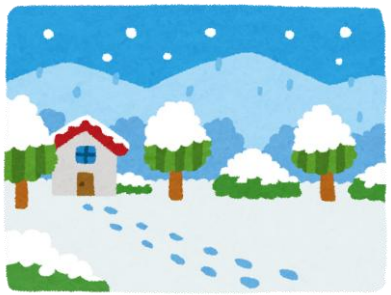
すこやかⅠ 常食 献立だより 2026年12月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付		1	2	3	4	5	6
朝		ごはん ほうれん草オムレツ マヨサラダ 味噌汁(大根・しいたけ)	ごはん 大豆ﾐｰﾄﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ(ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ) 味噌汁(しろな・もやし)	ごはん 洋風だし巻き卵 もやしと平天の大葉ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ)	ごはん 照り焼き風肉団子 ｱｽﾊﾟﾗと玉ねぎの塩ごま和え 味噌汁(ﾁﾝｹﾞﾝ菜・絹揚げ)	ごはん チキンナゲット(トマトソース) ブロッコリーとちくわの洋風お浸し 味噌汁(もやし・わかめ)	いちご風味パン もやしとベーコンのソテー コーンポタージュスープ
		エネ 349 kcal 蛋白 13.1 g 脂質 6.4 g 食塩 1.38 g	エネ 397 kcal 蛋白 12 g 脂質 10.1 g 食塩 1.62 g	エネ 394 kcal 蛋白 14.2 g 脂質 10.5 g 食塩 1.58 g	エネ 384 kcal 蛋白 12.3 g 脂質 9.5 g 食塩 1.44 g	エネ 368 kcal 蛋白 14.4 g 脂質 6.5 g 食塩 1.9 g	エネ 356 kcal 蛋白 12.3 g 脂質 17.5 g 食塩 1.82 g
昼		ごはん 豚肉の生姜煮 松風焼き 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(じゃがいも・キャベツ) 白味噌仕立て	ごはん さわらの柚庵焼き いとこ煮[富山県郷土料理] いんげんとｺｰﾝのごまﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(ちくわ・わかめ)	ごはん 回鍋肉 高野豆腐の煮物 マカロニサラダ 赤だし(さつまいも・白ねぎ)	ごはん 鶏肉の梅風味焼き 小松菜とツナの炒め物 大根と大根葉の和え物 味噌汁(豆腐)白味噌仕立て	木の葉丼 キャベツとウインナーの炒め物 さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(おくら・おつゆ麸)いりこ風味	ごはん 白身魚の唐揚げ(甘酢あん) 金時豆煮 ｶﾘﾌﾗﾜｰといんげんのおからサラダ 味噌汁(ごぼう・大根葉) 麦白味噌仕立て
		エネ 552 kcal 蛋白 22.7 g 脂質 18.3 g 食塩 2.24 g	エネ 488 kcal 蛋白 22.4 g 脂質 12.6 g 食塩 2.19 g	エネ 603 kcal 蛋白 22.5 g 脂質 25.2 g 食塩 2.22 g	エネ 479 kcal 蛋白 20 g 脂質 15.4 g 食塩 2.07 g	エネ 518 kcal 蛋白 14.9 g 脂質 13.1 g 食塩 3.19 g	エネ 570 kcal 蛋白 23.9 g 脂質 16.2 g 食塩 1.4 g
お		フィナンシェ(プレーン)	ｷｬﾗﾒﾙﾊﾟｳﾝﾄﾞｹｰｷ(ﾊﾟｲﾝ)	もみじまんじゅう	あんシュー(いちごあん)	黒糖ソフトマフィン	栗あんまんじゅう(粒入り)
		エネ 78 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 4.8 g 食塩 0.05 g	エネ 135 kcal 蛋白 1.7 g 脂質 8.6 g 食塩 0.27 g	エネ 121 kcal 蛋白 2.2 g 脂質 2.9 g 食塩 0.08 g	エネ 101 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 3.7 g 食塩 0.09 g	エネ 85 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 3.8 g 食塩 0.09 g	エネ 120 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g
