

常A(A)

		令和05年12月01日(金)	令和05年12月02日(土)	令和05年12月03日(日)										
朝	米飯 梅肉チキンの大葉フライ ツナキャベツのソテー パインジュースor豆乳 みそ汁	米飯 さわらの西京焼き フーチャンプル フルーツジュース みそ汁	食パン・ジャム 白身魚フライ 付け)レタス コンソメスープ(セロリ・ハクコン・タマネギ) ヨーグルト和え 牛乳											
	蛋白質	19.2 g	蛋白質	25.9 g	蛋白質	16.5 g	蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質	
	脂質	10.4 g	脂質	17.1 g	脂質	22.4 g	脂質		脂質		脂質		脂質	
	炭水化物	109.1 g	炭水化物	107.0 g	炭水化物	65.3 g	炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物	
夕	米飯 ビーフストロガノフ 根菜サラダ デザート	クファージュシー 野菜そば フルーツ	米飯 チーズローフ 大根サラダ ミネストローネ											
	蛋白質	22.7 g	蛋白質	33.2 g	蛋白質	31.2 g	蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質	
	脂質	30.4 g	脂質	22.5 g	脂質	27.0 g	脂質		脂質		脂質		脂質	
	炭水化物	113.7 g	炭水化物	107.6 g	炭水化物	109.2 g	炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物	
合計	蛋白質	41.9 g	蛋白質	59.1 g	蛋白質	47.7 g	蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質	
	脂質	40.8 g	脂質	39.6 g	脂質	49.4 g	脂質		脂質		脂質		脂質	
	炭水化物	222.8 g	炭水化物	214.6 g	炭水化物	174.5 g	炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物	

常A(A)

	令和05年12月04日(月)	令和05年12月05日(火)	令和05年12月06日(水)	令和05年12月07日(木)	令和05年12月08日(金)	令和05年12月09日(土)	令和05年12月10日(日)
朝	米飯 さばの照り焼き 茄子みそ炒め フルーツジュース みそ汁 ヨーグルト	米飯 グリルチキン 付け)レタス ブロッコリーと卵のサラダ コンソメスープ(セロリ・パセリ・コン・タマネギ) ヨーグルト和え	米飯 鮭の塩焼き スクランブルエッグ キムチ和え パインジュースor豆乳 みそ汁	ピザパン ひじきと蒸し鶏のサラダ パンプキンスープ フルーツ	米飯 サワラのタルタル焼き ブロッコリーソテー 油みそ りんごジュースor豆乳 みそ汁	米飯 タンドリーチキン ほうれん草ソテー 味のり グレープジュースor豆乳 みそ汁	バーガーパン 煮込みハンバーグ フライドポテト 牛乳or豆乳 ジュリアンヌスープ フルーツ
	蛋白質 24.5 g 脂質 18.8 g 炭水化物 117.3 g	蛋白質 21.8 g 脂質 17.7 g 炭水化物 91.1 g	蛋白質 27.4 g 脂質 19.1 g 炭水化物 70.3 g	蛋白質 16.0 g 脂質 14.9 g 炭水化物 79.4 g	蛋白質 26.8 g 脂質 25.3 g 炭水化物 107.4 g	蛋白質 23.5 g 脂質 17.5 g 炭水化物 94.5 g	蛋白質 15.2 g 脂質 25.1 g 炭水化物 85.1 g
夕	米飯 あさり入りみそ汁 とんかつ 付け)千切りキャベツ 切干大根の炒め煮 フルーツ	坦々麺 揚げぎょうざ パイアヤサラダ 杏仁豆腐 マンゴーソース	ガーリックトースト ロールキャベツのポトブ チキンナゲット 海草サラダ フルーツ	麦ご飯 すき焼き 温泉卵 マカロニサラダ アーサ汁	米飯 ワンタンスープ チンジャオロース 揚げシューマイ カリフラワーの甘酢漬け マンゴープリン	いなり寿司 肉うどん 野菜かきあげ フルーツ	麦ご飯 かれいの煮付け ささみチーズフライ 卵サラダ チム汁
	蛋白質 28.2 g 脂質 16.0 g 炭水化物 121.0 g	蛋白質 31.2 g 脂質 25.6 g 炭水化物 104.5 g	蛋白質 24.0 g 脂質 30.0 g 炭水化物 72.3 g	蛋白質 46.1 g 脂質 27.9 g 炭水化物 113.6 g	蛋白質 32.7 g 脂質 33.9 g 炭水化物 123.7 g	蛋白質 23.8 g 脂質 18.4 g 炭水化物 114.8 g	蛋白質 38.4 g 脂質 14.4 g 炭水化物 105.8 g
合計	蛋白質 52.7 g 脂質 34.8 g 炭水化物 238.3 g	蛋白質 53.0 g 脂質 43.3 g 炭水化物 195.6 g	蛋白質 51.4 g 脂質 49.1 g 炭水化物 142.6 g	蛋白質 62.1 g 脂質 42.8 g 炭水化物 193.0 g	蛋白質 59.5 g 脂質 59.2 g 炭水化物 231.1 g	蛋白質 47.3 g 脂質 35.9 g 炭水化物 209.3 g	蛋白質 53.6 g 脂質 39.5 g 炭水化物 190.9 g

