

# 令和7年12月 花咲池田 献立表

|    | 11月30日(日)                                                                                                                                                     | 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)                                                                                                                             |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食 | メロンパン<br>ツナサラダ<br>牛乳<br>果物<br>                                               | 白粥<br>漬物<br>平天の旨煮<br>果物<br>味噌汁                                                                                                              | 食パン<br>マーガリン<br>大根菜とツナの炒め物<br>コーヒー牛乳<br>ヨーグルト                                                                                            | 白粥<br>漬物<br>絹あげ煮<br>果物<br>                              | 食パン<br>ジャム<br>かぶ洋風煮<br>コーヒー牛乳<br>洋梨缶のヨーグルト和え                                                                             | 白粥<br>漬物<br>ちくわの金平<br>果物                                                                                                           | 茶粥<br>漬物<br>えび団子煮物<br>オレンジゼリー                                                                                                        |
|    | エネルギー 494 タンパク 17.3<br>脂質 19.1 炭水化物 61.9<br>カルシウム 271 食塩相当量 1.3                                                                                               | エネルギー 293 タンパク 8.7<br>脂質 1.8 炭水化物 61<br>カルシウム 30 食塩相当量 2.3                                                                                  | エネルギー 446 タンパク 14.2<br>脂質 17.1 炭水化物 56.8<br>カルシウム 326 食塩相当量 1.8                                                                          | エネルギー 293 タンパク 8.9<br>脂質 5.1 炭水化物 54.5<br>カルシウム 112 食塩相当量 0.9                                                                              | エネルギー 424 タンパク 12.2<br>脂質 9.7 炭水化物 70.1<br>カルシウム 211 食塩相当量 1.9                                                           | エネルギー 318 タンパク 7.3<br>脂質 5.3 炭水化物 60.5<br>カルシウム 47 食塩相当量 1.5                                                                       | エネルギー 383 タンパク 9.3<br>脂質 7.8 炭水化物 68<br>カルシウム 21 食塩相当量 1.9                                                                           |
| 昼食 | 【お寿司の日】<br>にぎり寿司の盛り合わせ<br>春菊のゆず和え<br>赤だし<br>果物<br>                           | 赤飯<br>鱈の梅干し煮<br>添え(オクラ・白ねぎ)<br>高野の煮物<br>しろ菜の和え物<br>味噌汁<br> | 御飯<br>鶏肉おろしポン酢かけ<br>添え(もやし・ほうれん草)<br>白花豆煮<br>アスパラのゆず醤油和え<br>味噌汁                                                                          | 御飯<br>さんまの煮付け<br>添え(ししとう・白ねぎ)<br>れんこんの煮物<br>しろ菜のマヨ和え<br>味噌汁                                                                                | おにぎり<br>とんこつラーメン<br>蒸しシューマイ<br>果物<br> | すき煮風丼<br>さつまいも煮<br>ブロッコリーの和え物<br>味噌汁<br>        | 御飯<br>肉味噌豆腐<br>ふきの金平<br>カリフラワーとハムのドレ和え<br>味噌汁<br> |
|    | エネルギー 549 タンパク 26.1<br>脂質 9.4 炭水化物 90.7<br>カルシウム 164 食塩相当量 4.4                                                                                                | エネルギー 482 タンパク 25.1<br>脂質 10.5 炭水化物 70.4<br>カルシウム 196 食塩相当量 3.4                                                                             | エネルギー 663 タンパク 28.3<br>脂質 19.6 炭水化物 91.4<br>カルシウム 101 食塩相当量 2.7                                                                          | エネルギー 630 タンパク 22.1<br>脂質 24.3 炭水化物 79.4<br>カルシウム 120 食塩相当量 2.9                                                                            | エネルギー 632 タンパク 19.9<br>脂質 18 炭水化物 95.3<br>カルシウム 81 食塩相当量 4.7                                                             | エネルギー 529 タンパク 21.2<br>脂質 9.2 炭水化物 94<br>カルシウム 157 食塩相当量 2.8                                                                       | エネルギー 645 タンパク 28<br>脂質 22.3 炭水化物 81.6<br>カルシウム 283 食塩相当量 3.6                                                                        |
