

12月



	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)	令和06年12月08日(日)
朝	御飯 ふりかけ(かつお) つみれと大根の煮物 ブロッコリーの和え物 みそ汁(椎茸・大根葉) 牛乳	食パン(6枚×1) ママレードジャム ポトフ 玉ねぎのサラダ 牛乳	御飯 たいみそ 炒り豆腐 ほうれん草の和え物 みそ汁(わかめ・ねぎ) 牛乳	黒糖食パン ブルーベリー ミートボール(黒酢) ミモザサラダ 牛乳	御飯 のり佃煮 〇納豆 小松菜の和え物 みそ汁(キャベツ・大根の葉) 牛乳	食パン(6枚×1) スプレッド(いちご) 豆腐野菜ハンバーグ 人参サラダ 牛乳	中華粥 黒酢の肉団子 付)野菜炒め 牛乳
10時食	紅茶	コーヒー	ぶどうジュース	紅茶	りんごジュース	コーヒー	ぶどうジュース
昼	御飯 ポークカレー コールスローサラダ オレンジ	御飯 和風ハンバーグ おろしソース) 付)カリフラワー・人参 南瓜のそぼろあんかけ 酢味噌和え ふりかけ(たらこ) コンポート(黄桃)	豚骨ラーメン スープ) きゅうりの酢の物 フルーツ(バナナ)	御飯 鶏肉のケチャップ焼き 付)ポテト いかといんげんのソテー キャベツサラダ ふりかけ(たまご) ゼリー(マスカット)	御飯 麻婆豆腐 肉巻き もやしのナムル ふりかけ(さけ) コンポート(りんご)	御飯 赤魚のみりん焼き 付)玉葱・インゲン ごぼうの炒り煮 ほうれん草のくるみ和え もろみみそ コンポート(カクテル)	吉野家特製親子丼 マカロニサラダ みそ汁(ワカメ・ねぎ)
15時食	【間食】スイスロール(モカ) 【間食】玄米茶	【間食】和風きなこプリン 【間食】緑茶	【間食】カステラ 【間食】玄米茶	【間食】黒糖まんじゅう 【間食】紅茶	【間食】どらやき(ずんだ) 【間食】緑茶	【間食】ドーナツ 【間食】紅茶	【間食】プリン 【間食】紅茶
夕	御飯 白身魚の揚げ煮 付)玉葱 うまい菜のおかか和え うぐいす豆 豚汁	御飯 鶏肉のマスタード焼き 付)いんげん ベーコンともやしの炒め物 白花豆 みそ汁(白菜・ねぎ)	御飯 たららのパン粉焼き 付)グラッセ風人参甘煮 ポテトサラダ しろなの炒め物 コンポート(マンゴー)	御飯 五目卵焼き 春雨の炒め物 あみえび みそ汁(豆腐・ねぎ)	御飯 鯖の照り焼き 付)玉葱・ピーマン 大根の炒り煮 漬物(しそのみ) みそ汁(えのき・葱)	御飯 牛肉と野菜の味噌炒め 厚揚げの煮物 浅漬け(キャベツ) 中華スープ(若布・葱)	うなぎごはん 高野豆腐のそぼろ煮 白菜の和え物 コンポート(みかん)
エネルギー	1741 kcal	1686 kcal	1684 kcal	1699 kcal	1675 kcal	1712 kcal	1660 kcal
水分	1285.4 g	1136.0 g	1222.6 g	1045.6 g	1131.8 g	1109.5 g	1059.7 g
蛋白質	62.8 g	66.2 g	65.6 g	65.4 g	66.0 g	69.0 g	65.2 g
脂質	47.5 g	48.3 g	42.3 g	50.9 g	40.5 g	49.1 g	43.5 g
炭水化物	272.4 g	255.3 g	265.0 g	248.6 g	268.6 g	258.2 g	253.8 g
食塩相当	7.4 g	7.3 g	7.9 g	6.9 g	7.0 g	7.9 g	7.0 g