常A(A)

	令和05年12月11日(月)	令和05年12月12日(火)	令和05年12月13日(水)	令和05年12月14日(木)	令和05年12月15日(金)	令和05年12月16日(土)	令和05年12月17日(日)
朝	三色丼 ゆし豆腐汁 ヨーグルト和え ブドウジュースor豆乳	米飯 鮭の塩焼き きんぴらごぼう ブロッコリーソテー フルーツジュースor豆乳 みそ汁	米飯 チキンのガーリック焼 野菜炒め グワバジュースor豆乳 みそ汁	フレンチトースト カレーコロッケ 付け)レタス 豆腐のコンソメスープ フルーツ 牛乳or豆乳	米飯 さばの味噌煮 だし巻き卵 菜の花ソテー りんごジュースor豆乳 みそ汁	米飯 ししゃも パパイヤイリチー 目玉焼き みそ汁 カフェオレ	食パン・ジャム ハム・チーズ スクランブルエッグ レタス・キュウリ キャロットクリームスープ 牛乳or豆乳 フルーツ
	蛋白質 23.3 g 脂質 24.7 g 炭水化物 75.9 g	蛋白質 22.3 g 脂質 15.4 g 炭水化物 101.9 g	蛋白質 23.2 g 脂質 20.6 g 炭水化物 98.2 g	蛋白質 10.5 g 脂質 12.2 g 炭水化物 46.8 g	蛋白質 23.0 g 脂質 20.8 g 炭水化物 102.7 g	蛋白質 22.2 g 脂質 18.2 g 炭水化物 107.4 g	蛋白質 22.0 g 脂質 26.9 g 炭水化物 72.4 g
夕	米飯 クリームシチュー えびフライ サラダ	米飯 酢豚 小籠包 春雨サラダ スープ	米飯 豚肉の生姜焼き サラダ 南瓜の煮物 魚汁	米飯 ソーキ汁 わかさぎの天ぷら 人参とワカメのナムル フルーツ	米飯 チキン南蛮 ポテトのチーズ焼き ちくわと胡瓜の和え物 スープ	スパゲティミートソース かにコロッケ 南瓜とセロリのスープ コーヒーゼリー	米飯 肉じゃが もずく酢 そうめん汁 フルーツ
	蛋白質 30.5 g 脂質 35.2 g 炭水化物 132.1 g	蛋白質 24.2 g 脂質 34.8 g 炭水化物 111.6 g	蛋白質 47.6 g 脂質 35.3 g 炭水化物 103.1 g	蛋白質 26.9 g 脂質 14.8 g 炭水化物 96.2 g	蛋白質 29.4 g 脂質 20.3 g 炭水化物 108.2 g	蛋白質 24.0 g 脂質 21.3 g 炭水化物 128.5 g	蛋白質 27.0 g 脂質 9.6 g 炭水化物 128.8 g
合計	蛋白質 53.8 g 脂質 59.9 g 炭水化物 208.0 g	蛋白質 46.5 g 脂質 50.2 g 炭水化物 213.5 g	蛋白質 70.8 g 脂質 55.9 g 炭水化物 201.3 g	蛋白質 37.4 g 脂質 27.0 g 炭水化物 143.0 g	蛋白質 52.4 g 脂質 41.1 g 炭水化物 210.9 g	蛋白質 46.2 g 脂質 39.5 g 炭水化物 235.9 g	蛋白質 49.0 g 脂質 36.5 g 炭水化物 201.2 g

常A(A)