| 夕食 | 御飯<br>きのこ照り焼きハンバーグ<br>添え(れんこん・スナッPEndウ)<br>ほうれん草のソテー<br>もやしのナムル<br>味噌汁<br> | 御飯<br>ポークチャップ<br>添え(ブロッコリー)<br>イタリアンソテー<br>大根サラダ<br>コーンスープ                                                                                  | 御飯<br>焼き肉風炒め<br>冬瓜の水晶煮<br>きゅうりとわかめのドレ和え<br>中華スープ<br> | 御飯<br>五目卵銀あんかけ<br>さといものそぼろ煮<br>ブロッコリーのドレ和え<br>味噌汁<br> | 御飯<br>鶏の香草焼き<br>添え(アスパラ・トマト)<br>ジャーマンポテト<br>チンゲンサイのドレ和え<br>コンソメスープ                                                       | 御飯<br>酢豚<br>小松菜の炒め物<br>ビーフンの中華和え<br>中華スープ<br> | 御飯<br>さけのつけ焼き<br>添え(オクラ・人参)<br>じゃが芋煮<br>ほうれん草のお浸し<br>味噌汁                                                                             |
|    | エネルギー 586 タンパク 20.2<br>脂質 21.1 炭水化物 79.2<br>カルシウム 120 食塩相当量 3.2                                                                                               | エネルギー 692 タンパク 25.5<br>脂質 27.5 炭水化物 85.8<br>カルシウム 123 食塩相当量 3.6                                                                             | エネルギー 467 タンパク 20.2<br>脂質 10.3 炭水化物 74.1<br>カルシウム 104 食塩相当量 2.2                                                                          | エネルギー 560 タンパク 21.9<br>脂質 16.2 炭水化物 81.2<br>カルシウム 117 食塩相当量 3                                                                              | エネルギー 596 タンパク 24.1<br>脂質 22.3 炭水化物 74<br>カルシウム 120 食塩相当量 2.1                                                            | エネルギー 706 タンパク 20.7<br>脂質 29.4 炭水化物 87.9<br>カルシウム 139 食塩相当量 2.5                                                                    | エネルギー 490 タンパク 21.7<br>脂質 11.4 炭水化物 77<br>カルシウム 92 食塩相当量 2.5                                                                         |
| 合計 | エネルギー 1629 タンパク 63.6<br>脂質 49.6 炭水化物 231.8<br>カルシウム 555 食塩相当量 8.9                                                                                             | エネルギー 1467 タンパク 59.3<br>脂質 39.8 炭水化物 217.2<br>カルシウム 349 食塩相当量 9.3                                                                           | エネルギー 1576 タンパク 62.7<br>脂質 47 炭水化物 222.3<br>カルシウム 531 食塩相当量 6.7                                                                          | エネルギー 1483 タンパク 52.9<br>脂質 45.6 炭水化物 215.1<br>カルシウム 349 食塩相当量 6.8                                                                          | エネルギー 1652 タンパク 56.2<br>脂質 50 炭水化物 239.4<br>カルシウム 412 食塩相当量 8.7                                                          | エネルギー 1553 タンパク 49.2<br>脂質 43.9 炭水化物 242.4<br>カルシウム 343 食塩相当量 6.8                                                                  | エネルギー 1518 タンパク 59<br>脂質 41.5 炭水化物 226.6<br>カルシウム 396 食塩相当量 8                                                                        |

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。

# 令和7年12月 花咲池田 献立表

|    | 12月7日(日)                                                                                                                                                   | 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)                                                                                                                                        |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食 | あんぱんだより<br>ウインナーソテー<br>牛乳<br>果物<br>                                       | 白粥<br>漬物<br>たまごとし<br>果物<br>味噌汁                                                                                                                | 食パン<br>マーガリン<br>ブロッコリーのドレ和え<br>コーヒー牛乳<br>ヨーグルト<br> | 白粥<br>漬物<br>がんも煮<br>果物<br> | 食パン<br>ジャム<br>コンソメ煮<br>コーヒー牛乳<br>黄桃缶のヨーグルト和え                                                                                  | 白粥<br>漬物<br>小松菜の炒め煮<br>果物                                                                                                    | 茶粥<br>漬物<br>大根菜のツナ煮<br>いちごゼリー<br>                             |