	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)	令和06年12月15日(日)
朝	御飯 ふりかけ(しそ) 高野豆腐の煮物 もやし中華和え みそ汁(じゃがいも・ねぎ) 牛乳	食パン(6枚×1) ママレードジャム ミートボール キャロットサラダ 牛乳	御飯 ふりかけ(かつお) 厚揚げの煮物 インゲンのサラダ みそ汁(玉葱・大根の葉) 牛乳	コーヒーロール いちごジャム ハムとしろなのソテー 花野菜のサラダ 牛乳	御飯 のり佃煮 〇納豆 キャベツの和え物 みそ汁(大根葉・しいたけ) 牛乳	食パン(6枚×1) ブルーベリージャム クリーム煮 玉ねぎサラダ 牛乳	バターロール スプレッド(ピーナッツ) ジャーマンポテト 白菜のサラダ 牛乳
10時食	紅茶	コーヒー	ぶどうジュース	紅茶	りんごジュース	コーヒー	ぶどうジュース
昼	御飯 たらのチーズ焼き 付)人参 さつま揚げの炒め物 チンゲン菜の和え物 のり佃煮 コンポート(みかん)	かき玉肉そば 具) 汁) 白菜の塩昆布和え フルーツ(バナナ)	御飯 白身魚フライとホタテフライ ソース) 付)キャベツ イカと青梗菜の炒め物 大根のポン酢和え ゆずみそ コンポート(マンゴー)	きのこ豚丼 キャベツサラダ みそ汁(豆腐・大根葉)	御飯 鮭のバター醤油焼き 付)スナッフエンドウ うまい菜の炒め物 マセドアンサラダ ふりかけ(たまご) コンポート(りんご)	御飯 肉豆腐 もやし中華炒め いんげんの辛子マヨ和え ふりかけ(さけ) コンポート(黄桃)	御飯 ハヤシライス いんげんの和え物 オレンジ
15時食	【間食】人形焼き 【間食】玄米茶	【間食】クリームパン 【間食】玄米茶	【間食】今川焼(こしあん) 【間食】緑茶	【間食】ドーナツ 【間食】緑茶	【間食】蒸しケーキ(プレーン) 【間食】紅茶	【間食】吹雪饅頭 【間食】紅茶	【間食】和風きなこプリン 【間食】玄米茶
夕	御飯 鶏肉の山椒焼き 付)ブロッコリー 大根の炒り煮 うぐいす豆 みそ汁(白菜・大根葉)	御飯 魚の竜田揚げ 付)キャベツ(マヨ添え) ちくわと里芋の煮物 ゼリー(ピーチ) 豚汁	御飯 タンドリーチキン 付)玉葱 ごぼうの炒め煮 あみえび みそ汁(豆腐・ねぎ)	御飯 赤魚の野菜蒸し 付)タルタルソース添え かぶのそぼろあんかけ 漬物(沢庵) コンポート(カクテル)	御飯 豚肉と野菜のオイスター炒め 春雨サラダ 漬物(しそのみ) みそ汁(玉ねぎ・若布)	御飯 かに玉風卵焼き あん) 切干大根の炒め煮 漬物(胡瓜漬け) みそ汁(小松菜・えのき)	御飯 さばの味噌煮 付)人参 小松菜の煮浸し 白花豆 お吸い物(豆苗・大根)
エネルギー	1651 kcal	エネルギー 1685 kcal	エネルギー 1749 kcal	エネルギー 1701 kcal	エネルギー 1755 kcal	エネルギー 1682 kcal	エネルギー 1639 kcal
水分	1143.1 g	水分 1361.0 g	水分 1154.3 g	水分 1000.3 g	水分 1036.4 g	水分 1290.8 g	水分 1181.4 g
蛋白質	65.9 g	蛋白質 68.5 g	蛋白質 62.8 g	蛋白質 60.6 g	蛋白質 64.2 g	蛋白質 65.5 g	蛋白質 63.0 g
脂質	37.9 g	脂質 52.7 g	脂質 42.6 g	脂質 59.9 g	脂質 47.7 g	脂質 48.2 g	脂質 49.7 g
炭水化物	268.9 g	炭水化物 241.0 g	炭水化物 284.8 g	炭水化物 233.6 g	炭水化物 272.1 g	炭水化物 255.1 g	炭水化物 243.2 g
食塩相当	7.1 g	食塩相当 7.9 g	食塩相当 7.7 g	食塩相当 6.5 g	食塩相当 7.3 g	食塩相当 7.4 g	食塩相当 6.5 g