夕		ごはん ホキのソテー(和風ﾊﾞﾀｰｿｰｽ) 絹揚げと昆布の煮物 味噌汁(白菜・かまぼこ) いりこ風味 フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)	ごはん タンドリーチキン キャベツと豚肉の炒め煮 味噌汁(絹揚げ・大根葉) ミルク寒天のﾏﾝｺﾞｰｿｰｽかけ	ごはん さばの味噌煮 大根の金平 すまし汁(白菜・人参) のり佃煮	ごはん 白身魚ﾌﾗｲ(ﾏｽﾀｰﾄﾞﾀﾙﾀﾙｿｰｽ) 大豆とえびの煮物 ｷｬﾍﾞﾂとｺｰﾝのﾋﾟｰﾅｯﾂﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)	ごはん 豚肉と里芋の煮込み ふろふき大根(白味噌田楽) すまし汁(白菜・ほうれん草) マンゴー缶	ごはん 焼き肉風 茎わかめと絹揚げの炒め煮 大根と平天の和風ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)
		エネ 481 kcal 蛋白 23 g 脂質 8 g 食塩 2.58 g	エネ 516 kcal 蛋白 21.4 g 脂質 17.3 g 食塩 1.56 g	エネ 467 kcal 蛋白 21 g 脂質 14.9 g 食塩 2.12 g	エネ 563 kcal 蛋白 20.5 g 脂質 20.1 g 食塩 2.14 g	エネ 527 kcal 蛋白 17.7 g 脂質 14.8 g 食塩 1.97 g	エネ 521 kcal 蛋白 17.7 g 脂質 17.8 g 食塩 3.59 g
計		エネ 1460 kcal 蛋白 59.8 g 脂質 37.5 g 食塩 6.26 g	エネ 1536 kcal 蛋白 57.5 g 脂質 48.7 g 食塩 5.64 g	エネ 1585 kcal 蛋白 59.9 g 脂質 53.5 g 食塩 6 g	エネ 1527 kcal 蛋白 55.1 g 脂質 48.6 g 食塩 5.73 g	エネ 1498 kcal 蛋白 48.7 g 脂質 38.3 g 食塩 7.15 g	エネ 1567 kcal 蛋白 56.4 g 脂質 53.6 g 食塩 6.86 g
日付	7	8	9	10			
朝	ごはん ハムチーズピカタ ｷｬﾍﾞﾂとちくわの香味ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(わかめ・人参)	ごはん 豚肉の筑前煮 ほうれん草のピーナッツ和え 味噌汁(もやし・大根葉)	ごはん スクランブルエッグ(ｹﾁｬｯﾌﾟ) もやしと油揚げの豆乳和え 味噌汁(うまい菜・あさり)	ごはん お魚厚揚げの煮物 ブロッコリーとｺｰﾝの麦味噌和え 味噌汁(白菜・玉ねぎ)			
	エネ 377 kcal 蛋白 9.9 g 脂質 9.8 g 食塩 1.92 g	エネ 386 kcal 蛋白 13.9 g 脂質 9.5 g 食塩 1.62 g	エネ 387 kcal 蛋白 15.1 g 脂質 9.1 g 食塩 1.78 g	エネ 364 kcal 蛋白 10.8 g 脂質 6.8 g 食塩 1.69 g			
昼	ごはん 煮込みハンバーグ 白菜といかのとろみ炒め ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(ソーメン)	ごはん 銀ひらすの西京焼き れんこんと油揚げの炒め生酢 大根と平天のﾊﾞﾝﾊﾞﾝﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ すまし汁(キャベツ・しめじ)	醤油ラーメン かにシューマイ カリフラワーのマヨサラダ	ごはん 赤魚の山椒煮 金平ごぼう ポテトサラダ 味噌汁(白ねぎ・わかめ)			
