



常食(A)

	令和07年11月30日(日)		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)	
朝	米飯		米飯		パン		米飯		米飯		米飯		米飯	
	味噌汁(玉葱・しめじ)		味噌汁(豆腐・わかめ)		青菜のスープ (チンゲン菜・コーン)		味噌汁(わかめ・大根)		味噌汁(キャベツ・えのき茸)		味噌汁(白菜・人参)		味噌汁(大根・なめこ)	
	つみれの煮物		納豆		ミートボール		はんぺんチーズ焼き		高野たまご巻		うめ納豆		豆腐揚げの含め煮	
	じゃが芋千切り炒め		いんげんのソテー		フレンチサラダ		キャベツの炒め煮		ひじきの煮物		たけのこ土佐炒め		ぜんまいの炒め物	
	なめたけおろし		白菜のお浸し		ジャム		法連草の玉葱ドレ和え		いんげんの胡麻和え		チンゲン菜の和風和え		白菜と赤かまの和え物	
	ふりかけ		フルーツカクテル		ジョア		胡瓜漬(赤)		ふりかけ		桜だいこん		刻みつぼ漬	
	ジョア		野菜ジュース				豆乳(コーヒーマ)		ヨーグルト		牛乳		豆乳(コーヒーマ)	
昼	米飯		米飯		米飯		味噌ラーメン		米飯		シーフードカレー		米飯	
	中華スープ (もやし・人参・白胡麻)		味噌汁(麩・大根の葉)		味噌汁(かぶ・きざみ揚げ)		ミニおにぎり		味噌汁(大根・椎茸)		コンソメスープ (じゃが芋・長葱)		味噌汁(小松菜・油揚げ)	
	八宝菜		赤魚の煮付け		鶏肉のカレー焼き		えびシュウマイ		ぶりの照り焼き		コールスローサラダ		白身魚の蒲焼き風	
	ひじきの五目煮		さつま芋と昆布の煮物		大豆の煮物		しろなとしめじの和え物		茄子の味噌炒め		福神漬		ガーリックソテー	
	白菜のしその実和え		小松菜の白和え		ほうれん草の辛子和え		バナナ		小松菜の青じそ和え		りんご缶		もやしのポン酢和え	
	オレンジ		しば漬		白桃缶				千切沢庵				洋梨缶	
15時	杏仁ムース		チーズケーキ		吹雪饅頭		マスカットゼリー		ミニたい焼き		カラフル塩キャラメルケーキ		ゆずムース	
夕	米飯		米飯		米飯		米飯		米飯		米飯		かきたまにゅうめん	
	味噌汁(ほうれん草・なめこ)		清し汁(花麩・長葱)		味噌汁(とろろ昆布・絹さや)		味噌汁(さつま芋・玉葱)		味噌汁(牛蒡・絹厚)		味噌汁(しめじ・玉葱)		ミニおにぎり	
	ほっけの塩焼き		豚肉と厚揚げの味噌炒め		千草焼き		チキンカツ		鶏肉のおろしがけ		さばの塩焼き		梅しそ天	
	蒟の炒め煮		茄子の薬味さっぱりソース		じゃが芋金平		白菜の中華炒め		南瓜の煮物		そぼろ煮		青菜のからし和え	
	しろなの海苔和え		春雨サラダ		大根ゆかり和え		もやしのゆず和え		カリフラワー甘酢漬け		法連草のお浸し			
	梅干し		あみ佃煮		昆布豆		青しその実		高菜漬物		昆布佃煮			
	エネルギー	1303kcal	エネルギー	1579kcal	エネルギー	1491kcal	エネルギー	1533kcal	エネルギー	1595kcal	エネルギー	1547kcal	エネルギー	1377kcal
	蛋白質	48.8g	蛋白質	55.6g	蛋白質	60.1g	蛋白質	54.5g	蛋白質	61.4g	蛋白質	59.4g	蛋白質	53.2g
	食塩相当	8.4g	食塩相当	8.6g	食塩相当	7.2g	食塩相当	10.5g	食塩相当	9.4g	食塩相当	10.3g	食塩相当	8.4g



* 献立表 *

常食(A)