	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)	令和06年12月22日(日)
朝	御飯、 もろみみそ 厚揚げの煮物 インゲン中華和え みそ汁(わかめ・玉葱) 牛乳	食パン(6枚×1) ブルーベリージャム ウイナーと野菜ソテー 人参サラダ 牛乳	御飯 ふりかけ(さけ) 和風炒り卵 ほうれん草のお浸し みそ汁(玉葱・貝割れ) 牛乳	マーブル食パン ママレードジャム ミートボール いんげんの和え物 牛乳	御飯 のり佃煮 〇納豆 小松菜お浸し みそ汁(じゃが芋・大根葉) 牛乳	食パン(6枚×1) スプレッド(いちご) ポトフ カリフラワーサラダ 牛乳	バターロール スプレッド(チョコ) 豆腐野菜ハンバーグ 大根サラダ 牛乳
10時食	紅茶	コーヒー	ぶどうジュース	紅茶	りんごジュース	コーヒー	ぶどうジュース
昼	御飯、 ミートローフ ソース) 付)グラッセ風人参 れんこんきんぴら 青菜の和え物 ふりかけ(たまご) コンポート(りんご)	御飯、 あさりのたまごとし 切干大根の炒め煮 うまい菜の和え物 たいみそ フルーツ(オレンジ)	御飯、 赤魚のおろしあんかけ おろしあん) じゃがいもの煮物 キャベツサラダ ふりかけ(かつお) バナナ	御飯 チキンソテー 付)玉葱 牛蒡の炒り煮 さつまいもサラダ うめびしお コンポート(白桃)	中華丼 シュウマイ コンポート(マンゴー)	◆冬至 ゆずうどん かぶのおかか和え みかんゼリー	御飯、 牛肉の生姜炒め ハムと野菜のソテー マカロニサラダ ふりかけ(かつお) コンポート(黄桃)
15時食	【間食】ドームケーキ(カスタード) 【間食】緑茶	【間食】どらやき(ずんだ) 【間食】紅茶	【間食】マドレーヌ 【間食】緑茶	【間食】ピザまん 【間食】玄米茶	【間食】あんぱん 【間食】紅茶	【間食】おやつレク 【間食】紅茶	【間食】いちごババロア 【間食】玄米茶
夕	御飯 白身魚の野菜あんかけ 野菜あん) 大根の土佐煮 漬物(胡瓜漬け) みそ汁(ほうれん草・長ねぎ)	御飯 揚げ鶏の香味ソース 香味ソース) 付)もやし なすとピーマンの炒め物 漬物(沢庵) みそ汁(わかめ・豆腐)	御飯、 牛肉のしぐれ煮 青梗菜のバターソテー 漬物(桜大根) みそ汁(白菜・大根の葉)	御飯 鮭の菜種焼き 付)ピーマン がんもの煮物 昆布豆 みそ汁(えのき・ねぎ)	御飯 さばの照り焼き 付)もやし 白菜のサラダ かつおおかか みそ汁(大根・大根葉)	御飯 鶏肉のマヨネーズ焼き 付)玉ねぎ 冬至かぼちゃ 漬物(しその実漬け) 中華スープ(卵・ねぎ)	御飯、 鮭の山椒焼き 付)玉葱・人参 竹輪の煮物 あみえび みそ汁(若布・しめじ)
エネルギー	1704 kcal	エネルギー 1707 kcal	エネルギー 1668 kcal	エネルギー 1719 kcal	エネルギー 1701 kcal	エネルギー 1631 kcal	エネルギー 1698 kcal
水分	1267.7 g	水分 1091.3 g	水分 1244.6 g	水分 1015.4 g	水分 1050.7 g	水分 1370.7 g	水分 1093.1 g
蛋白質	64.3 g	蛋白質 62.6 g	蛋白質 65.2 g	蛋白質 68.0 g	蛋白質 66.8 g	蛋白質 58.6 g	蛋白質 68.6 g
脂質	40.7 g	脂質 57.8 g	脂質 42.4 g	脂質 52.9 g	脂質 42.9 g	脂質 41.2 g	脂質 46.4 g
炭水化物	277.3 g	炭水化物 243.3 g	炭水化物 263.0 g	炭水化物 246.7 g	炭水化物 269.1 g	炭水化物 262.9 g	炭水化物 256.5 g
食塩相当	7.7 g	食塩相当 7.4 g	食塩相当 7.0 g	食塩相当 6.9 g	食塩相当 7.4 g	食塩相当 8.3 g	食塩相当 6.8 g