	エネ 589 kcal 蛋白 18.2 g 脂質 22.6 g 食塩 3.23 g	エネ 503 kcal 蛋白 22.2 g 脂質 12.9 g 食塩 1.87 g	エネ 462 kcal 蛋白 17 g 脂質 16 g 食塩 4.44 g	エネ 501 kcal 蛋白 21.5 g 脂質 13.2 g 食塩 2.23 g			
お	おしるこ	みたらし(やわらか餅)	あんシュー(こしあん)	抹茶ﾌﾟﾘﾝ			
	エネ 151 kcal 蛋白 3.5 g 脂質 0.3 g 食塩 0.04 g	エネ 59 kcal 蛋白 0.3 g 脂質 1.6 g 食塩 0.26 g	エネ 102 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 3.7 g 食塩 0.09 g	エネ 92 kcal 蛋白 2 g 脂質 3.6 g 食塩 0.11 g			
夕	ごはん ホッケの塩麹焼き 高野豆腐のそぼろ煮 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ) きざみしば漬け	ごはん 合鴨スモークスライス 一口がんもの煮物 白菜の白ごま和え 味噌汁(さつまいも・玉ねぎ) 白味噌仕立て	ごはん 焼きぶりの南蛮漬け 絹揚げの煮物 味噌汁(大根・しいたけ) いりこ風味 杏仁豆腐とフルーツ缶の盛合せ	ごはん えびﾏｶﾛﾆｸﾞﾗﾀﾝﾌﾗｲ(濃厚ｿｰｽ) 切干大根と豚肉の煮物 味噌汁(油揚げ・人参) キャベツのピクルス			
	エネ 451 kcal 蛋白 26.6 g 脂質 10.3 g 食塩 2.44 g	エネ 523 kcal 蛋白 20 g 脂質 20.5 g 食塩 2.12 g	エネ 591 kcal 蛋白 26.9 g 脂質 19.3 g 食塩 2.36 g	エネ 566 kcal 蛋白 18.8 g 脂質 20.3 g 食塩 2.33 g			
計	エネ 1568 kcal 蛋白 58.2 g 脂質 43 g 食塩 7.63 g	エネ 1471 kcal 蛋白 56.5 g 脂質 44.6 g 食塩 5.87 g	エネ 1542 kcal 蛋白 60.3 g 脂質 48.2 g 食塩 8.67 g	エネ 1523 kcal 蛋白 53.1 g 脂質 43.9 g 食塩 6.36 g			



12月2日(水)昼食
いとこ煮
[富山県郷土料理]



いとこ煮は、富山県に伝わる郷土料理の一つで、主に小豆と根菜などを煮合わせて作る料理です。名前の由来は諸説ありますが、異なる食材を一緒に煮ることから、親戚同士を意味する「いとこ」という名前になったと言われています。

すこやかⅠ 常食 献立だより 2026年12月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付					11	12	13
朝					ごはん 鶏肉のグリル しろなの和え物 味噌汁(絹揚げ・大根葉)	ごはん 絹揚げのそぼろ煮 ほうれん草となめこのナムル和え フルーツ(カットりんご) 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	こしあんぱん ミートオムレツ ｷｬﾍﾞﾂと平天の大葉ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ ミルクゼリー
					エネ 352 kcal 蛋白 13.6 g 脂質 7.9 g 食塩 1.32 g	エネ 415 kcal 蛋白 14.8 g 脂質 10 g 食塩 1.85 g	エネ 418 kcal 蛋白 18 g 脂質 8.8 g 食塩 1.36 g
昼					ねぎとろ丼 ひじき大豆 いんげんとちくわのごまﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(キャベツ・しいたけ) いりこ風味	ごはん 鶏の唐揚げ(ねぎ塩ダレ) 卵の花 大根とツナの香味ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 中華スープ(もやし・ニラ)	ごはん 銀ひらすの照り焼き もやしと豚肉の炒め物 ブロッコリーのスローサラダ とろろ汁
