

Weekly Menu



12月

11月30日(日)		12月1日(月)		12月2日(火)		12月3日(水)		12月4日(木)		12月5日(金)		12月6日(土)	
朝食	御飯	御飯	パン	麦御飯	パン	御飯	御飯	パン	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	厚揚げと野菜の煮物	ソーセージと野菜の塩炒め	ミネストローネ	とろろ芋	卵と野菜のソテー	竹輪の煮物	ウインナーと野菜のソテー	卵と野菜のソテー	竹輪の煮物	シーザーサラダ	ウインナーと野菜のソテー	ウインナーと野菜のソテー	ウインナーと野菜のソテー
	コールスローサラダ	いんげんの和風マヨ和え	マリネサラダ	ジャーマンポテト	オニオンサラダ	マカロニサラダ	マカロニサラダ	オニオンサラダ	マカロニサラダ	マカロニサラダ	マカロニサラダ	マカロニサラダ	マカロニサラダ
	納豆	漬物	牛乳	カリフラワーのツナ和え	コンソメスープ	うめびしお	ふりかけ	コンソメスープ	うめびしお	うめびしお	うめびしお	うめびしお	うめびしお
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	ヨーグルト	味噌汁	味噌汁	ヨーグルト	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
エネルギー 424 kcal		エネルギー 393 kcal		エネルギー 392 kcal		エネルギー 439 kcal		エネルギー 418 kcal		エネルギー 423 kcal		エネルギー 405 kcal	
昼食	御飯	御飯	海鮮あんかけうどん	蒸し鶏と卵の	◎SDGsメニュー◎	南瓜のキーマカレー	御飯	◎SDGsメニュー◎	御飯	南瓜のキーマカレー	御飯	御飯	御飯
	豚肉のくわ焼き	鶏もも肉の香味焼き	千草焼き	ロールパンサンド	御飯	ミニオムレツ	白身魚のムニエル	御飯	ミニオムレツ	ミニオムレツ	白身魚のムニエル	白身魚のムニエル	白身魚のムニエル
	蓮根金平	大豆の煮物	白菜の磯和え	クリームコロッケ	大豆ミートの麻婆茄子	グリーンサラダ	タルタルソース	大豆ミートの麻婆茄子	グリーンサラダ	グリーンサラダ	タルタルソース	タルタルソース	タルタルソース
	香の物	キャベツの甘酢和え	フルーツ	フレンチサラダ	焼売	野菜スープ	野菜のトマト煮	焼売	野菜スープ	野菜スープ	野菜のトマト煮	野菜のトマト煮	野菜のトマト煮
	味噌汁	味噌汁	フルーツ	コーンチャウダー	春雨サラダ	フルーツゼリー	盛合せサラダ	春雨サラダ	フルーツゼリー	フルーツゼリー	盛合せサラダ	盛合せサラダ	盛合せサラダ
エネルギー 592 kcal		エネルギー 604 kcal		エネルギー 482 kcal		エネルギー 626 kcal		エネルギー 581 kcal		エネルギー 581 kcal		エネルギー 581 kcal	
おやつ	どらやき	オレンジケーキ	人形焼き	バナナケーキ	マンゴープリン	レーズンクリームサンド	カステラ	マンゴープリン	マンゴープリン	マンゴープリン	マンゴープリン	マンゴープリン	マンゴープリン
	エネルギー 64 kcal	エネルギー 69 kcal	エネルギー 83 kcal	エネルギー 75 kcal	エネルギー 91 kcal	エネルギー 84 kcal	エネルギー 80 kcal	エネルギー 91 kcal	エネルギー 91 kcal	エネルギー 91 kcal	エネルギー 91 kcal	エネルギー 91 kcal	エネルギー 91 kcal
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豆腐ハンバーグ	真あじのみりん焼き	ポークピカタ	ホキと野菜のおろし煮	豚肉の柚子胡椒炒め	鯖の塩焼き	豚肉の葱塩焼き	豆腐ハンバーグ	豚肉の柚子胡椒炒め	鯖の塩焼き	豚肉の葱塩焼き	豚肉の葱塩焼き	豚肉の葱塩焼き
	油淋鶏ソース	大根の田楽	野菜のクリーム煮	金平ごぼう	野菜の焼き浸し	ぜんまいの煮物	玉子豆腐	油淋鶏ソース	野菜の焼き浸し	ぜんまいの煮物	玉子豆腐	玉子豆腐	玉子豆腐
	かに玉	ほうれん草のおかか和え	ドレッシング和え	酢の物	オクラのなめ茸和え	香の物	小松菜の辛子和え	かに玉	オクラのなめ茸和え	香の物	小松菜の辛子和え	小松菜の辛子和え	小松菜の辛子和え
	青梗菜の中華和え	すまし汁	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	青梗菜の中華和え	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
エネルギー 491 kcal		エネルギー 423 kcal		エネルギー 615 kcal		エネルギー 544 kcal		エネルギー 507 kcal		エネルギー 494 kcal		エネルギー 494 kcal	
計	エネルギー 1571 kcal	エネルギー 1489 kcal	エネルギー 1572 kcal	エネルギー 1524 kcal	エネルギー 1679 kcal	エネルギー 1595 kcal	エネルギー 1560 kcal	エネルギー 1679 kcal	エネルギー 1679 kcal	エネルギー 1595 kcal	エネルギー 1595 kcal	エネルギー 1560 kcal	エネルギー 1560 kcal