	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)	令和06年12月29日(日)
朝	御飯 ふりかけ(たまご) 炒り豆腐 チンゲン菜とちくわの和え物 みそ汁(玉葱・大根葉) 牛乳	食パン(6枚×1) マーマレード ジャーマンポト キャベツのサラダ 牛乳	御飯 ふりかけ(さけ) つみれの煮物 白菜の和え物 みそ汁(小松菜・玉葱) 牛乳	黒糖食パン いちごジャム ハムとカリフラワーソーテー 人参サラダ 牛乳	御飯 のり佃煮 〇納豆 玉葱の和え物 みそ汁(里芋・ねぎ) 牛乳	食パン(6枚×1) ブルーベリージャム スクランブルエッグ チンゲン菜の和え物 牛乳	バターロール スプレッド(ピーナッツ) ミートボール マカロニサラダ 牛乳
10時食	紅茶	コーヒー	ぶどうジュース	紅茶	りんごジュース	コーヒー	ぶどうジュース
昼	御飯 鯨フライといかりング 付)キャベツ 冬瓜の海老あんかけ 小松菜の和え物 ゆずみそ コンポート(みかん)	御飯 肉野菜のポン酢蒸し 里芋の煮物 きゅうりとわかめのサラダ ふりかけ(かつお) コンポート(白桃)	オムライス ホワイトソース ブロッコリーサラダ フルーツ(いちご) コンソメスープ(キャベツ・絹さや)	御飯 ビーフカレー キャベツマヨネーズ和え フルーツ(バナナ)	御飯 鶏肉のマスタード焼き 付)いんげん れんこんきんぴら 畑菜のごま醤油和え たいみそ コンポート(りんご)	御飯 鮭のみりん焼き 付)キャベツ ごぼうの炒り煮 ほうれん草のくるみ和え ふりかけ(しそ) コンポート(カクテル)	御飯 鶏肉の味噌焼き 付)玉葱・人参 かぶの洋風煮 もやしのサラダ ふりかけ(たらこ) コンポート(黄桃)
15時食	【間食】ゼリー(ぶどう) 【間食】緑茶	【間食】人形焼き 【間食】玄米茶	【間食】クリスマスケーキ 【間食】紅茶	【間食】ドームケーキ 【間食】玄米茶	【間食】きなこプリン 【間食】紅茶	【間食】カステラ 【間食】紅茶	【間食】ゼリー(オレンジ) 【間食】玄米茶
夕	御飯 鶏肉の胡麻焼き 付)スナップエンドウ 大根の炒り煮 白花豆 みそ汁(あさり・ねぎ)	御飯 煮込みハンバーグ(トマトソース) 付)玉葱・しろ菜 ポトフ うぐいす豆 コンソメスープ(卵・葱)	御飯 鮭の和風ムニエル 付)いんげん れんこんそぼろ炒め 金時豆 のり佃煮	御飯 ぶり大根 (大根) もやしのソーテー かつおおかか みそ汁(厚揚げ・貝割れ)	御飯 揚げ魚の野菜あんかけ 野菜あん かぼちゃの煮物 漬物(しその実) みそ汁(白菜・大根葉)	御飯 牛肉のバター醤油炒め なすの含め煮 あみえび みそ汁(小松菜・えのき)	御飯 鯖の竜田揚げ 付)キャベツ(マヨ添え) 大根の煮物 漬物(胡瓜) みそ汁(豆腐・葱)
エネルギー	1767 kcal	エネルギー 1677 kcal	エネルギー 1639 kcal	エネルギー 1706 kcal	エネルギー 1720 kcal	エネルギー 1645 kcal	エネルギー 1673 kcal
水分	1276.8 g	水分 1114.9 g	水分 1155.7 g	水分 1176.1 g	水分 1131.5 g	水分 1100.4 g	水分 1084.7 g
蛋白質	64.6 g	蛋白質 62.1 g	蛋白質 62.7 g	蛋白質 66.0 g	蛋白質 66.3 g	蛋白質 66.8 g	蛋白質 62.1 g
脂質	46.6 g	脂質 43.7 g	脂質 32.7 g	脂質 53.6 g	脂質 39.6 g	脂質 47.8 g	脂質 55.6 g
炭水化物	276.7 g	炭水化物 264.9 g	炭水化物 280.6 g	炭水化物 249.0 g	炭水化物 282.5 g	炭水化物 247.3 g	炭水化物 236.3 g
食塩相当	6.9 g	食塩相当 7.3 g	食塩相当 7.2 g	食塩相当 6.8 g	食塩相当 7.1 g	食塩相当 6.5 g	食塩相当 6.7 g





