



12/1 (日) 昼食「豚肉の炭火風きのこソース」

今週の新メニュー

きのこに香ばしさが特徴の炭火風ソースを合わせて豚肉にかけました。
ご飯がすすむ一品です。

※ご飯のカロリー
小盛(100g)あたり 156kcal
中盛(150g)あたり 234kcal
大盛(200g)あたり 312kcal



日付 歳事	11月25日(月)	11月26日(火)	11月27日(水)	11月28日(木)	11月29日(金)	11月30日(土)	12月1日(日)
朝食	納豆 すき昆布とえのきの酢の物 ためき汁 	豆腐のそぼろ煮 キャベツのあえもの すまし汁(とろろ昆布・太葱) 	鶏肉と小松菜の炒めもの 大根とベーコンの洋風煮 鶏がらスープ(焼麩・細葱) 	豚肉と菜の花のごま煮 ブロッコリーのポン酢あえ みそ汁(わかめ・玉葱) 	五目豆 かぼちゃの炒めもの みそ汁(白菜・細葱) 	海鮮キャベツ いんげんのあえもの みそ汁(じゃが芋・太葱) 	れんこんのそぼろ炒め かぼちゃの煮もの みそ汁(焼麩・玉葱) 
	●エネルギー152kcal ●蛋白質10.6g ●脂質6.9g ●炭水化物16.8g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー105kcal ●蛋白質4.7g ●脂質6.4g ●炭水化物8.8g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー99kcal ●蛋白質4.8g ●脂質5.8g ●炭水化物7.5g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー77kcal ●蛋白質5.3g ●脂質2.9g ●炭水化物9.7g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー160kcal ●蛋白質6.8g ●脂質6.5g ●炭水化物21.5g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー122kcal ●蛋白質5.4g ●脂質5.9g ●炭水化物14.5g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー151kcal ●蛋白質5.7g ●脂質7.1g ●炭水化物17.7g ●食塩相当量1.6g
昼食	鶏肉のガーリックソテー 豆腐とほうれん草の煮もの オクラのあえもの 鶏がらスープ(わかめ・人参) 	豚肉といんげんのバター醤油炒め かぼちゃの煮もの 大根サラダ みそ汁(卵・細葱) 	あじの照り焼き 旬 さつま芋の煮もの キャベツのあえもの みそ汁(ほうれん草・太葱) 	みそそぼろ丼 豆腐のあえもの カリフラワーの煮もの すまし汁(焼麩・玉葱) 	鶏肉のチーズピカタ もやしの信田煮 オクラサラダ スープ(えのき茸・わかめ) 	ミナミカゴカマスの野菜あんかけ 大根のちくわあえ ブロッコリーのコーン煮 みそ汁(焼麩・細葱) 	豚肉の炭火風きのこソース 五目揚げとじゃが芋のうま煮 白菜のあえもの みそ汁(油揚げ・太葱) 
	●エネルギー271kcal ●蛋白質25.4g ●脂質13.8g ●炭水化物13.7g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー261kcal ●蛋白質16.1g ●脂質12.8g ●炭水化物22.9g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー315kcal ●蛋白質17.1g ●脂質14.4g ●炭水化物31.2g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー304kcal ●蛋白質22.9g ●脂質16.0g ●炭水化物20.1g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー258kcal ●蛋白質21.2g ●脂質13.3g ●炭水化物14.8g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー283kcal ●蛋白質15.9g ●脂質16.9g ●炭水化物18.0g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー305kcal ●蛋白質18.3g ●脂質18.0g ●炭水化物24.5g ●食塩相当量2.9g
夕食	肉じゃが ミモザマカロニサラダ ブロッコリーの炒めもの みそ汁(焼麩・チンゲン菜) 	新 赤魚のお魚天井 お揚げとなすのあえもの 小松菜の煮もの みそ汁(白菜・わかめ) 	鶏肉と白菜の旨塩煮 ちくわともやしの炒めもの レタスのサラダ 鶏がらスープ(玉葱・グリーンピース) 	牛肉とれんこんのきんぴら 大根と五目揚げの煮もの いんげんのあえもの みそ汁(青菜・太葱) 	シマホツケの煮付け じゃが芋のかに風味サラダ キャベツのさっと炒め みそ汁(焼麩・人参) 	スパゲティナポリタン 白菜のスープ煮 えびカツ 	旬 鶏肉とさつま芋のポン酢炒め 大根のかき玉煮 胡瓜の二色あえ みそ汁(えのき茸・わかめ) 
	●エネルギー359kcal ●蛋白質16.6g ●脂質17.6g ●炭水化物38.0g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー381kcal ●蛋白質16.9g ●脂質23.1g ●炭水化物29.4g ●食塩相当量4.0g	●エネルギー164kcal ●蛋白質14.8g ●脂質7.3g ●炭水化物11.9g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー202kcal ●蛋白質12.7g ●脂質9.1g ●炭水化物18.4g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー221kcal ●蛋白質15.0g ●脂質11.3g ●炭水化物19.1g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー535kcal ●蛋白質20.4g ●脂質14.4g ●炭水化物82.6g ●食塩相当量3.3g※麺の栄養量を含む	●エネルギー335kcal ●蛋白質14.8g ●脂質17.7g ●炭水化物33.5g ●食塩相当量3.3g