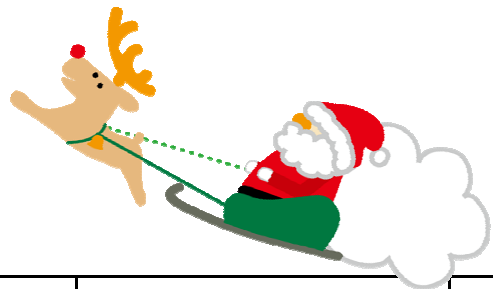
	令和07年12月07日(日)		令和07年12月08日(月)		令和07年12月09日(火)		令和07年12月10日(水)		令和07年12月11日(木)		令和07年12月12日(金)		令和07年12月13日(土)	
朝	米飯		米飯		パン		米飯		米飯		米飯		米飯	
	味噌汁(わかめ・葱)		味噌汁(キャベツ・しめじ)		豆乳コーンクリームスープ		味噌汁(チンゲン菜・なめこ)		味噌汁(キャベツ・しめじ)		味噌汁(麩・長葱)		味噌汁(もやし・油揚げ)	
	しゅうまい		納豆		スクランブルエッグ		ミートボール		高野豆腐の煮物		オクラ納豆		含め煮	
	がんもの煮物		切干大根の炒め煮		白菜のゴマドレ和え		れんこんの炒め煮		もやし中華炒め		キャベツの炒め物		いんげんの胡麻炒め	
	オクラの和え物		チンゲン菜のおかか和え		ジャム		白和え		フルーツカクテル		豆サラダ		洋梨缶	
	ふりかけ		白桃缶		ジョア		刻みつば漬		のり佃煮		高菜漬け		しそ昆布佃煮	
	ヨーグルト		牛乳				野菜ジュース		ヨーグルト		野菜ジュース		ヨーグルト	
昼	米飯		米飯		★日本から揚げ紀行★		月見そば		米飯		旅するランチ～神奈川～		米飯	
	味噌汁(とろろ昆布・えのき茸)		味噌汁(南瓜・玉葱)		米飯		ミニおにぎり		味噌汁(白菜・わかめ)		菜飯		味噌汁(じゃが芋・わかめ)	
	肉豆腐		鶏肉のピザ風味焼き		中華スープ		薩摩芋の天ぷら		鶏肉の照り焼き		味噌汁(あさり・貝割大根)		かに入り卵焼き和風あんかけ	
	小松菜の炒め物		白菜の胡麻和え		北海道グルメ醤油ザンギ		黄桃ヨーグルト		きんぴらごぼう		おでん～梅みそを添えて～		チンゲン菜のソテー	
	スパゲティサラダ		おろし酢和え		ひじきの五目煮				小松菜のお浸し		メンチカツ		キャベツの塩昆布和え	
	オレンジ		千切り沢庵		しその実和え				あみ佃煮		パイ		フルーツカクテル	
					バナナ									
15時	ドームケーキ(カスタード)		黒糖饅頭		コーヒゼリー		人形焼き		焼きドーナッツ(豆乳)		上用饅頭(白)		きなこミルクムース	
夕	米飯		米飯		米飯		米飯		米飯		米飯		かしわうどん	
	味噌汁(絹厚・絹さや)		味噌汁(麩・大根菜)		味噌汁(豆腐・わかめ)		味噌汁(さつま芋・大根葉)		味噌汁(麩・油揚げ)		味噌汁(しめじ・大根葉)		ミニおにぎり	
	白身魚フライ		あぶ玉		鮭のマスタード焼き		ハンバーグ		卵ときくらげの炒め物		魚のムニエル		揚げ肉巻	
	法連草のソテー		麻婆春雨		大根金平		大豆とひじきの煮物		春巻き		糸こんにゃくの炒り煮		青菜のツナ和え	
	卵とうふ		しろなの海苔和え		法連草の和風和え		春雨サラダ		大根のゆず和え		青菜の辛子和え			
	昆布豆		しば漬		梅干し		赤しその実漬		茶福豆		桜だいこん			
	エネルギー	1660kcal	エネルギー	1722kcal	エネルギー	1592kcal	エネルギー	1647kcal	エネルギー	1650kcal	エネルギー	1556kcal	エネルギー	1464kcal
	蛋白質	61g	蛋白質	66.6g	蛋白質	61g	蛋白質	52.9g	蛋白質	58.4g	蛋白質	59.8g	蛋白質	53.1g
食塩相当	8.9g	食塩相当	9.1g	食塩相当	9.4g	食塩相当	8.7g	食塩相当	8g	食塩相当	11.7g	食塩相当	9g	



* 献立表 *

常食(A)