					エネ 523 kcal 蛋白 24.1 g 脂質 15.3 g 食塩 3.62 g	エネ 603 kcal 蛋白 18.8 g 脂質 27 g 食塩 2.1 g	エネ 548 kcal 蛋白 27.1 g 脂質 19.2 g 食塩 1.84 g
お					パウンドケーキ	みるくまんじゅう(抹茶)	はちみつレモンゼリー
					エネ 163 kcal 蛋白 2.1 g 脂質 11.3 g 食塩 0.35 g	エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.06 g	エネ 41 kcal 蛋白 0 g 脂質 0 g 食塩 0.16 g
夕					ごはん 豚大根 やっこ(味噌ダレ) かきたま汁 フルーツ(冷凍マンゴー)	ごはん いわしの生姜煮 白菜と豚肉のとろみ炒め スパゲティサラダ 味噌汁(小松菜・人参)	ごはん 豚肉のプルコギ いかふくさ焼き うまい菜としいたけの塩ﾎﾟﾝ和え 味噌汁(白菜・わかめ) 白味噌仕立て
					エネ 504 kcal 蛋白 19 g 脂質 15.4 g 食塩 2.15 g	エネ 527 kcal 蛋白 18.1 g 脂質 18 g 食塩 2.22 g	エネ 514 kcal 蛋白 19.5 g 脂質 17.4 g 食塩 2.07 g
計					エネ 1543 kcal 蛋白 58.8 g 脂質 49.8 g 食塩 7.44 g	エネ 1678 kcal 蛋白 54.9 g 脂質 57.3 g 食塩 6.23 g	エネ 1521 kcal 蛋白 64.6 g 脂質 45.4 g 食塩 5.42 g
日付	14	15	16	17	18	19	20
朝	ごはん だし巻き玉子 白菜と油揚げの和え物 味噌汁(大根葉・里芋)	ごはん メヌケの焼き浸し しろなと平天の白ごま和え 味噌汁(わかめ・人参)	ごはん 千草焼き アスパラのピーナッツドレサラダ 味噌汁(白菜・しいたけ)	ごはん 鶏つみれ(トマト) 白菜といんげんの麦味噌和え 味噌汁(大根葉・人参)	ごはん ボロニアソーセージ 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	ごはん かに玉 かぼちゃのサラダ 味噌汁(白菜・うまい菜)	たまごサラダパン 白身魚のつみれ(柚子) ほうれん草とウインナーのポトフ
	エネ 395 kcal 蛋白 12.4 g 脂質 10.5 g 食塩 1.45 g	エネ 356 kcal 蛋白 17.9 g 脂質 5.8 g 食塩 1.68 g	エネ 345 kcal 蛋白 10.1 g 脂質 5.2 g 食塩 1.24 g	エネ 356 kcal 蛋白 13.1 g 脂質 6 g 食塩 1.44 g	エネ 375 kcal 蛋白 11.1 g 脂質 9.1 g 食塩 1.87 g	エネ 360 kcal 蛋白 8.8 g 脂質 7.6 g 食塩 1.28 g	エネ 346 kcal 蛋白 12.3 g 脂質 18.8 g 食塩 2.68 g
昼	チキンカレー キャベツとベーコンのソテー フルーツ(洋なし缶・パイン缶)	きつねうどん 里芋と豚肉の味噌煮 もやしとちりめんの和風ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ	ごはん さばの照り煮 大根と豚肉の炒め物 さつまいものサラダ 味噌汁(玉ねぎ・キャベツ)	ごはん 豚肉のごま醤油炒め やっこ(醤油) ブロッコリーのたらこマヨサラダ 味噌汁(もやし・しめじ)	ごはん 鶏肉のマリネソース焼き 高野豆腐のサイコロ煮 マカロニサラダ 味噌汁(かまぼこ・わかめ)白味噌仕立て	ごはん ホキの香草焼き(ｵﾆｵﾝｿｰｽ) 大豆と鶏肉のトマト煮 ｶﾘﾌﾗﾜｰとｺｰﾝの香味ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(大根・大根葉)	ごはん さけのちゃんちゃん焼き ひじきと平天の炒り煮 とろろの梅かつお和え すまし汁(豆腐・花麩)
