



日	12月1日	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日	12月7日	12月8日
曜日	(金)	(土)	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)

朝食	パン 小松菜・玉葱のスープ	ご飯 キャベツ・揚げ玉の味噌汁	ご飯 豆腐・三つ葉の味噌汁	パン ポテト・水菜のスープ	ご飯 人参・豆苗の味噌汁	パン もやし・人参のスープ	ご飯 白菜・玉葱の味噌汁	パン キャベツ・ハムのスープ
	チキンナゲット ポテトサラダ 野菜サラダ 牛乳	一口つくねの照り焼き ふきと湯菜の含め煮 納豆 牛乳	鯖の味噌煮 筍の土佐煮 納豆 牛乳	コーンスランブル ベーコンと玉葱のソテー 野菜サラダ 牛乳	厚揚げと鶏肉の塩炒め 大根の香味和え 納豆 牛乳	フランクフルト マカロニコーンソテー 野菜サラダ 牛乳	肉じゃが キャベツの塩昆布和え 納豆 牛乳	肉団子のクリーム煮 ブロッコリーのナッツ和え 野菜サラダ 牛乳
	栄養価 E P F C S 590 20.7 26.8 67.6 3.3	E P F C S 675 24.3 20.8 100.4 3.2	E P F C S 971 37.9 36.8 119.0 6.2	E P F C S 552 21.6 25.7 61.0 3.6	E P F C S 692 26.6 19.0 107.7 4.4	E P F C S 636 22.1 27.8 75.2 3.9	E P F C S 785 27.9 20.9 126.2 4.9	E P F C S 628 23.9 28.3 71.4 4.7

昼食	△ クリームスパゲティ	△ 中華丼	△ 親子丼	△ 肉うどん	△ デミカツ丼	△ 中華丼 カレーワンタンメン	△ 塩豚丼	△ ナポリタン
	串カツ 野菜サラダ 水菜・人参のスープ ご飯・パン	チンゲン菜とワカメのショレギ風 りんごゼリー 中華スープ	キャベツと胡瓜の柚子風味 白桃 ほうれん草・しいたけの味噌汁	なめ苺おろし 蒟蒻ピーチゼリー 混ぜご飯	青梗菜とツナの胡麻ポン酢 ヤクルト なめこ・玉葱の味噌汁	切干大根のコールスローサラダ はちみつレモンゼリー ご飯	豆苗と竹輪の辛子マヨ フルーチェ ミックスベリー 大根・もずくの味噌汁	ささみしそ巻きフライ 野菜サラダ はんぺん・人参のスープ ご飯・パン
	栄養価 E P F C S 938 24.9 32.7 144.1 4.1	E P F C S 999 23.6 36.2 149.4 4.9	E P F C S 769 32.3 19.3 118.2 5.5	E P F C S 864 25.6 11.7 162.9 7.4	E P F C S 867 21.2 16.5 162.2 4.6	E P F C S 1,042 28.2 23.4 178.0 8.2	E P F C S 933 22.5 48.7 106.1 5.4	E P F C S 1,206 32.3 43.6 172.3 6.8