12/5 (木) 昼食「西京仕立てのひじきオムレツ」

今週の新メニュー

まろやかな甘味と味噌の風味・コクが特長の西京漬の素とひじきを使用し、和風のオムレツに仕上げました♪

※ご飯のカロリー
小盛(100g)あたり 156kcal
中盛(150g)あたり 234kcal
大盛(200g)あたり 312kcal



日付 歳事	12月2日(月)	12月3日(火)	12月4日(水)	12月5日(木)	12月6日(金)	12月7日(土)	12月8日(日)
朝食	八幡巻き オクラの磯あえ みそ汁(チンゲン菜・人参) 	鶏肉とキャベツの煮もの ピーマンと春雨の炒め煮 ためき汁 	焼ちくわと大根の煮もの ごぼう金平 みそ汁(焼麩・細葱) 	カリフラワーのバターソテー オクラの信田あえ スープ(キャベツ・太葱) 	豆腐のあったか煮 甘酢あえ みそ汁(白菜・細葱) 	鶏ねぎさつま揚げ 大根の炒めもの みそ汁(卵・じゃが芋) 	かぼちゃのそぼろ炒め ひじきとくわいのサラダ みそ汁(えのき茸・太葱) 
	●エネルギー107kcal ●蛋白質6.6g ●脂質3.3g ●炭水化物14.6g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー149kcal ●蛋白質6.7g ●脂質4.3g ●炭水化物20.8g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー121kcal ●蛋白質4.2g ●脂質2.6g ●炭水化物20.6g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー106kcal ●蛋白質5.6g ●脂質6.5g ●炭水化物7.5g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー115kcal ●蛋白質8.3g ●脂質3.9g ●炭水化物14.1g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー191kcal ●蛋白質8.3g ●脂質11.3g ●炭水化物15.3g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー173kcal ●蛋白質6.2g ●脂質10.4g ●炭水化物17.7g ●食塩相当量1.7g
昼食	鶏肉の照りマヨ焼き 里芋のかき玉煮 切干大根のサラダ みそ汁(焼麩・わかめ) 	豚肉と白菜のごま風味炒め 五目揚げとカリフラワーの煮もの 胡瓜のドレッシングあえ みそ汁(えのき茸・細葱) 	たらこのボン酢煮 新 お揚げとじゃが芋のおかかマヨ ピーマンの炒めもの みそ汁(青菜・太葱) 	西京仕立てのひじきオムレツ 白菜のかに風味煮 なすのあえもの 鶏からスープ(コーン・人参) 	豚肉のオニオンソース炒め 大根と五目揚げの煮もの かぼちゃのあえもの みそ汁(焼麩・みつば) 	鶏肉の黒酢生姜焼き 新 あじつみれの煮もの ピーマンの二色あえ みそ汁(わかめ・太葱) 	かつおの漬け丼 ぐずし豆腐とほうれん草のあえもの 白菜の炒めもの みそ汁(焼麩・玉葱) 