*都合により献立を変更することがあります。

Weekly Menu



12月

12月7日(日)		12月8日(月)		12月9日(火)		12月10日(水)		12月11日(木)		12月12日(金)		12月13日(土)		
朝食	御飯	御飯	パン	麦御飯	パン	御飯	御飯	パン	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	
	車麴の煮物	オムレツ	クリームシチュー	とろろ芋	野菜のチーズ焼き	炒り卵	あさりと野菜のバター醤油炒め	野菜のチーズ焼き	炒り卵	マヨネーズ和え	盛合せサラダ	盛合せサラダ	盛合せサラダ	
	青梗菜の海苔和え	チキンサラダ	千切り野菜サラダ	ツナと野菜の炒め物	エンドウのソテー	たいみそ	ふりかけ	エンドウのソテー	たいみそ	マヨネーズ和え	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ	
	納豆	漬物	牛乳	ドレッシング和え	ミルクスープ	味噌汁	味噌汁	ミルクスープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	
	味噌汁	味噌汁		味噌汁	ヨーグルト			ヨーグルト						
エネルギー 399 kcal		エネルギー 380 kcal		エネルギー 461 kcal		エネルギー 405 kcal		エネルギー 464 kcal		エネルギー 402 kcal		エネルギー 421 kcal		
昼食	 <div>特食</div>	御飯	ツナときのこの	御飯	御飯	御飯	アサリピラフ	御飯	御飯	アサリピラフ	御飯	御飯	御飯	
		鰯フライとコロッケ	和風スパゲティ	メンチカツ	厚揚げと鶏の味噌炒め	ベーコンエッグ	チキンの香草焼き	鰯フライとコロッケ	和風スパゲティ	メンチカツ	厚揚げと鶏の味噌炒め	ベーコンエッグ	チキンの香草焼き	チキンの香草焼き
		根菜煮	ポテトのミートソースかけ	さつま芋の甘煮	切り昆布の煮物	コーンサラダ	南瓜のジャーマン炒め	根菜煮	ポテトのミートソースかけ	さつま芋の甘煮	切り昆布の煮物	コーンサラダ	南瓜のジャーマン炒め	南瓜のジャーマン炒め
		ほうれん草のお浸し	ミモザサラダ	大根のポン酢和え	二色浸し	オニオンスープ	ツナサラダ	ほうれん草のお浸し	ミモザサラダ	大根のポン酢和え	二色浸し	オニオンスープ	ツナサラダ	ツナサラダ
		味噌汁	野菜スープ	味噌汁	すまし汁	フルーツ	野菜スープ	味噌汁	野菜スープ	すまし汁	フルーツ	野菜スープ	味噌汁	野菜スープ
エネルギー 677 kcal		エネルギー 584 kcal		エネルギー 678 kcal		エネルギー 531 kcal		エネルギー 646 kcal		エネルギー 704 kcal		エネルギー 704 kcal		
おやつ	水ようかん（芋）	ミルクプリン	卵ケーキ	水ようかん（抹茶）	チョコプリン	カステラドーナツ	抹茶ワッフル	水ようかん（芋）	ミルクプリン	卵ケーキ	水ようかん（抹茶）	チョコプリン	カステラドーナツ	抹茶ワッフル
	エネルギー 78 kcal	エネルギー 72 kcal	エネルギー 55 kcal	エネルギー 76 kcal	エネルギー 19 kcal	エネルギー 113 kcal	エネルギー 58 kcal	エネルギー 78 kcal	エネルギー 72 kcal	エネルギー 55 kcal	エネルギー 76 kcal	エネルギー 19 kcal	エネルギー 113 kcal	エネルギー 58 kcal
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	
	鱈の黄身焼き	豚バラ肉の	鶏もも肉のくわ焼き	めばるの梅煮	ホキの山椒焼き	白身魚の野菜蒸し	鯖の生姜煮	鱈の黄身焼き	豚バラ肉の	鶏もも肉のくわ焼き	めばるの梅煮	ホキの山椒焼き	白身魚の野菜蒸し	鯖の生姜煮
	ひじきの煮物	スタミナ炒め	かぶのそぼろあんかけ	青梗菜の菜種和え	生姜香る温奴	キャベツの塩昆布和え	炒り豆腐	ひじきの煮物	スタミナ炒め	かぶのそぼろあんかけ	青梗菜の菜種和え	生姜香る温奴	キャベツの塩昆布和え	炒り豆腐
	おかか和え	大豆の煮物	茄子の生姜和え	香の物	白菜の柚子和え	煮豆	ピーナッツ和え	おかか和え	大豆の煮物	茄子の生姜和え	香の物	白菜の柚子和え	煮豆	ピーナッツ和え
	味噌汁	いんげんのわさび和え	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	いんげんのわさび和え	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
エネルギー 443 kcal		エネルギー 688 kcal		エネルギー 536 kcal		エネルギー 418 kcal		エネルギー 396 kcal		エネルギー 496 kcal		エネルギー 567 kcal		
計	エネルギー 1534 kcal	エネルギー 1817 kcal	エネルギー 1636 kcal	エネルギー 1577 kcal	エネルギー 1410 kcal	エネルギー 1657 kcal	エネルギー 1750 kcal	エネルギー 1534 kcal	エネルギー 1817 kcal	エネルギー 1636 kcal	エネルギー 1577 kcal	エネルギー 1410 kcal	エネルギー 1657 kcal	エネルギー 1750 kcal

