

(A)

	令和06年12月01日(日)	令和06年12月02日(月)	令和06年12月03日(火)	令和06年12月04日(水)	令和06年12月05日(木)	令和06年12月06日(金)	令和06年12月07日(土)
朝	御飯 オムレツ &具だくさんトマト煮 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	食パン 鶏肉の炭火焼き~カリフラワー添 カルシウム牛乳	黒糖ロール 鮭のタルタルソース カルシウム牛乳	御飯 とりつくね &白菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	食パン 野菜入スクランブルエッグ~具沢山 カルシウム牛乳	黒糖ロール ウインナーと野菜のソテー カルシウム牛乳	カニとたまごのお粥 ホッケみりん焼き &フロッキー炒め ヨーグルト
朝間	100%りんごジュース	いちご牛乳	アップルジュース	コーヒー牛乳	オレンジジュース	グレープジュース	100%りんごジュース
昼	◇チキンカツ定食 御飯 チキンカツ 付)キャベツ 人参サラダ イチゴムース コーンスープ	◇野菜たっぷり洋食ランチ 御飯 スパニッシュオムレツ 付)スナップエンドウ マカロニサラダ フルーツ(りんご) 野菜を食べるスープ	◇下町中華セット チャーハン 油淋鶏 杏仁デザート 具沢山中華スープ	◇豚肉の味噌炒め定食 御飯 豚肉の味噌炒め さつまいもの甘煮 フルーツ(パイナップル) お吸い物	◇南蛮漬け定食 御飯 ますの南蛮漬け 豆腐の田楽 ほうれん草のピーナッツ和え 塩ちゃんこ	◇旅するランチ~山梨~ ほうとう風うどん 鶏もつ煮 きなこプリン	◇白身魚フライランチ 御飯 白身魚フライ~トマトソースを添 付)ジャーマンポテト マカロニサラダ フルーツ(みかん) ポタージュスープ
昼間	味噌まんじゅう	チーズケーキ	パニラクレープ	のり塩おかき	ドームケーキ(こしあん)	モカロールケーキ	クリームパン
夕	御飯 赤魚のみりん焼き &きんぴらごぼう フロッキーの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き &野菜ソテー 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 赤魚の煮付け &里芋の煮物 ツナとフロッキーのサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 メヌケの照焼き &いんげん炒め 温泉卵 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ピーフストロガノフ風 カリフラワーのマリネ プリン	御飯 さばの塩焼き &きんぴらごぼう いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜の豚汁	御飯 麻婆なす オクラのおかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁
	エネルギー 1764 kcal 蛋白質 61.8 g 脂質 38.5 g 食塩相当 6.4 g 食物繊維 36.0 g	エネルギー 1705 kcal 蛋白質 61.3 g 脂質 48.4 g 食塩相当 6.6 g 食物繊維 16.5 g	エネルギー 1664 kcal 蛋白質 59.1 g 脂質 61.4 g 食塩相当 5.9 g 食物繊維 13.5 g	エネルギー 1764 kcal 蛋白質 64.8 g 脂質 49.3 g 食塩相当 5.7 g 食物繊維 24.7 g	エネルギー 1824 kcal 蛋白質 73.7 g 脂質 51.4 g 食塩相当 6.3 g 食物繊維 9.5 g	エネルギー 1695 kcal 蛋白質 62.5 g 脂質 58.3 g 食塩相当 5.9 g 食物繊維 18.8 g	エネルギー 1681 kcal 蛋白質 61.1 g 脂質 37.5 g 食塩相当 6.4 g 食物繊維 31.0 g

(A)