|    | エネルギー 478 タンパク 15.4<br>脂質 15.2 炭水化物 67.6<br>カルシウム 263 食塩相当量 0.9                                                                                            | エネルギー 323 タンパク 11.7<br>脂質 6.4 炭水化物 54.9<br>カルシウム 76 食塩相当量 2.3                                                                                 | エネルギー 466 タンパク 13.7<br>脂質 18.6 炭水化物 59.6<br>カルシウム 223 食塩相当量 1.9                                                                      | エネルギー 328 タンパク 10.2<br>脂質 7.8 炭水化物 55.2<br>カルシウム 23 食塩相当量 1.1                                                 | エネルギー 451 タンパク 13.3<br>脂質 11.8 炭水化物 70.6<br>カルシウム 206 食塩相当量 2                                                                 | エネルギー 286 タンパク 7.1<br>脂質 4.2 炭水化物 55.3<br>カルシウム 95 食塩相当量 0.9                                                                 | エネルギー 273 タンパク 7.3<br>脂質 5.3 炭水化物 49.5<br>カルシウム 116 食塩相当量 1.1                                                                                    |
| 昼食 | 【お誕生日会】<br>赤飯<br>天ぷら盛り合わせ<br>添え(天つゆ)<br>茶碗蒸し<br>小松菜の辛子和え<br>赤だし<br>果物<br> | 御飯<br>鶏肉の塩麴焼<br>添え(オクラ)<br>こんにゃくのピリ辛炒め<br>パンプキンサラダ<br>清汁<br> | ちらし寿司<br>枝豆がんも煮<br>のっぺい汁<br>水ようかん<br>              | 御飯<br>牛肉のしぐれ煮<br>チンゲン菜の炒め物<br>コールスローサラダ<br>清汁                                                                 | おにぎり<br>ナポリタンスパゲティ<br>ツナサラダ<br>コンソメスープ<br> | ポークカレーライス<br>漬物(福神漬)<br>アスパラサラダ<br>果物<br> | 御飯<br>さわらのつけ焼き<br>添え(白ねぎ・甘酢生姜)<br>切干大根炒め煮<br>ひじきのサラダ<br>味噌汁                                                                                      |
|    | エネルギー 682 タンパク 27.9<br>脂質 20.9 炭水化物 94.6<br>カルシウム 193 食塩相当量 5                                                                                              | エネルギー 674 タンパク 24.9<br>脂質 27.7 炭水化物 82.1<br>カルシウム 88 食塩相当量 1.8                                                                                | エネルギー 570 タンパク 22<br>脂質 13.1 炭水化物 89.6<br>カルシウム 59 食塩相当量 3.1                                                                         | エネルギー 490 タンパク 19.3<br>脂質 12.1 炭水化物 75.7<br>カルシウム 112 食塩相当量 2.5                                               | エネルギー 591 タンパク 17.6<br>脂質 21.1 炭水化物 80.9<br>カルシウム 73 食塩相当量 2.2                                                                | エネルギー 666 タンパク 21.3<br>脂質 24.3 炭水化物 93.5<br>カルシウム 86 食塩相当量 3.6                                                               | エネルギー 573 タンパク 23.1<br>脂質 19.7 炭水化物 75.2<br>カルシウム 101 食塩相当量 3.5                                                                                  |
| 夕食 | 御飯<br>豚肉の甘辛炒め<br>焼き餃子<br>もやしのドレ和え<br>中華スープ<br>                          | 御飯<br>牛肉のトマト煮<br>ほうれん草ソテー<br>野菜サラダ<br>コンソメスープ                                                                                                 | 御飯<br>カレイの野菜あんかけ<br>なすの甘辛炒め<br>小松菜のお浸し<br>清汁<br> | 御飯<br>海鮮たまご焼き<br>添え(つゆ)<br>れんこんのそぼろ炒め<br>ほうれん草の白和え<br>味噌汁                                                     | 御飯<br>白身魚のバター醤油焼き<br>添え(いんげん)<br>きのこソテー<br>レタスと蒸し鶏のサラダ<br>味噌汁                                                                 | 御飯<br>チキンソテー<br>添え(グラッセ)<br>マカロニソテー<br>カリフラワーのドレ和え<br>ポタージュスープ                                                               | 御飯<br>豚肉の生姜焼き<br>添え(キャベツ・トマト)<br>炒り豆腐<br>ぜんまいのナムル<br>清汁<br> |
|    | エネルギー 644 タンパク 23.8<br>脂質 25.2 炭水化物 79.7<br>カルシウム 58 食塩相当量 2.1                                                                                             | エネルギー 516 タンパク 21.4<br>脂質 13.5 炭水化物 77.1<br>カルシウム 87 食塩相当量 2.3                                                                                | エネルギー 466 タンパク 19.8<br>脂質 12 炭水化物 69.6<br>カルシウム 147 食塩相当量 2.2                                                                        | エネルギー 623 タンパク 28<br>脂質 20.2 炭水化物 80.2<br>カルシウム 165 食塩相当量 3.2                                                 | エネルギー 516 タンパク 20.5<br>脂質 17.4 炭水化物 69.7<br>カルシウム 55 食塩相当量 2.3                                                                | エネルギー 719 タンパク 28<br>脂質 26 炭水化物 92.4<br>カルシウム 124 食塩相当量 3.9                                                                  | エネルギー 731 タンパク 29.7<br>脂質 31.5 炭水化物 80<br>カルシウム 177 食塩相当量 2.6                                                                                    |