	エネ 519 kcal 蛋白 17.8 g 脂質 14.3 g 食塩 2.12 g	エネ 457 kcal 蛋白 19.3 g 脂質 10.2 g 食塩 4.1 g	エネ 561 kcal 蛋白 24.1 g 脂質 21.2 g 食塩 1.96 g	エネ 533 kcal 蛋白 22.5 g 脂質 19.6 g 食塩 2.3 g	エネ 564 kcal 蛋白 24.1 g 脂質 20.8 g 食塩 2.55 g	エネ 502 kcal 蛋白 25.5 g 脂質 14.3 g 食塩 2.32 g	エネ 506 kcal 蛋白 26.5 g 脂質 9.1 g 食塩 3.04 g
お	カフェマドレーヌ	ﾊﾟﾝﾅｺｯﾀ(ﾖｰｸﾞﾙﾄ風味)	ぜんざい(もち麩)	黒糖まんじゅう(白あん)	豆乳かすてら	柿ミックスゼリー	キャラメルカップケーキ
	エネ 142 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 7.1 g 食塩 0.2 g	エネ 81 kcal 蛋白 0.9 g 脂質 2 g 食塩 0.06 g	エネ 122 kcal 蛋白 4.7 g 脂質 0.4 g 食塩 0.06 g	エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g	エネ 115 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 4.9 g 食塩 0.18 g	エネ 52 kcal 蛋白 0.1 g 脂質 0.1 g 食塩 0.06 g	エネ 79 kcal 蛋白 1.7 g 脂質 3.2 g 食塩 0.08 g
夕	ごはん 白身魚の煮付け 大根と鶏肉の炒め物 いんげんのバンバンドレサラダ 豚汁(豚肉・白ねぎ・しいたけ)	ごはん 肉団子の中華あんかけ 絹揚げの煮物 ｷｬﾍﾞﾂとｺｰﾝのﾊﾞｼﾞﾙﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(大根・あさり) いりこ風味	ごはん オレンジチキン 小松菜とベーコンの炒め物 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ) ヨーグルト	ごはん おでん キャベツとあさりの炒め物 白桃缶のピーチジュレ	ごはん 白身魚の味噌煮 ごぼうと豚肉の金平 玉子どうふ すまし汁(おくら・巻麩)	ごはん 豚肉の野菜炒め 肉シューマイ ｷｬﾍﾞﾂと油揚げのわさび和え 味噌汁(人参・しめじ) いりこ風味	ごはん ハンバーグ(おろしソース) れんこんと油揚げの煮物 味噌汁(じゃがいも・わかめ) みかん缶
	エネ 528 kcal 蛋白 26.8 g 脂質 16.2 g 食塩 2.43 g	エネ 588 kcal 蛋白 22.3 g 脂質 22.1 g 食塩 2.98 g	エネ 494 kcal 蛋白 21.2 g 脂質 16.8 g 食塩 1.67 g	エネ 508 kcal 蛋白 20.8 g 脂質 12.3 g 食塩 2.22 g	エネ 472 kcal 蛋白 25 g 脂質 14.7 g 食塩 2.34 g	エネ 592 kcal 蛋白 23.6 g 脂質 24.6 g 食塩 2.64 g	エネ 556 kcal 蛋白 16.6 g 脂質 17.2 g 食塩 2.45 g
計	エネ 1583 kcal 蛋白 58.9 g 脂質 48.1 g 食塩 6.2 g	エネ 1482 kcal 蛋白 60.5 g 脂質 40 g 食塩 8.81 g	エネ 1522 kcal 蛋白 60.1 g 脂質 43.7 g 食塩 4.94 g	エネ 1524 kcal 蛋白 57.1 g 脂質 38.2 g 食塩 6.05 g	エネ 1526 kcal 蛋白 62.5 g 脂質 49.4 g 食塩 6.94 g	エネ 1505 kcal 蛋白 58 g 脂質 46.6 g 食塩 6.31 g	エネ 1486 kcal 蛋白 57.2 g 脂質 48.3 g 食塩 8.25 g