	令和06年12月08日(日)	令和06年12月09日(月)	令和06年12月10日(火)	令和06年12月11日(水)	令和06年12月12日(木)	令和06年12月13日(金)	令和06年12月14日(土)
朝	御飯 だし巻きたまご &いんげん炒め 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	食パン スクランブルエッグ~ほうれん草添 カルシウム牛乳	黒糖ロール 鶏肉の炭火焼き 野菜ソテー カルシウム牛乳	御飯 だし巻きたまご &いんげんの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	食パン 豆腐ハンバーグ~おろしあん カルシウム牛乳	黒糖ロール とりつくね~菜の花添え カルシウム牛乳	ホトとたまごのお粥 さばの塩麹焼き &白菜の煮浸し ヨーグルト
朝間	いちご牛乳	アップルジュース	コーヒー牛乳	オレンジジュース	グレープジュース	いちご牛乳	グレープジュース
昼	◇ミートローフランチ 御飯 ミートローフ 付)スナップエンドウ 豆サラダ ビタミンゼリー パンフキンスープ	◇ヒレかつランチ 御飯 ヒレかつ 付)キャベツ さつまいものマリネ フルーツ(パイナップル) 野菜たっぷりスープ	◇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)ブロッコリー ビーンズサラダ グレープゼリー コーンスープ	◇鶏のアップルジンジャーサラダ 御飯 鶏肉のアップルジンジャー 付)ポテト カリフラワー~人参ソース プリン クラムチャウダー	◇お店の本格ビーフカレー ビーフカレー さつまいもとツナのサラダ オレンジゼリー	◇揚げ出し豆腐御膳 御飯 揚げ出し豆腐 春菊のごま味噌和え フルーツ(白桃) お吸い物	◇懐かしのコロッケ定食 ゆかり御飯 コロッケ定食 付)キャベツ 鶏もつ煮 フルーツ(マンゴー) けんちん汁
昼間	バナナクリームサンド	バウムクーヘン	抹茶パンケーキ	いちごクレープ	チョコドーナツ	(笑顔)どらやき	バタークッキー&チョコクッキー
夕	御飯 さわら西京焼き &菜の花の煮浸し とろろ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 銀ひらすの煮付け &きんぴらごぼう ツナとブロッコリーのサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 おろし豆腐ハンバーグ 菜の花のお浸し 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 めばるの中華蒸し &いんげんの炒め物 オクラの梅和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き &野菜炒め ブロッコリーの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 メヌケの照焼き &ひじきの煮物 納豆 【UP↑】夜の豚汁	御飯 鶏肉の焦がし醤油焼き &カリフラワーおかか なます 【UP↑】夜のお味噌汁
	エネルギー 1822 kcal	エネルギー 1799 kcal	エネルギー 1677 kcal	エネルギー 1740 kcal	エネルギー 1753 kcal	エネルギー 1644 kcal	エネルギー 1747 kcal
	蛋白質 65.0 g	蛋白質 59.6 g	蛋白質 68.8 g	蛋白質 67.6 g	蛋白質 53.1 g	蛋白質 58.1 g	蛋白質 61.5 g
	脂質 44.2 g	脂質 53.2 g	脂質 48.8 g	脂質 44.6 g	脂質 52.8 g	脂質 52.3 g	脂質 51.4 g
	食塩相当 6.7 g	食塩相当 6.2 g	食塩相当 5.5 g	食塩相当 7.1 g	食塩相当 6.7 g	食塩相当 7.0 g	食塩相当 6.7 g
	食物繊維 27.6 g	食物繊維 17.8 g	食物繊維 27.2 g	食物繊維 27.5 g	食物繊維 16.9 g	食物繊維 19.5 g	食物繊維 20.8 g

(A)