		令和07年12月14日(日)		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)	
朝		米飯		米飯		パン		米飯		米飯		米飯		米飯	
		味噌汁(麩・貝割大根)		味噌汁(絹厚・貝割大根)		豆乳コーンスープ		味噌汁(青菜・椎茸)		味噌汁(白菜・ワカメ)		味噌汁(里芋・貝割大根)		味噌汁(小松菜・えのき茸)	
昼		鶏肉と野菜の煮物		納豆		スクランブルエッグ		高野豆腐の含め煮		肉焼売		めかぶ納豆		チキンのパン粉焼き	
		きんぴられんこん		大根のそぼろ煮		白菜のフレンチ和え		野菜炒め		切干大根の炒り煮		もやしのソテー		なすの煮浸し	
		もやしの青じそ和え		ごま和え		ジャム		ドレッシング和え		ブロッコリーサラダ		法連草のしらす和え		いんげんの和え物	
		ふりかけ		りんご缶		ジョア		たいみそ		きやらぶき		桜大根		高菜漬	
		牛乳		ヨーグルト				牛乳		野菜ジュース		牛乳		ヨーグルト	
		米飯		米飯		米飯		きつねそば		サンドイッチ		カレーライス		米飯	
		味噌汁(卵・葱)		清し汁(花麩・長葱)		味噌汁(豆腐・絹さや)		ミニおにぎり		ポトフ風		コンソメスープ (キャベツ・ベーコン)		清し汁(麩・長葱)	
15時 夕		豆腐の五目野菜あん		親子煮		ほっけの漬け焼き		かぼちゃの天ぷら		野菜サラダ		薩摩芋サラダ		たらのみそマヨ焼き	
		こんにゃく炒め		野菜コロッケ		煮物		みかん		白桃缶		福神漬		大根とえびのとりみ煮	
		青菜の和え物		白和え		もやしのゆず和え						キウイフルーツ		青菜の醤油和え	
		バナナ		胡瓜漬け		しその実漬								黄桃缶	
		カステラ饅頭		練り切り(松)		杏仁ムース		チョコレート饅頭		きみしぐれ		いちごゼリー		バナナクレープ	
		米飯		米飯		米飯		米飯		米飯		米飯		醤油ラーメン	
		味噌汁(さつま芋・なめこ)		味噌汁(青梗菜・えのき茸)		味噌汁(大根・ごぼう)		味噌汁(卵・葱)		味噌汁(法連草・えのき茸)		味噌汁(大根・油揚げ)		ミニおにぎり	
		あじフライ		白身魚のねぎ塩麹焼き		豚肉の生姜焼き		鶏の照り焼き		さばの味噌煮		かぼちゃ挽肉フライ		餃子	
		ひじきの煮物		じゃが芋のソテー		里芋の煮物		いんげんソテー		なめ茸豆腐		なすのおかか煮		和え物	
		カリフラワー甘酢漬け		浅漬け		オクラのおかか和え		塩昆布和え		小松菜の海苔和え		ごま和え			
		胡瓜漬		あみ佃煮		千切りたくあん		刻みつぼ漬		しば漬		梅干し			
		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー	
		1596kcal		1598kcal		1406kcal		1579kcal		1495kcal		1802kcal		1491kcal	
		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質	
		58.3g		67.8g		59.2g		57.1g		53.1g		54.8g		56g	
		食塩相当		食塩相当		食塩相当		食塩相当		食塩相当		食塩相当		食塩相当	
		9.7g		8.9g		8.8g		8g		9.5g		9.7g		9.1g	



* 献立表 *

常食(A)