	●エネルギー333kcal ●蛋白質23.9g ●脂質15.6g ●炭水化物25.5g ●食塩相当量3.6g	●エネルギー249kcal ●蛋白質15.6g ●脂質12.8g ●炭水化物18.6g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー221kcal ●蛋白質16.5g ●脂質10.4g ●炭水化物19.7g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー240kcal ●蛋白質16.4g ●脂質11.9g ●炭水化物19.3g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー268kcal ●蛋白質14.9g ●脂質13.8g ●炭水化物24.6g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー307kcal ●蛋白質20.0g ●脂質17.3g ●炭水化物20.4g ●食塩相当量3.6g	●エネルギー199kcal ●蛋白質19.9g ●脂質8.5g ●炭水化物11.7g ●食塩相当量2.5g
夕食	豚肉となすのみそ煮 焼ちくわとじゃが芋の炒めもの ブロッコリーの二色あえ すまし汁(とろろ昆布・玉葱) 	かれいの香味フライ かぼちゃの煮もの 春雨サラダ みそ汁(焼麩・太葱) 	鶏肉のブルコギ炒め ちくわとオクラの煮もの 白菜のしそナムル 鶏からスープ(キャベツ・枝豆) 	揚げ豆腐の野菜あんかけ ウィンナーとれんこんの煮もの 里芋のサラダ みそ汁(大根・細葱) 	チキンカレーライス ミンチカツ キャベツとわかめのサラダ 	さばと小松菜の炒めもの 新 カリフラワーの煮もの 白菜のサラダ みそ汁(焼麩・細葱) 	豚肉のゆずこしょうおろしのせ オクラのかに風味煮 いんげんのサラダ みそ汁(さつま芋・人参) 
	●エネルギー385kcal ●蛋白質16.1g ●脂質22.9g ●炭水化物33.6g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー220kcal ●蛋白質11.2g ●脂質6.2g ●炭水化物31.7g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー242kcal ●蛋白質11.5g ●脂質13.0g ●炭水化物19.2g ●食塩相当量3.6g	●エネルギー403kcal ●蛋白質9.3g ●脂質28.0g ●炭水化物29.8g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー412kcal ●蛋白質17.6g ●脂質21.6g ●炭水化物42.9g ●食塩相当量4.0g	●エネルギー267kcal ●蛋白質17.2g ●脂質15.1g ●炭水化物14.7g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー278kcal ●蛋白質15.7g ●脂質17.5g ●炭水化物18.8g ●食塩相当量3.4g