	令和06年12月15日(日)	令和06年12月16日(月)	令和06年12月17日(火)	令和06年12月18日(水)	令和06年12月19日(木)	令和06年12月20日(金)	令和06年12月21日(土)
朝	御飯 銀鮭の塩焼き &ブロッコリーの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	食パン 鶏肉の照焼き~キャベツ添 カルシウム牛乳	黒糖ロール オムレツトマトハヤシース カルシウム牛乳	御飯 とりつくね &白菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	食パン 豆腐ハンバーグ野菜のトマト煮込 カルシウム牛乳	黒糖ロール 野菜入りスクランブルエッグ~いん カルシウム牛乳	カニとたまごのお粥 銀鮭の塩焼き &菜の花の煮浸し ヨーグルト
朝間	100%りんごジュース	オレンジジュース	グレープジュース	いちご牛乳	アップルジュース	コーヒー牛乳	オレンジジュース
昼	◇あったかポテトグラタンラ バターライス ポテトグラタン 人参サラダ フルーツ(みかん) かぼちゃのスープ	◇かれいの煮付け御膳 御飯 かれいの煮付け 付)ほうれん草 しぎ茄子 黒糖ムース 塩ちゃんこ	◇たらの野菜あんかけ定食 御飯 たらの野菜あんかけ 肉焼売 フルーツ(パイナップル) 具沢山中華スープ	◇ぼかぼかシチューランチ ミルクロール クリームシチュー ブロッコリーサラダ コーヒー豆乳	◇本格!天津飯ランチ 天津飯 唐揚げ 切干大根のサラダ ワカメスープ	◇擬製豆腐定食 ゆかり御飯 擬製豆腐 付)大根おろし レバー炒め フルーツ(みかん) 塩豚汁	◇チキン南蛮御膳 御飯 チキン南蛮 付)キャベツ (冬至)かぼちゃサラダ 青梅ゼリー 具沢山お吸い物
昼間	レモンケーキ	きみしぐれ	ソフトサラダ	黒棒	いちごクリームサンド	カスタードケーキ	酒まんじゅう
夕	御飯 さばの味噌煮 &大根と人参の煮物 温泉卵 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚の角煮 &小松菜 とろろ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 あじのみりん焼き &菜の花の煮浸し 納豆 【UP↑】夜の豚汁	御飯 牛焼肉 &野菜ソテー なます 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 銀ひらすの煮付け &白菜の煮浸し ほうれん草のお浸し 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の塩麴焼き &ひじきの煮物 カリフラワーのおかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ホッケのみりん焼き &きんぴらごぼう 卵豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁
	エネルギー 1830 kcal	エネルギー 1650 kcal	エネルギー 1675 kcal	エネルギー 1653 kcal	エネルギー 1821 kcal	エネルギー 1737 kcal	エネルギー 1679 kcal
	蛋白質 67.6 g	蛋白質 63.5 g	蛋白質 70.3 g	蛋白質 61.2 g	蛋白質 66.8 g	蛋白質 64.0 g	蛋白質 68.8 g
	脂質 50.8 g	脂質 43.4 g	脂質 49.1 g	脂質 47.1 g	脂質 56.1 g	脂質 62.2 g	脂質 41.9 g
	食塩相当 7.0 g	食塩相当 6.5 g	食塩相当 6.4 g	食塩相当 6.8 g	食塩相当 7.8 g	食塩相当 7.5 g	食塩相当 5.8 g
	食物繊維 24.7 g	食物繊維 15.8 g	食物繊維 16.2 g	食物繊維 25.8 g	食物繊維 15.8 g	食物繊維 18.3 g	食物繊維 21.5 g

(A)