すこやかⅠ 常食 献立だより 2026年12月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	21	22	23	24	25	26	27
朝	ごはん チキンナゲット(野菜ソース) いんげんとｺｰﾝのﾋﾟｰﾅｯﾂ和え 味噌汁(白菜・油揚げ)	ごはん 5品目具材の玉子焼き ブロッコリーと油揚げの豆乳和え 味噌汁(じゃがいも・人参)	ごはん チキンピカタ マヨサラダ 味噌汁(玉ねぎ・さつまいも)	ごはん だし巻き玉子 大根の大葉ドレサラダ 味噌汁(白菜・絹揚げ)	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ 白菜としいたけのナムル和え 味噌汁(小松菜・玉ねぎ)	ごはん 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 もやしとちりめんの白ごま和え はちみつねり梅 味噌汁(あさり・白ねぎ)	オレンジピールパン 擬製豆腐 いんげんのピーナッツ和え ミルクゼリー
	エネ 394 kcal 蛋白 13.7 g 脂質 8 g 食塩 1.53 g	エネ 368 kcal 蛋白 13.2 g 脂質 6.3 g 食塩 1.52 g	エネ 386 kcal 蛋白 14.6 g 脂質 7.4 g 食塩 1.71 g	エネ 386 kcal 蛋白 11.3 g 脂質 10.8 g 食塩 1.38 g	エネ 338 kcal 蛋白 8.6 g 脂質 6.9 g 食塩 1.46 g	エネ 457 kcal 蛋白 24.1 g 脂質 11.3 g 食塩 3.01 g	エネ 342 kcal 蛋白 16.1 g 脂質 9.1 g 食塩 1.2 g
昼	豚肉の生姜丼 いかふくさ焼き キャベツとちくわのゆかり和え 赤だし(小松菜･もやし)	ごはん 赤魚の山椒焼き かぼちゃの含め煮 もやしのバンバンドレサラダ 味噌汁(大根葉・しいたけ)	ちらし寿司 高野豆腐のそぼろ煮 白菜といんげんの和え物 味噌汁(大根・あさり) いりこ風味	ごはん 鶏肉の炭焼き風味 椢尾煮(とがのおに) ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｺｰﾝのごまドレサラダ 味噌汁(もやし・人参)	オムライス 鶏の唐揚げ ﾁﾝｹﾞﾝ菜の洋風お浸し じゃがいものポタージュスープ	ごはん あじの香味焼き 白菜と鶏肉の煮物 スパゲティサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根葉) 白味噌仕立て	ごはん 豚肉のオイスター炒め 絹揚げのそぼろ煮 ｷｬﾍﾞﾂとかまぼこのｱｲﾗﾝﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(大根・玉ねぎ)
	エネ 568 kcal 蛋白 23.1 g 脂質 20.7 g 食塩 3.46 g	エネ 455 kcal 蛋白 25.1 g 脂質 9.1 g 食塩 1.93 g	エネ 494 kcal 蛋白 23.7 g 脂質 10.8 g 食塩 4.18 g	エネ 536 kcal 蛋白 19.2 g 脂質 14.5 g 食塩 1.41 g	エネ 592 kcal 蛋白 20.2 g 脂質 20.9 g 食塩 2.48 g	エネ 528 kcal 蛋白 23.9 g 脂質 17.6 g 食塩 2.13 g	エネ 601 kcal 蛋白 24 g 脂質 24.9 g 食塩 2.54 g
お	いしやきいもと桃山	酒まんじゅう	黒ごまみたらし(やわらか餅)	もっちりたい焼きあん	ミルクプリン(いちごソース)	ﾏﾄﾞﾚｰﾇ(ﾊﾞﾅﾅ風味)	あんシュー(よもぎあん)