	令和06年12月30日(月)	令和06年12月31日(火)
朝	御飯 ふりかけ(さけ) 豆腐のそぼろあん キャベツのなめたけ和え みそ汁(わかめ・玉葱) 牛乳	食パン(6枚×1) ブルーベリージャム ハムとしろなのソテー 人参サラダ 牛乳
10時食	紅茶	コーヒー
昼	御飯 鶏肉のオニオンソースかけ オニオンソース) 付)いんげん じゃがいもの洋風煮 白菜のポン酢和え ふりかけ(さけ) コンポート(りんご)	年越しそば 海老天 キャベツサラダ フルーツ(バナナ)
15時食	【間食】どらやき(ずんだ) 【間食】玄米茶	【間食】ドーナツ 【間食】緑茶
夕	御飯 白身魚の揚げ煮 付)長ネギ 卵と野菜のソテー 漬物(胡瓜) みそ汁(大根・大根の葉)	御飯 赤魚のチーズ焼き 付)ピーマン 豚肉となすの炒め物 漬物(沢庵) みそ汁(豆腐・貝割れ)
エネルギー	1665 kcal	エネルギー 1713 kcal
水分	1268.2 g	水分 1218.9 g
蛋白質	64.0 g	蛋白質 59.3 g
脂質	41.2 g	脂質 63.0 g
炭水化物	264.8 g	炭水化物 232.5 g
食塩相当	7.0 g	食塩相当 7.9 g

12月 季節の麺のご紹介

12月21日 **冬至**
ゆずうどん



12月31日 **大晦日**
年越しそば



入所のお食事のご紹介

12月12日

きのこ豚丼



おやつレクリエーション



ロールケーキに
フルーツとホイップ等を
トッピングしました！

12月25日 クリスマスランチ



- ・オムライス
ホワイトソース
- ・ブロッコリーサラダ
- ・野菜のスープ
- ・フルーツ（イチゴ）