| 合計 | エネルギー 1804 タンパク 67.1<br>脂質 61.3 炭水化物 241.9<br>カルシウム 514 食塩相当量 8                                                                                            | エネルギー 1513 タンパク 58<br>脂質 47.6 炭水化物 214.1<br>カルシウム 251 食塩相当量 6.4                                                                               | エネルギー 1502 タンパク 55.5<br>脂質 43.7 炭水化物 218.8<br>カルシウム 429 食塩相当量 7.2                                                                    | エネルギー 1441 タンパク 57.5<br>脂質 40.1 炭水化物 211.1<br>カルシウム 300 食塩相当量 6.8                                             | エネルギー 1558 タンパク 51.4<br>脂質 50.3 炭水化物 221.2<br>カルシウム 334 食塩相当量 6.5                                                             | エネルギー 1671 タンパク 56.4<br>脂質 54.5 炭水化物 241.2<br>カルシウム 305 食塩相当量 8.4                                                            | エネルギー 1577 タンパク 60.1<br>脂質 56.5 炭水化物 204.7<br>カルシウム 394 食塩相当量 7.2                                                                                |

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。

# 令和7年12月 花咲池田 献立表

|    | 12月14日(日)                                                                                                                                                    | 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)                                                         |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 朝食 | レーズンペストリー<br>イタリアンサラダ<br>牛乳<br>果物                                                                                                                            | 白粥<br>漬物<br>麴の卵とじ<br>果物<br>味噌汁                                                                                                  | 食パン<br>マーガリン<br>チーズサラダ<br>コーヒー牛乳<br>ヨーグルト                                                                                                             | 白粥<br>漬物<br>ちくわと大根の煮物<br>果物                                                                                                                                          | 食パン<br>ジャム<br>ブロッコリーソテー<br>コーヒー牛乳<br>りんご缶のヨーグルト和え                                                                                   | 白粥<br>漬物<br>ほうれん草の和え物<br>果物                                                                                                              | 茶粥<br>漬物<br>平天の旨煮<br>青りんごゼリー                                      |
|    | エネルギー 526 タンパク 15.9<br>脂質 16.2 炭水化物 79.9<br>カルシウム 298 食塩相当量 1.4                                                                                              | エネルギー 339 タンパク 11.9<br>脂質 7.5 炭水化物 55.5<br>カルシウム 76 食塩相当量 2.1                                                                   | エネルギー 458 タンパク 12.2<br>脂質 18.5 炭水化物 58<br>カルシウム 232 食塩相当量 1.6                                                                                         | エネルギー 264 タンパク 6.1<br>脂質 0.9 炭水化物 59.4<br>カルシウム 26 食塩相当量 1.1                                                                                                         | エネルギー 459 タンパク 14.7<br>脂質 13 炭水化物 69.4<br>カルシウム 215 食塩相当量 1.9                                                                       | エネルギー 234 タンパク 6.3<br>脂質 0.8 炭水化物 51.6<br>カルシウム 47 食塩相当量 1                                                                               | エネルギー 326 タンパク 9.3<br>脂質 1.7 炭水化物 68.9<br>カルシウム 13 食塩相当量 1.4      |