夕食	△ ボークカレー	△ 鶏肉の味噌漬け	△ 豚肉の甘辛焼き	△ ボークソテー粗挽きジンジャーソース	△ ハンバーグ 和風ソース	△ 豚肉の生姜焼き	△ 鶏肉のソテー 柚子胡椒ソース	△ ハヤシライス
	B	B	B	B	B	B	B	B
	AB共通メニュー 目玉焼きフライ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳	AB共通メニュー ひじきの煮物 オクラのごま和え ご飯 焙煎のりの味噌汁	AB共通メニュー 小松菜のナムル ご飯 ちゃんご鍋風汁	AB共通メニュー ツナじゃが 蒸し鶏とごぼうの胡麻マヨ和え ご飯 チンゲン菜・えきの味噌汁	AB共通メニュー おでん煮 海藻のわさび和え ご飯 麩・葱の味噌汁	AB共通メニュー かぼちゃのそぼろあん 白菜のお浸し ご飯 わかめ・しめじの味噌汁	AB共通メニュー 五目豆 大根サラダ ご飯 にら・玉子の味噌汁	AB共通メニュー フライドチキン 野菜サラダ 福神漬け 牛乳
	栄養価 A: 1,072 30.1 37.8 158.9 3.3 B: 831 27.6 20.2 141.8 5.6 C: 675 25.1 19.9 104.7 5.6	E P F C S 882 35.4 22.8 140.6 5.9	E P F C S 955 36.9 29.2 139.4 5.6	E P F C S 1,054 36.5 36.4 146.6 6.0	E P F C S 1,090 28.9 35.7 166.1 6.8	E P F C S 966 29.1 32.8 144.1 4.3	E P F C S 949 39.4 26.3 143.1 4.1	E P F C S 1,011 27.2 35.2 151.4 4.2

栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 S:食塩相当量  
いつもご利用いただき、ありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。

・朝食のライス量は、中200g/小150gにて、表示をしております。  
・昼食丼のライス量は、大300gにて、麺のセットライスは小150gにて表示をしております。  
・夕食のライス量は、大300g/中200gにて、表示をしております。



日	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日	12月14日	12月15日	12月16日
曜日	(土)	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)

朝食	ご飯 お茶漬け又は清まし汁	ご飯 厚揚げ・葱の味噌汁	パン 人参・水菜のスープ	ご飯 小松菜・はんぺんの味噌汁	パン ハム・もやしのスープ	ご飯 清まし汁	パン 水菜・玉葱のスープ	ご飯 玉葱・油揚げの味噌汁
	マスの塩焼き おかか昆布 納豆 牛乳	シュウマイ 野菜炒め 納豆 牛乳	ロースハム ほうれん草とマカロニのクリーム煮 野菜サラダ 牛乳	さばの塩焼き 厚焼玉子 納豆 牛乳	チキンナゲット ポテトサラダ 野菜サラダ 牛乳	照焼き肉団子 十品目のうま煮 納豆 牛乳	ほうれん草オムレツ キャベツ・ツナコーン炒め 野菜サラダ 牛乳	ニシンの甘露煮 ふきと葱の塩きんぴら 納豆 牛乳
	E P F C S 609 27.8 14.3 93.8 2.4	E P F C S 899 33.1 31.6 123.9 6.4	E P F C S 460 18.2 15.2 63.9 3.2	E P F C S 877 33.1 35.8 102.7 3.1	E P F C S 596 21.2 27.0 68.0 3.8	E P F C S 681 23.5 19.0 106.4 3.0	E P F C S 487 19.3 19.1 60.4 3.2	E P F C S 658 29.3 16.0 100.9 4.8
栄養価 ご飯中	E P F C S 743 30.6 31.3 86.8 6.4	E P F C S 355 15.1 13.1 45.6 2.8	E P F C S 721 30.6 35.5 65.6 3.1	E P F C S 491 18.1 24.9 49.7 3.4	E P F C S 525 21.0 18.7 69.3 3.0	E P F C S 382 16.2 17.0 42.1 2.8	E P F C S 502 26.8 15.7 63.8 4.8	
ご飯小	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	