	令和05年12月18日(月)	令和05年12月19日(火)	令和05年12月20日(水)	令和05年12月21日(木)	令和05年12月22日(金)	令和05年12月23日(土)	令和05年12月24日(日)
朝	米飯 豆腐チャンプルー* さんまの塩焼き ジュース みそ汁	米飯 ベーコンエッグ きんぴらごぼう みそ汁 りんごジュースor豆乳	食パン・ジャム ハムかつ お豆と野菜ダイスサラダ コーンスープ 牛乳 フルーツ	米飯 ミートボール(甘酢) ゴーヤーチャンプルー りんごジュースor豆乳 みそ汁	米飯 チキンのごま照り焼き 竹輪ともやしの明太和え ほうれんそうソテー フルーツジュース みそ汁	揚げパン レーズンロール ウインナーオープン焼き 付け)サラダ菜 ポテトサラダ ミネストローネ フルーツ	米飯 さけの塩焼 豚野菜の生姜焼き まめサラダ みそ汁 フルーツジュースor豆乳
	蛋白質 24.1 g 脂質 16.5 g 炭水化物 98.1 g	蛋白質 15.1 g 脂質 13.7 g 炭水化物 109.8 g	蛋白質 16.5 g 脂質 30.3 g 炭水化物 76.4 g	蛋白質 27.8 g 脂質 20.6 g 炭水化物 112.6 g	蛋白質 21.5 g 脂質 15.8 g 炭水化物 112.7 g	蛋白質 18.4 g 脂質 31.6 g 炭水化物 77.7 g	蛋白質 25.9 g 脂質 17.4 g 炭水化物 126.4 g
夕	ゆかりご飯 おでん スバサラダ	米飯 麻婆豆腐 飲茶 大学芋 スープ	十五穀米飯 きんめだいの炊き合わせ 切干大根の和え物 中身汁	牛丼 サラダ アーサ汁 フルーツ	クファジュージー 沖縄そば ジーマミ豆腐	米飯 白身魚の竜田揚げ 付け)もやしソテー 白菜と豚肉の重ね煮 みそ汁	カレードリア フライドチキン もみの木ハンバーグ フライドポテト 大根サラダ コンソメスープ(セロリ・ベーコン・タマネギ) クリスマスケーキ
	蛋白質 29.7 g 脂質 30.6 g 炭水化物 82.3 g	蛋白質 24.1 g 脂質 30.0 g 炭水化物 124.5 g	蛋白質 33.3 g 脂質 22.2 g 炭水化物 93.7 g	蛋白質 34.2 g 脂質 15.2 g 炭水化物 112.9 g	蛋白質 34.4 g 脂質 24.8 g 炭水化物 111.4 g	蛋白質 23.1 g 脂質 8.7 g 炭水化物 96.5 g	蛋白質 35.8 g 脂質 55.2 g 炭水化物 143.8 g
合計	蛋白質 53.8 g 脂質 47.1 g 炭水化物 180.4 g	蛋白質 39.2 g 脂質 43.7 g 炭水化物 234.3 g	蛋白質 49.8 g 脂質 52.5 g 炭水化物 170.1 g	蛋白質 62.0 g 脂質 35.8 g 炭水化物 225.5 g	蛋白質 55.9 g 脂質 40.6 g 炭水化物 224.1 g	蛋白質 41.5 g 脂質 40.3 g 炭水化物 174.2 g	蛋白質 61.7 g 脂質 72.6 g 炭水化物 270.2 g

常A(A)

	令和05年12月25日(月)	令和05年12月26日(火)	令和05年12月27日(水)	令和05年12月28日(木)			
朝	米飯 豚肉のガーリック焼き 人参しりしり りんごジュースor豆乳 みそ汁	米飯 ほっけの塩麹焼き 里芋の五目煮 チンゲン菜ソテー ヨーグルト みそ汁	ヘルシーオープンピザ クリームパン フレッシュサラダ メイグルト オニオンスープ フルーツ	米飯 鶏肉の照焼き 目玉焼き きんぴらレンコン メイグルト とろろすまし汁			
	蛋白質 27.7 g	蛋白質 27.3 g	蛋白質 13.6 g	蛋白質 30.0 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g
	脂質 26.2 g	脂質 15.0 g	脂質 17.2 g	脂質 24.6 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g
	炭水化物 99.3 g	炭水化物 103.3 g	炭水化物 71.9 g	炭水化物 114.0 g	炭水化物 g	炭水化物 g	炭水化物 g
夕	米飯 生姜肉だんご鍋風 かれのいのホイル焼 フルーツ	米飯 カツカレー 大根サラダ	米飯 鶏肉のピカタ焼き マグロカツ 付けもやし炒め カニカマサラダ みそ汁				
	蛋白質 35.0 g	蛋白質 22.2 g	蛋白質 34.9 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g
	脂質 14.0 g	脂質 16.9 g	脂質 23.9 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g
	炭水化物 108.0 g	炭水化物 121.3 g	炭水化物 105.0 g	炭水化物 g	炭水化物 g	炭水化物 g	炭水化物 g
合計	蛋白質 62.7 g	蛋白質 49.5 g	蛋白質 48.5 g	蛋白質 30.0 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g
	脂質 40.2 g	脂質 31.9 g	脂質 41.1 g	脂質 24.6 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g
	炭水化物 207.3 g	炭水化物 224.6 g	炭水化物 176.9 g	炭水化物 114.0 g	炭水化物 g	炭水化物 g	炭水化物 g