| 昼食 | 【洋食の日】<br>パン(3種盛り)<br>ハンバーグ<br>添え(カリフラワー)<br>かぶの洋風煮<br>ポテトサラダ<br>コーンスープ<br> | 御飯<br>肉じゃが<br>たけのこの土佐煮<br>大根菜のわさび和え<br>味噌汁<br> | 御飯<br>さばのごま味噌焼き<br>添え(ししとう・甘酢生姜)<br>チンゲン菜炒め<br>ブロッコリーの和え物<br>清汁<br> | 【お弁当の日】<br>ゆかりごはん<br>漬物<br>ゆず胡椒とり天<br>だし巻きたまご<br>炊き合わせ<br>マカロニサラダ<br>清汁<br>果物<br> | おにぎり<br>京風うどん<br>高野煮<br>しろ菜の和え物<br>              | 親子丼<br>小松菜炒め煮<br>里芋の梅和え<br>赤だし<br>                    | 御飯<br>ほっけの塩焼き<br>添え(おろし・レモン)<br>いんげんのそぼろ炒め<br>アスパラのドレ和え<br>味噌汁    |
|    | エネルギー 703 タンパク 21.1<br>脂質 39.9 炭水化物 66.4<br>カルシウム 128 食塩相当量 3.6                                                                                              | エネルギー 533 タンパク 26.4<br>脂質 9 炭水化物 88.8<br>カルシウム 211 食塩相当量 3.1                                                                    | エネルギー 551 タンパク 22.7<br>脂質 18.7 炭水化物 71.9<br>カルシウム 86 食塩相当量 2.6                                                                                        | エネルギー 751 タンパク 30.3<br>脂質 30 炭水化物 88.2<br>カルシウム 116 食塩相当量 5.5                                                                                                        | エネルギー 493 タンパク 17.8<br>脂質 9.9 炭水化物 81.7<br>カルシウム 214 食塩相当量 3.1                                                                      | エネルギー 628 タンパク 29.1<br>脂質 18.8 炭水化物 82.2<br>カルシウム 172 食塩相当量 3.7                                                                          | エネルギー 490 タンパク 22.9<br>脂質 13.9 炭水化物 68.5<br>カルシウム 72 食塩相当量 2.4    |
| 夕食 | 御飯<br>めばるの煮付け<br>添え(ししとう・里芋)<br>水菜のさっと煮<br>きゅうりの和え物<br>味噌汁                                                                                                   | 御飯<br>肉団子の甘酢煮<br>春巻き<br>ハムサラダ<br>中華スープ<br>   | 御飯<br>豚肉と水菜のはりはり炒め<br>茄子の揚げ浸し<br>ほうれん草の和え物<br>味噌汁<br>             | 御飯<br>太刀魚の煮付け<br>添え(白ねぎ・人参)<br>じゃがいもの金平<br>酢みそ和え<br>清汁<br>                      | 御飯<br>豚肉と根菜の炒め物<br>ひじき煮<br>大根菜のドレ和え<br>味噌汁<br> | 御飯<br>牛肉のオイスターソース炒め<br>蒸しニラ饅頭<br>春雨サラダ<br>中華スープ<br> | 御飯<br>スペイン風オムレツ<br>添え(スナップエンドウ)<br>イタリアンソテー<br>フレンチサラダ<br>コンソメスープ |
|    | エネルギー 425 タンパク 20.8<br>脂質 6.2 炭水化物 72.4<br>カルシウム 207 食塩相当量 2.7                                                                                               | エネルギー 665 タンパク 16.9<br>脂質 24.9 炭水化物 92.9<br>カルシウム 73 食塩相当量 3.5                                                                  | エネルギー 585 タンパク 20.6<br>脂質 24 炭水化物 70.7<br>カルシウム 176 食塩相当量 2.7                                                                                         | エネルギー 549 タンパク 18.3<br>脂質 16.6 炭水化物 82.5<br>カルシウム 63 食塩相当量 2.2                                                                                                       | エネルギー 611 タンパク 25<br>脂質 22.4 炭水化物 77.6<br>カルシウム 193 食塩相当量 2.7                                                                       | エネルギー 595 タンパク 24.6<br>脂質 15.7 炭水化物 88.2<br>カルシウム 65 食塩相当量 2.7                                                                           | エネルギー 616 タンパク 25.4<br>脂質 22.9 炭水化物 77.2<br>カルシウム 85 食塩相当量 2.5    |
| 合計 | エネルギー 1654 タンパク 57.8<br>脂質 62.3 炭水化物 218.7<br>カルシウム 633 食塩相当量 7.7                                                                                            | エネルギー 1537 タンパク 55.2<br>脂質 41.4 炭水化物 237.2<br>カルシウム 360 食塩相当量 8.7                                                               | エネルギー 1594 タンパク 55.5<br>脂質 61.2 炭水化物 200.6<br>カルシウム 494 食塩相当量 6.9                                                                                     | エネルギー 1564 タンパク 54.7<br>脂質 47.5 炭水化物 230.1<br>カルシウム 205 食塩相当量 8.8                                                                                                    | エネルギー 1563 タンパク 57.5<br>脂質 45.3 炭水化物 228.7<br>カルシウム 622 食塩相当量 7.7                                                                   | エネルギー 1457 タンパク 60<br>脂質 35.3 炭水化物 222<br>カルシウム 284 食塩相当量 7.4                                                                            | エネルギー 1432 タンパク 57.6<br>脂質 38.5 炭水化物 214.6<br>カルシウム 170 食塩相当量 6.3 |