	エネ 86 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 0.2 g 食塩 0.05 g	エネ 122 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 0.3 g 食塩 0.06 g	エネ 76 kcal 蛋白 0.7 g 脂質 2.9 g 食塩 0.01 g	エネ 103 kcal 蛋白 2 g 脂質 2.4 g 食塩 0.1 g	エネ 83 kcal 蛋白 2.3 g 脂質 1.9 g 食塩 0.12 g	エネ 164 kcal 蛋白 1.8 g 脂質 9.5 g 食塩 0.15 g	エネ 101 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 3.7 g 食塩 0.09 g
夕	ごはん かれいのグリル(ﾏｽﾀｰﾄﾞﾀﾙﾀﾙｿｰｽ) ﾍﾞｰｺﾝと枝豆の塩ﾊﾞﾀｰｿﾃｰ チンゲン菜とえのきの和え物 味噌汁(大根・白ねぎ)	ごはん 鶏肉の柚子茶煮 豚肉の塩ダレ炒め 大根と平天の香味和え 味噌汁(絹揚げ･キャベツ) 白味噌仕立て	ごはん 牛肉コロッケ(中濃ｿｰｽ) 小松菜とツナの炒め物 キャベツのマリネ 味噌汁(えのき・油揚げ)	ごはん 焼きさばの南蛮漬け キャベツと豚肉の炒め物 ほうれん草となめこのおから和え 味噌汁(ごぼう･わかめ) 麦白味噌仕立て	ごはん ぶりの生姜煮 大根の金平 キャベツの土佐酢和え 黄桃缶のピーチジュレ	ごはん 常夜鍋 キャベツとツナの炒め物 ブロッコリーと平天のお浸し	ごはん 白身魚の煮付け ふかしじゃがいも(ベーコン) しろなと油揚げのからし和え 味噌汁(白菜・ごぼう)
	エネ 493 kcal 蛋白 24.1 g 脂質 16.7 g 食塩 1.82 g	エネ 590 kcal 蛋白 26.1 g 脂質 21.2 g 食塩 2.25 g	エネ 523 kcal 蛋白 14.3 g 脂質 15.8 g 食塩 2.3 g	エネ 552 kcal 蛋白 26.6 g 脂質 20.2 g 食塩 2.58 g	エネ 500 kcal 蛋白 20.9 g 脂質 15.3 g 食塩 1.52 g	エネ 565 kcal 蛋白 28.5 g 脂質 21.2 g 食塩 3 g	エネ 508 kcal 蛋白 24.5 g 脂質 15.7 g 食塩 2.35 g
計	エネ 1540 kcal 蛋白 62.1 g 脂質 45.6 g 食塩 6.86 g	エネ 1535 kcal 蛋白 65.6 g 脂質 36.9 g 食塩 5.76 g	エネ 1479 kcal 蛋白 53.2 g 脂質 36.9 g 食塩 8.19 g	エネ 1578 kcal 蛋白 59.1 g 脂質 47.9 g 食塩 5.46 g	エネ 1513 kcal 蛋白 52 g 脂質 44.9 g 食塩 5.58 g	エネ 1714 kcal 蛋白 78.3 g 脂質 59.6 g 食塩 8.3 g	エネ 1553 kcal 蛋白 67 g 脂質 53.3 g 食塩 6.19 g
日付	28	29	30	31			
朝	ごはん ボロニアソーセージ 味噌汁(もやし･油揚げ)	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 しろなのおからサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	ごはん かも団子 白菜の麦味噌和え 味噌汁(じゃがいも・人参)	ごはん プレーンオムレツ(ｺﾝｿﾒｿｰｽ) いんげんとｺｰﾝのﾊﾞｼﾞﾙﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(白菜・油揚げ)			
	エネ 384 kcal 蛋白 12.6 g 脂質 10 g 食塩 1.9 g	エネ 370 kcal 蛋白 12.1 g 脂質 9.7 g 食塩 1.59 g	エネ 393 kcal 蛋白 12.2 g 脂質 11.3 g 食塩 1.68 g	エネ 417 kcal 蛋白 11.5 g 脂質 11.5 g 食塩 1.91 g			
