6 g 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～カリフ カルシウム牛乳	黒糖ロール 豆腐ハンバーグ～トマト煮込みソース 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							
朝間	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 しげ茄子 グレープゼリー お味噌汁	◇ぽかぽかシチューランチ 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 肉焼壳 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							
昼間	抹茶パンケーキ	(笑顔)北海道生クリームどら	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 銀ひらすの醤油麹焼き &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 メバルの煮付け &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 蛋白質 脂質 食塩相当 食物繊維	1623 kcal 59.9 g 45.1 g 7.3 g 17.6 g	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当 食物繊維	1687 kcal 64.3 g 55.9 g 5.3 g 18.5 g	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当 食物繊維	1561 kcal 60.3 g 34.9 g 5.1 g 26.6 g	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当 食物繊維	1830 kcal 68.6 g 58.5 g 8.9 g 15.8 g	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当 食物繊維	1485 kcal 54.4 g 43.1 g 6.2 g 15.9 g	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当 食物繊維	1551 kcal 65.0 g 45.2 g 7.8 g 25.4 g	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当 食物繊維	1659 kcal 61.4 g 58.9 g 6.2 g 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	◇THE・定番！ポークカレー 御飯 カレーライス	◇メリークリスマス ピラフ &ハンバーグ	◇本格！麻婆豆腐定食 御飯 麻婆豆腐	◇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	◇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	バニラクレープ	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	御飯 あじのみりん焼き &ひじきの煮物	御飯 さばの塩麹焼き &きんぴらごぼう	御飯 鶏肉のクリーム煮 青梗菜の和え物 卵豆腐 テ'サート	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 蛋白質 脂質 食塩相当 食物繊維	1597 kcal 61.3 g 34.5 g 6.9 g 17.2 g	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当 食物繊維	1570 kcal 65.0 g 51.3 g 6.1 g 15.4 g	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当 食物繊維	1724 kcal 59.7 g 54.2 g 6.7 g 20.0 g	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当 食物繊維	1753 kcal 63.9 g 59.5 g 6.9 g 15.3 g	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当 食物繊維	1610 kcal 54.2 g 57.9 g 5.7 g 8.2 g	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当 食物繊維	1461 kcal 63.5 g 32.7 g 6.7 g 20.4 g	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当 食物繊維	1498 kcal 57.7 g 29.4 g 6.6 g 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 <sup>1</sup> カルシウム牛乳	黒糖ロール ウイ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(ハイン) 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 天ぶら 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)	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 蛋白質 脂質 食塩相当 食物繊維	1648 kcal 65.5 g 42.6 g 6.8 g 17.8 g	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当 食物繊維	1566 kcal 59.2 g 44.2 g 5.1 g 17.0 g	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当 食物繊維	1664 kcal 61.4 g 49.8 g 7.6 g 25.9 g	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当 食物繊維						