昼食	△ 豚肉の細切り飯 大根とツナのマヨ和え パイン缶 もやし・人参の味噌汁	△ 麻婆豆腐飯 蒸し鶏とキャベツの辛子醤油 抹茶まんじゅう ふのり・玉葱の味噌汁	△ きつねうどん オクラとろろ いちごゼリー 混ぜご飯	△ ルーロー飯 もやしとわかめ中華サラダ ヨーグルト 白菜・もずくの味噌汁	△ 醤油ラーメン たご焼き ぶどうゼリー ご飯	△ チキンソースかつ丼 カリフラワーの辛子マヨ和え 杏仁フルーツ なめこ・わかめの味噌汁	△ ミートソーススパゲティ 玉子サラダフライ 野菜サラダ 小松菜・人参のスープ ご飯・パン	△ 炒飯 春巻 野菜サラダ 中華スープ
	E P F C S 743 21.3 22.6 117.5 3.8	E P F C S 733 29.1 17.7 117.9 5.8	E P F C S 746 17.8 5.5 154.9 6.8	E P F C S 924 30.3 39.7 113.7 5.4	E P F C S 827 25.0 10.4 156.6 7.8	E P F C S 817 17.4 24.9 134.3 4.7	E P F C S 929 22.3 26.1 150.6 5.0	E P F C S 855 19.9 25.9 138.7 5.1
	栄養価 ご飯大	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g

夕食	△ ケイジャンチキン	△ 豚肉のペッパーソース	△ グリルチキン カレー風味	△ 豚肉のねぎ塩焼き	△ 鶏の照焼き	△ ポークソテーオニオンソース	△ チキンカレー	△ 餃子
	B マグロカツ	B 揚げ餃子のパンパンソース	B 牛肉と葱の炒め	B アジフライ	B さば南蛮	B 塩麹漬け鶏肉の野菜炒め	B 四川麻婆豆腐	
	△B共通メニュー ちくぜん煮 茄子のみぞれ和え ご飯 竹輪・チンゲン菜の味噌汁	△B共通メニュー 青梗菜ともやしのナムル ご飯 けんちん汁	△B共通メニュー かぼちゃの含め煮 インゲンの胡麻マヨ和え ご飯 若布・葱の味噌汁	△B共通メニュー 大根と油揚げの煮付け ブロッコリーのチーズおかか和え ご飯 玉葱・しめじの味噌汁	△B共通メニュー つきこんときのこのピラ辛炒め 白菜のピーナッツ和え ご飯 豆腐・豆苗の味噌汁	△B共通メニュー 高野豆腐の卵とし ほうれん草のお浸し ご飯 大根・葱の味噌汁	△B共通メニュー ハムカツ 野菜サラダ 福神漬 牛乳	△B共通メニュー 葱の中華炒め キムチ ご飯 わかめスープ
	E P F C S 981 38.6 31.2 143.0 5.9	E P F C S 857 32.8 25.5 126.1 2.4	E P F C S 1,016 33.3 35.1 147.4 3.9	E P F C S 952 28.2 35.3 134.1 4.6	E P F C S 940 36.8 31.8 130.6 5.1	E P F C S 1,018 34.1 27.8 159.0 5.6	E P F C S 1,140 33.1 38.9 170.9 4.3	E P F C S 787 18.8 15.8 145.5 3.9
A 825 36.1 30.9 105.9 5.9	701 30.3 25.2 89.0 2.4	860 30.8 34.8 110.3 3.9	796 25.7 35.0 97.0 4.6	784 34.3 31.5 93.5 5.1	862 31.6 27.5 121.9 5.6	1,140 33.1 38.9 170.9 4.3	631 16.3 15.5 108.4 3.9	
B 1,104 25.0 41.8 162.2 5.5	909 23.2 26.4 148.3 4.6	981 22.2 31.8 156.9 3.9	875 30.3 22.1 141.9 3.8	1,185 31.1 54.6 141.8 5.1	586 16.2 5.3 121.7 3.0		805 26.2 22.6 129.8 5.0	
B 948 22.5 41.5 125.1 5.5	753 20.7 26.1 111.2 4.6	825 19.7 31.5 119.8 3.9	719 27.8 21.8 104.8 3.8	1,029 28.6 54.3 104.7 5.1	430 13.7 5.0 84.6 3.0		649 23.7 22.3 92.7 5.0	
栄養価 A C B B C C	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g

栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 S:食塩相当量  
いつもご利用いただき、ありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。

・朝食のライス量は、中200g/小150gにて、表示をしております。  
・昼食丼のライス量は、大300gにて、麺のセットライスは小150gにて表示をしております。  
・夕食のライス量は、大300g/中200gにて、表示をしております。