昼	ごはん 豚カツの卵とじ 大豆とキャベツのじゃこ炒め 味噌汁(大根葉・あさり) いりこ風味 のり佃煮	ごはん ｼﾛｶﾞﾈﾀﾞﾗのｿﾃｰ(ﾄﾏﾄｿｰｽ) 白菜と糸昆布の煮物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｺｰﾝのスローサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根)	ごはん 豚肉とキャベツの味噌炒め たこふくさ焼き うまい菜とツナのﾊﾞﾝﾊﾞﾝﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ かきたま汁	キーマカレー キャベツとちくわの和風ドレサラダ 手作りいちごミルクプリン			
	エネ 642 kcal 蛋白 25.7 g 脂質 20.8 g 食塩 3.07 g	エネ 471 kcal 蛋白 23 g 脂質 11.8 g 食塩 2.58 g	エネ 548 kcal 蛋白 22.5 g 脂質 22.7 g 食塩 2 g	エネ 545 kcal 蛋白 17.8 g 脂質 17.5 g 食塩 2.06 g			
お	青りんごゼリー	スイートポテト	みるくまんじゅう(白あん)	バウムクーヘン			
	エネ 41 kcal 蛋白 0.1 g 脂質 0.1 g 食塩 0.07 g	エネ 70 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 1.6 g 食塩 0.06 g	エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.05 g	エネ 82 kcal 蛋白 1 g 脂質 3.9 g 食塩 0.08 g			
夕	ごはん 白身魚の山椒煮 大根と小えびの炒め物 かぼちゃのサラダ 粕汁(豚肉･しいたけ・人参)	ごはん 肉じゃが(牛肉) やっこ(ねぎ味噌ダレ) もやしとちくわの大葉ドレサラダ すまし汁(キャベツ･しめじ)	ごはん かれいの生姜煮 金平ごぼう 大根のごま酢和え 味噌汁(ほうれん草・しいたけ) 白味噌仕立て	晦日そば 豚肉の和風炒め フルーツ(みかん)			
	エネ 460 kcal 蛋白 22.4 g 脂質 9.9 g 食塩 2.17 g	エネ 574 kcal 蛋白 21.7 g 脂質 19 g 食塩 2.72 g	エネ 434 kcal 蛋白 21.7 g 脂質 5.9 g 食塩 1.89 g	エネ 454 kcal 蛋白 19.3 g 脂質 15.1 g 食塩 3.65 g			
計	エネ 1526 kcal 蛋白 60.7 g 脂質 40.8 g 食塩 7.22 g	エネ 1485 kcal 蛋白 57.9 g 脂質 42.2 g 食塩 6.95 g	エネ 1508 kcal 蛋白 59.6 g 脂質 42.1 g 食塩 5.62 g	エネ 1498 kcal 蛋白 49.6 g 脂質 47.9 g 食塩 7.7 g			

12月22日(火)昼食
かぼちゃの含め煮
冬至



冬至は、一年の中で昼が最も短く、最も夜が長くなる日です。昔から冬至には「ん」のつく食べ物を食べると運がつくとされ、「なんきん」とよばれる南瓜もその一つとされてきました。

12月25日(金)昼食
クリスマス



日本でクリスマスが知られるようになったのは明治以降と言われています。キリスト教の大事な行事で、イエス・キリストの誕生を記念する日です。クリスマスメニューは見た目も華やかなオムライスや、人気メニューのから揚げなどが登場します。

12月31日(木)夕食
晦日そば



晦日そばは、毎月の月末に食べるそばを示しますが、特に一年の最後の日である大晦日に食べる「年越しそば」がよく知られています。そばはほかの麺類に比べ切れやすいことから「苦労や災いを断ち切り、新しい年を迎える」という意味も込められています。