	令和06年12月22日(日)	令和06年12月23日(月)	令和06年12月24日(火)	令和06年12月25日(水)	令和06年12月26日(木)	令和06年12月27日(金)	令和06年12月28日(土)
朝	御飯 ぶりの照焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	食パン 鶏肉の炭火焼き~菜の花添え カルシウム牛乳	黒糖ロール オムレツ &具だくさんトマト煮 カルシウム牛乳	御飯 ウインナーといんげんのソテー 【UP↑】コンスープ ヨーグルト	食パン さばの塩焼きトマトソースがけ カルシウム牛乳	黒糖ロール 鮭のタルタルソース カルシウム牛乳	ホタテとたまごのお粥 とりつくね &ブロッコリーの炒め物 ヨーグルト
朝間	100%りんごジュース	グレープジュース	いちご牛乳	アップルジュース	コーヒー牛乳	オレンジジュース	グレープジュース
昼	◇ミックスフライランチ 御飯 エビフライ&メンチカツ 付)ナポリタン ポテトサラダ フルーツ(洋ナシ) クリームスープ	◇THE・定番！ポークカレー カレーライス ひじきと蒸し鶏のサラダ バナナ豆乳	◇母さんの味！肉じゃがが定番 御飯 肉じゃが 豆腐のみそ田楽 フルーツ(白桃) 野菜を食べるスープ	◇メリークリスマス ピラフ クリスマスハンバーグ シーフードマリネ ミニケーキ ミネストローネ	◇豚肉のねぎ塩炒め定食 御飯 豚肉の葱塩炒め がんもの煮物 デザート(ミックス) お吸い物	◇ソースやきそばランチ ソースやきそば 唐揚げ たまごスープ	◇定番！あじフライランチ 御飯 アジフライ 付)スナッパえんどう パンプキンサラダ マンゴーヨーグルト けんちん汁
昼間	★クリスマスケーキ★	ソフトぼうろ	梅ようかん	ドームケーキ(チョコ)	バニラロールケーキ	いちご蒸しパン	もみじまんじゅう
夕	御飯 麻婆なす いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 赤魚のあおさおろし煮 ツナとブロッコリーのサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さわらの西京焼き &ほうれん草の煮浸し 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 牛焼肉 &野菜ソテー カリフラワーの梅和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の焦がし醤油焼き &きんぴらごぼう 卵豆腐 【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 オクラのおかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き &キャベツソテー とろろ 【UP↑】夜のお味噌汁
エネルギー	1805 kcal	エネルギー 1743 kcal	エネルギー 1654 kcal	エネルギー 1872 kcal	エネルギー 1737 kcal	エネルギー 1633 kcal	エネルギー 1677 kcal
蛋白質	53.0 g	蛋白質 62.1 g	蛋白質 57.4 g	蛋白質 64.9 g	蛋白質 67.1 g	蛋白質 65.4 g	蛋白質 59.0 g
脂質	44.1 g	脂質 48.4 g	脂質 50.4 g	脂質 48.4 g	脂質 58.1 g	脂質 70.2 g	脂質 43.6 g
食塩相当	7.2 g	食塩相当 6.6 g	食塩相当 5.1 g	食塩相当 7.1 g	食塩相当 7.0 g	食塩相当 6.7 g	食塩相当 6.0 g
食物繊維	26.4 g	食物繊維 19.2 g	食物繊維 18.7 g	食物繊維 24.8 g	食物繊維 13.9 g	食物繊維 16.3 g	食物繊維 21.2 g

(A)

	令和06年12月29日(日)	令和06年12月30日(月)	令和06年12月31日(火)				
朝	御飯 銀ひらすの煮付け &里芋の煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	食パン 豚肉とキャベツのソテー カルシウム牛乳	黒糖ロール 野菜入りスクランブルエッグ ^{プロク} カルシウム牛乳				
朝間	いちご牛乳	アップルジュース	コーヒー牛乳				
昼	◇お肉を食べよう！ランチ チャーシュー丼 &温泉卵 きゅうりの塩昆布和え 野菜たっぷりスープ	◇オムライスランチ オムライス ポテトサラダ イチゴムース コーンスープ	◇おでかけランチ(横浜牛鍋)◇ 御飯 横浜牛鍋 さつまいもの甘煮 菜の花のゆかり和え お吸い物				
昼間	チョコパン	コーヒークリームサンド	プリン				
夕	御飯 さばの塩麹焼き &ひじきの煮物 プロコリーのごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 チキンのケール ^ル 香味ソース &いんげんの炒め物 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 彩りかき揚げ がんもの煮物 いんげんの白ごま和え 年越しそば				
エネルギー	1828 kcal	エネルギー 1785 kcal	エネルギー 1815 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	64.5 g	蛋白質 62.3 g	蛋白質 72.3 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g
脂質	62.6 g	脂質 50.1 g	脂質 55.2 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g
食塩相当	6.1 g	食塩相当 7.1 g	食塩相当 7.8 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	26.0 g	食物繊維 24.3 g	食物繊維 11.3 g	食物繊維 g	食物繊維 g	食物繊維 g	食物繊維 g