12/15 (日) 夕食「フレッシュトマトと白菜の洋風重ね蒸し」

今週の新メニュー

トマトと白菜をコンソメ味で仕上げた洋風メニュー♪
フレッシュトマトの旨みをお楽しみください☆

※ご飯のカロリー
小盛(100g)あたり 156kcal
中盛(150g)あたり 234kcal
大盛(200g)あたり 312kcal



日付 歳事	12月9日(月)	12月10日(火)	12月11日(水)	12月12日(木)	12月13日(金)	12月14日(土)	12月15日(日)
朝食	ミートオムレツ カリフラワーの炒めもの スープ(焼麩・グリーンピース) 	豚肉とキャベツのカレー炒め ブロッコリーのあえもの みそ汁(わかめ・太葱) 	じゃが芋と大豆そぼろの煮もの 大根の炒めもの みそ汁(白菜・細葱) 	鶏肉ともやしの炒めもの 刻み昆布とさつま芋の煮もの みそ汁 	かぼちゃのそぼろ煮 レタスのサラダ みそ汁(焼麩・玉葱) 	白菜の卵とじ 青菜のくるみあえ みそ汁(大根・細葱) 	納豆 キャベツと木耳のさっぱりあえ みそ汁(じゃが芋・太葱) 
	●エネルギー159kcal ●蛋白質5.4g ●脂質6.7g ●炭水化物10.8g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー75kcal ●蛋白質4.3g ●脂質3.5g ●炭水化物8.7g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー111kcal ●蛋白質4.0g ●脂質5.0g ●炭水化物13.5g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー173kcal ●蛋白質6.6g ●脂質6.8g ●炭水化物23.1g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー115kcal ●蛋白質4.0g ●脂質5.1g ●炭水化物14.7g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー90kcal ●蛋白質6.8g ●脂質4.1g ●炭水化物8.4g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー153kcal ●蛋白質10.7g ●脂質5.5g ●炭水化物19.3g ●食塩相当量1.4g
昼食	肉団子といんげんの煮もの 白はんぺんとじゃが芋の炒めもの れんこんサラダ たまぎ汁 	銀ひらすの塩焼き 鶏五目ご飯 白菜のさっと煮 みそ汁(青菜・細葱) 	焼肉DINING大和監修タッカルビ 里芋のかき玉煮 カリフラワーのサラダ 鶏からスープ(わかめ・コーン) 	さばのみそ煮 大根の塩炒め 胡瓜の浅漬け すまし汁(焼麩・太葱) 	野菜塩ラーメン 白菜のかに風味炒め ブロッコリーのサラダ 	鶏肉の玉葱ソース 豆腐とほうれん草の煮もの オクラのあえもの みそ汁(わかめ・太葱) 	豚肉とれんこんのさっぱり煮 ちくわと大根の炒めもの ピーマンのあえもの みそ汁(えのき茸・焼麩) 
	●エネルギー350kcal ●蛋白質12.4g ●脂質15.8g ●炭水化物41.6g ●食塩相当量4.3g	●エネルギー172kcal ●蛋白質15.1g ●脂質6.9g ●炭水化物12.8g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー294kcal ●蛋白質21.6g ●脂質11.7g ●炭水化物26.2g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー301kcal ●蛋白質15.8g ●脂質21.4g ●炭水化物12.6g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー550kcal ●蛋白質21.5g ●脂質21.3g ●炭水化物67.5g ●食塩相当量2.3g※鶏の栄養量を含む・汁の塩分は1/2で算出	●エネルギー315kcal ●蛋白質27.0g ●脂質14.2g ●炭水化物21.3g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー253kcal ●蛋白質13.8g ●脂質13.1g ●炭水化物21.0g ●食塩相当量3.1g
夕食	サモンのオニオンチーズフライ ブロッコリーの煮もの 里芋のサラダ スープ(コーン・パセリ) 	豚肉の甘辛炒め かぼちゃの煮もの レタスのサラダ みそ汁(大根・人参) 	牛肉と大根のとろみ煮 お揚げとなすのあえもの ブロッコリーの炒めもの みそ汁(焼麩・玉葱) 	豚肉のマヨネーズ焼き ちくわとオクラの煮もの れんこんのあえもの みそ汁(白菜・細葱) 	テキンとポテトのガーリックバター炒め 五目揚げとキャベツの煮もの 大根のしそあえ スープ(太葱・人参) 	海鮮中華白湯丼 かぼちゃの信田炒め いんげんのサラダ 鶏からスープ(キャベツ・焼麩) 	フレッシュトマトと白菜の洋風重ね蒸し 胡瓜のミモザサラダ 里芋の煮もの 鶏からスープ(シェルマカロニ・枝豆) 
	●エネルギー316kcal ●蛋白質17.6g ●脂質16.9g ●炭水化物23.2g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー224kcal ●蛋白質12.2g ●脂質9.6g ●炭水化物25.8g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー255kcal ●蛋白質14.1g ●脂質15.1g ●炭水化物18.8g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー273kcal ●蛋白質15.7g ●脂質16.7g ●炭水化物16.5g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー242kcal ●蛋白質13.3g ●脂質11.0g ●炭水化物26.1g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー227kcal ●蛋白質13.5g ●脂質12.2g ●炭水化物19.5g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー255kcal ●蛋白質17.4g ●脂質10.1g ●炭水化物22.4g ●食塩相当量3.0g