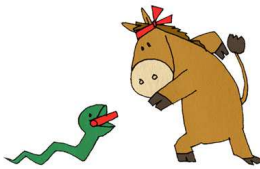
	令和07年12月21日(日)	令和07年12月22日(月)	令和07年12月23日(火)	令和07年12月24日(水)	令和07年12月25日(木)	令和07年12月26日(金)	令和07年12月27日(土)
朝	米飯 味噌汁(牛蒡・しめじ) がんもと人参の煮物 ツナ炒め もやしの梅和え 昆布佃煮 豆乳(バナナ)	米飯 清し汁(高野豆腐・なめこ) 納豆 キャベツの炒め煮 法連草のゆずみそ和え 洋梨缶 牛乳	パン 豆乳コーンスープ ハンバーグ コールスローサラダ ジャム 豆乳(コーヒー)	米飯 味噌汁(チンゲン菜・人参) かに焼売 小松菜のソテー 白菜の醤油和え ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(大根・大根の葉) 高野豆腐の含め煮 れんこんの炒め煮 中華和え 梅びしお 牛乳	米飯 味噌汁(玉葱・あさり) ひじき納豆 青梗菜のソテー いんげんピーナッツ和え パイン缶 ジョア	米飯 味噌汁(もやし・油揚げ) はんぺんのコロコロ煮 じゃが芋千切り炒め お浸し たいみそ 野菜ジュース
昼	米飯 味噌汁(とろろ昆布・長葱) 鮭の味噌漬け焼き つきこんにゃくの炒り煮 大根のゆず和え オレンジ	米飯 味噌汁(里芋・油揚げ) ポークチャップ 南瓜の煮物 切干し大根甘酢和え 青しその実漬け	米飯 味噌汁(南瓜・えのき茸) 鶏肉の塩麹焼き ガーリックソテー 青菜ののり和え フルーツカクテル	スパゲティミートソース コンソメスープ(キャベツ・コーン) 温野菜サラダ りんご缶	米飯 わかめスープ 八宝菜 カニ焼売 春雨サラダ 白桃缶	米飯 味噌汁(じゃがいも・油あげ) 鶏肉のごま醤油焼き なすの薬味さっぱりソース 青菜の和え物 赤しその実漬	米飯 中華スープ(卵・木耳) 青椒肉絲 豆腐サラダ 大根のかにかまあん バナナ
15時	味噌饅頭	プリンムース	あんまん		オレンジゼリー	薩摩芋ようかん	マドレーヌ
夕	米飯 味噌汁(豆腐・しめじ) 鶏肉の梅しそ焼き さつま芋と昆布の煮物 ほうれん草のからし和え しば漬	わかめごはん 味噌汁(茄子・貝割大根) ホキの塩昆布焼き ごま和え 浅漬け 金時豆	米飯 味噌汁(白菜・椎茸) とんかつ ビーフン炒め おろし酢和え 桜だいこん	★クリスマス★ えびピラフ ●ビーフシチュー 白パン グリルチキン マカロニグラタン 野菜のテリーヌサーモン添え サラダ ケーキ	米飯 味噌汁(とろろ昆布・長葱) さばの塩焼き 大根のかにかまあん オクラのおかか和え 千切りたくあん	米飯 味噌汁(キャベツ・椎茸) 松風焼 がんもの煮物 マカロニサラダ あみ佃煮	山菜たぬきうどん ミニおにぎり ミートボール 大根の浅漬け
エネルギー	1538kcal	エネルギー1565kcal	エネルギー1686kcal	エネルギー1863kcal	エネルギー1469kcal	エネルギー1656kcal	エネルギー1390kcal
蛋白質	60.8g	蛋白質62.6g	蛋白質54.4g	蛋白質78.1g	蛋白質54.3g	蛋白質67.1g	蛋白質48.8g
食塩相当	10.6g	食塩相当7.7g	食塩相当9.1g	食塩相当10.4g	食塩相当8.8g	食塩相当8.7g	食塩相当9g





* 献立表 *

常食(A)

	令和07年12月28日(日)		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	米飯		米飯		パン		米飯							
	味噌汁(えのき茸・キャベツ)		味噌汁(大根・なめこ)		豆乳パンプキンスープ		味噌汁(じゃが芋・ワカメ)							
	卵とじ		納豆		オムレツ		ハンバーグ							
	コンソメ煮		青梗菜のソテー		チーズサラダ		ツナ炒め							
	ポン酢和え		なすのおかか和え		ジャム		いんげんの和え物							
	のり佃煮		みかん缶		ジョア		ふりかけ							
	ヨーグルト		牛乳				ヨーグルト							
昼	米飯		米飯		米飯		とろろそば							
	味噌汁(とろろ昆布・長葱)		味噌汁(里芋・油揚げ)		コンソメスープ(法連草・長葱)		ミニおにぎり							
	ホキの西京焼き風		赤魚のおろし煮		ミートローフ		なすの味噌炒め							
	小松菜の炒め物		白菜の胡麻和え		野菜ソテー		オレンジ							
	白菜と昆布の甘酢和え		煮物		いんげんのマヨ和え									
	洋梨缶		しそ昆布佃煮		黄桃缶									
15時	ピーチゼリー		どら焼き		しっとり苺蒸しパンケーキ		上用饅頭(赤)							
夕	ゆかりご飯		米飯		米飯		赤飯							
	味噌汁(玉葱・わかめ)		味噌汁(豆腐・大根菜)		味噌汁(絹厚揚げ・えのき茸)		年越しそば							
	おでん		鶏肉の葱味噌焼き		鯖の漬け焼き		筑前煮							
	法連草のソテー		焼きビーフン		大根金平		伊達巻・華茶巾・マリネ							
	野菜のドレッシング和え		青菜の海苔和え		冷奴		大根なます・白和え・きんとん							
	しば漬		胡瓜漬		高菜漬		二色しんじょう・香の物							
							黒豆							
エネルギー	1379kcal	エネルギー	1644kcal	エネルギー	1593kcal	エネルギー	1700kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	
蛋白質	51.1g	蛋白質	64.6g	蛋白質	52.6g	蛋白質	54g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	
食塩相当	11.1g	食塩相当	8.9g	食塩相当	8.7g	食塩相当	8.9g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g	