日	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日	12月21日	12月22日	12月23日
曜日	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)

朝食	ご飯 キャベツ・心のり味噌汁  かにかま玉子ロール 白菜と油揚げのさっと煮 納豆 牛乳	パン ポテト・レタスのスープ  スクランブルエッグ ブロッコリーとコーンのマヨソース 野菜サラダ 牛乳	ご飯 麩・三つ葉の味噌汁  鶏すき煮 小松菜のおかか和え 納豆 牛乳	パン カレースープ  ウィンナー マカロニサラダ 野菜サラダ 牛乳	ご飯 葱・もずくの味噌汁  豆腐ハンバーグ チンゲン菜と油揚げの炒め 納豆 牛乳	パン コーン・水菜のスープ  ミートオムレツ ベーコンとピーマンのソテー 野菜サラダ 牛乳	ご飯 お茶漬け又は清まし汁  ホックの塩焼き 辛子昆布 納豆 牛乳
	栄養価 ご飯中	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
	612 20.2 17.1 97.4 3.0	580 22.1 28.9 57.7 3.4	930 47.3 32.1 116.6 6.2	621 25.3 31.4 60.0 3.6	675 24.2 19.8 103.2 4.0	481 18.7 21.7 58.8 3.4	602 28.0 13.5 94.9 2.4

昼食	△ 鶏肉きんぴら丼  小松菜と春雨の梅和え ダイスりんご  ごぼう・人参の味噌汁	△ たぬきそば  イカ天 蒟蒻ぶどうゼリー  混ぜご飯	△ 肉豆腐丼  ブロッコリーとハムのマリネ パナナ  竹輪・葱の味噌汁	△ 味噌らーめん  シュウマイ みかんゼリー  ご飯	△ ビビンバ丼  温泉玉子 コーヒゼリー  豆腐・わかめの味噌汁	冬至 山梨 ほうとう  クロック チョコクレープ  混ぜご飯
	栄養価 ご飯大	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
	795 21.8 13.1 149.0 4.1	801 24.4 10.7 149.7 7.3	1,010 36.6 31.2 148.1 7.3	1,084 37.8 22.8 177.7 11.9	900 27.4 25.2 144.5 6.2	951 22.4 20.3 172.3 7.6

夕食	△ チキンソテー 和風きのこソース	△ カツ皿	△ ハンバーグデミグラスソース	△ 豚肉の南蛮焼き	MERRY CHRISTMAS クリスマス会	△ キーマカレー
	B ホタテクリームクロック	B 白身魚のコーンマヨ焼き	B ミックスフライ	B さばの漬け焼き	ハーブチキン カニ爪フライ フライドポテト	B
	AB共通メニュー ワカメと竹輪のごま酢和え ご飯 豚汁	AB共通メニュー がんもの煮物 大根サラダ ご飯 はんぺん・豆苗の味噌汁	AB共通メニュー 切干大根 おくらのお浸し ご飯 しいたけ・玉葱の味噌汁	AB共通メニュー ピーマン炒め もやしの胡麻風味和え ご飯 小松菜・なめこの味噌汁	シーザーサラダ パエリア風 コーンスープ ケーキ	AB共通メニュー 竜田揚げ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳
	栄養価 A:ご飯大	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S	E P F C S
	964 38.7 29.2 140.8 5.3	1,061 34.3 29.9 164.8 6.3	984 29.4 23.8 170.2 5.7	872 26.7 24.2 139.8 5.0	1,630 58.2 71.9 192.1 10.0	798 26.8 25.1 119.2 3.7

閉寮日

栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 S:食塩相当量  
いつもご利用いただき、ありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。

・朝食のライス量は、中200g/小150gにて、表示をしております。  
・昼食のライス量は、大300gにて、種のセットライスは小150gにて表示をしております。  
・夕食のライス量は、大300g/中200gにて、表示をしております。