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。



# 令和7年12月 花咲池田 献立表

|    | 12月21日(日)                                                                                                                             | 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)                                                                                                                                        |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食 | ミニ山シュガー<br>カリフラワーのスープ煮<br>牛乳<br>果物                                                                                                    | 白粥<br>漬物<br>ブロッコリーのドレ和え<br>果物<br>味噌汁                                                                                                                                                                                     | 食パン<br>マーガリン<br>アスパラサラダ<br>コーヒー牛乳<br>ヨーグルト    | 白粥<br>漬物<br>しろ菜の炒め煮<br>果物                                                                                                            | 食パン <br>ジャム<br>かぶのスープ煮<br>コーヒー牛乳<br>パイン缶のヨーグルト和え                                                                                                                                      | 白粥<br>漬物<br>いんげんの炒め物<br>果物                                                                                             | 茶粥<br>漬物<br>えび団子の旨煮<br>オレンジゼリー                                                                                                                   |
|    | エネルギー 464 タンパク 15.2<br>脂質 16.3 炭水化物 63.6<br>カルシウム 276 食塩相当量 1.4                                                                       | エネルギー 300 タンパク 7.5<br>脂質 5.9 炭水化物 56.3<br>カルシウム 93 食塩相当量 2                                                                                                                                                               | エネルギー 442 タンパク 12.2<br>脂質 16.7 炭水化物 58.6<br>カルシウム 209 食塩相当量 1.6                                                                 | エネルギー 263 タンパク 5.6<br>脂質 3.1 炭水化物 55.3<br>カルシウム 56 食塩相当量 0.8                                                                         | エネルギー 414 タンパク 11.9<br>脂質 8.6 炭水化物 70.5<br>カルシウム 215 食塩相当量 1.6                                                                                                                                                                                                           | エネルギー 289 タンパク 5.5<br>脂質 6.5 炭水化物 52.7<br>カルシウム 26 食塩相当量 0.8                                                           | エネルギー 391 タンパク 9.5<br>脂質 7.8 炭水化物 70<br>カルシウム 71 食塩相当量 1.9                                                                                       |
| 昼食 | 御飯<br>牛肉のスタミナ炒め<br>ちくわの金平<br>小松菜のマヨ醤油和え<br>味噌汁       | 【冬至】 <br>御飯<br>鶏肉とかぶの煮物<br>冬至かぼちゃ<br>ほうれん草のドレ和え<br>清汁  | 御飯<br>牛肉のしぐれ煮<br>たけのこのおかか炒め<br>大根の和え物<br>味噌汁  | 御飯<br>豚肉の柳川風<br>金時豆煮<br>オクラのドレ和え<br>味噌汁           | 【クリスマス】 <br>パセリライス<br>フライドチキン<br>添え(ブロッコリー・ポムデュセス)<br>マカロニソテー<br>コールスローサラダ<br>コーンスープ <br>クリスマスデザート | 麻婆丼<br>しろ菜のごまドレ和え<br>中華スープ<br>杏仁豆腐  | 御飯<br>たらのムニエル<br>添え(グラッセ)<br>さつま芋のレモン煮<br>アスパラサラダ<br>コンソメスープ  |
|    | エネルギー 604 タンパク 21.9<br>脂質 19.8 炭水化物 84.5<br>カルシウム 155 食塩相当量 3.1                                                                       | エネルギー 614 タンパク 25.3<br>脂質 19.8 炭水化物 84.5<br>カルシウム 175 食塩相当量 2.5                                                                                                                                                          | エネルギー 446 タンパク 20.5<br>脂質 8.5 炭水化物 72.5<br>カルシウム 106 食塩相当量 2.4                                                                  | エネルギー 679 タンパク 28.4<br>脂質 19.4 炭水化物 96.8<br>カルシウム 130 食塩相当量 2.6                                                                      | エネルギー 937 タンパク 27<br>脂質 39.4 炭水化物 119.3<br>カルシウム 247 食塩相当量 4.3                                                                                                                                                                                                           | エネルギー 586 タンパク 23.9<br>脂質 20 炭水化物 76.5<br>カルシウム 255 食塩相当量 2.2                                                          | エネルギー 617 タンパク 20.2<br>脂質 20.5 炭水化物 89.5<br>カルシウム 73 食塩相当量 2.2                                                                                   |
| 夕食 | 御飯<br>チンゲンサイと豆腐のそぼろ煮<br>冬瓜の煮物<br>きゅうりの昆布和え<br>味噌汁  | 御飯<br>八宝菜 <br>チヂミ<br>ビーフンともやしの中華和え<br>中華スープ                                                                                           | 御飯<br>白身魚の磯辺焼き<br>添え(ししとう・人参)<br>ひじき入り炒り豆腐<br>ぬた和え<br>清汁                                                                        | 御飯<br>クリームシチュー<br>チンゲン菜ソテー<br>海藻サラダ<br>青りんごゼリー  | 御飯<br>鮭の塩焼き<br>添え(おろし)<br>厚揚げ煮<br>春菊のお浸し<br>味噌汁                                                                                                                                     | 御飯<br>豚肉の生姜焼き<br>添え(キャベツ)<br>ぜんまいの炒り煮<br>チンゲン菜の和え物<br>味噌汁                                                              | 御飯<br>牛肉としめじの生姜煮<br>小松菜の煮浸し<br>たけのこのかか和え<br>味噌汁             |
|    | エネルギー 533 タンパク 24.4<br>脂質 14.3 炭水化物 74.9<br>カルシウム 345 食塩相当量 3                                                                         | エネルギー 612 タンパク 23.5<br>脂質 18.4 炭水化物 87.8<br>カルシウム 79 食塩相当量 2.9                                                                                                                                                           | エネルギー 536 タンパク 24.8<br>脂質 11 炭水化物 84.3<br>カルシウム 157 食塩相当量 2.6                                                                   | エネルギー 612 タンパク 19.6<br>脂質 18.7 炭水化物 94.6<br>カルシウム 124 食塩相当量 2.4                                                                      | エネルギー 516 タンパク 23.5<br>脂質 16.5 炭水化物 67.2<br>カルシウム 192 食塩相当量 2.7                                                                                                                                                                                                          | エネルギー 628 タンパク 23.6<br>脂質 22.5 炭水化物 80.6<br>カルシウム 164 食塩相当量 2.8                                                        | エネルギー 499 タンパク 26.4<br>脂質 8.5 炭水化物 80.6<br>カルシウム 154 食塩相当量 2.9                                                                                   |
| 合計 | エネルギー 1601 タンパク 61.5<br>脂質 50.6 炭水化物 223<br>カルシウム 776 食塩相当量 7.5                                                                       | エネルギー 1526 タンパク 56.3<br>脂質 44.1 炭水化物 228.6<br>カルシウム 347 食塩相当量 7.4                                                                                                                                                        | エネルギー 1424 タンパク 57.5<br>脂質 36.2 炭水化物 215.4<br>カルシウム 472 食塩相当量 6.6                                                               | エネルギー 1554 タンパク 53.6<br>脂質 41.2 炭水化物 246.7<br>カルシウム 310 食塩相当量 5.8                                                                    | エネルギー 1867 タンパク 62.4<br>脂質 64.5 炭水化物 257<br>カルシウム 654 食塩相当量 8.6                                                                                                                                                                                                          | エネルギー 1503 タンパク 53<br>脂質 49 炭水化物 209.8<br>カルシウム 445 食塩相当量 5.8                                                          | エネルギー 1507 タンパク 56.1<br>脂質 36.8 炭水化物 240.1<br>カルシウム 298 食塩相当量 7                                                                                  |

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。