*都合により献立を変更することがあります。

Weekly Menu



12月

	12月14日(日)	12月15日(月)	12月16日(火)	12月17日(水)	12月18日(木)	12月19日(金)	12月20日(土)
朝食	御飯 ツナじゃが マヨネーズ和え 納豆 味噌汁	御飯 肉団子と野菜の煮物 青梗菜の海苔和え 漬物 味噌汁	パン スクランブルエッグ ポテトサラダ コンソメスープ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 厚揚げと野菜の炒め物 グリーンサラダ 味噌汁	パン ウインナーのコンソメ煮 ミックスサラダ 牛乳	御飯 炒り豆腐 オニオンサラダ のり佃煮 味噌汁	御飯 挽肉と野菜のソテー マカロニサラダ ふりかけ 味噌汁
	エネルギー 484 kcal	エネルギー 380 kcal	エネルギー 458 kcal	エネルギー 393 kcal	エネルギー 389 kcal	エネルギー 448 kcal	エネルギー 434 kcal
昼食	御飯 鰯のもろみ焼き ビーフン炒め 白菜の梅和え 味噌汁 ヨーグルト	御飯 ポークチャップ インゲンのソテー 盛合せサラダ ポタージュスープ フルーツ	野菜たっぷりタンメン 春巻き ほうれん草のナムル フルーツゼリー	☆身体ぽかぽかメニュー☆ 鶏もも肉の ジンジャークリーム煮 ポークビーンズ 冬野菜のコールスローサラダ パセリライス・スープ フルーツ	御飯 豚肉の生姜焼き 大根のそぼろ煮 パスタサラダ 味噌汁 フルーツ	牛肉のすき煮丼 蓮根のずんだかけ 香の物 味噌汁 ヨーグルト	御飯 肉野菜炒め ひじきの煮物 春菊の辛子和え 味噌汁 フルーツ
	エネルギー 544 kcal	エネルギー 585 kcal	エネルギー 583 kcal	エネルギー 592 kcal	エネルギー 637 kcal	エネルギー 541 kcal	エネルギー 569 kcal
おやつ	バナナケーキ	黒糖ケーキ	バニラブッセ	いちごプリン	スィスロール	水ようかん	抹茶ロールケーキ
	エネルギー 75 kcal	エネルギー 70 kcal	エネルギー 57 kcal	エネルギー 61 kcal	エネルギー 96 kcal	エネルギー 73 kcal	エネルギー 66 kcal
夕食	御飯 鶏もも肉と根菜の煮物 ほうれん草のおろし和え 香の物 味噌汁	御飯 白身魚の味噌漬け焼き 筑前煮 オクラのおかか和え すまし汁	御飯 鶏もも肉のさっぱり煮 豆腐の煮物 小松菜の辛子和え 味噌汁	御飯 照焼き豆腐ハンバーグ 蓮根金平 キャベツのかおり和え 味噌汁	御飯 鱈のちり鍋風 ポン酢添え さつま芋の甘煮 青梗菜のなめ茸和え 味噌汁	御飯 ホキの梅しそ焼き 切干大根の煮物 白菜の柚子和え 味噌汁	御飯 鯖の塩麹焼き 高野豆腐の煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁
	エネルギー 452 kcal	エネルギー 618 kcal	エネルギー 521 kcal	エネルギー 481 kcal	エネルギー 371 kcal	エネルギー 442 kcal	エネルギー 508 kcal
計	エネルギー 1555 kcal	エネルギー 1653 kcal	エネルギー 1619 kcal	エネルギー 1527 kcal	エネルギー 1493 kcal	エネルギー 1504 kcal	エネルギー 1577 kcal

*都合により献立を変更することがあります。

Weekly Menu



12月

	12月21日(日)	12月22日(月)	12月23日(火)	12月24日(水)	12月25日(木)	12月26日(金)	12月27日(土)
朝食	御飯 竹輪の煮物 ミックスサラダ 納豆 味噌汁	御飯 ジャーマンポテト ほうれん草のツナ和え 漬物 味噌汁	パン 具たくさんクリームスープ 花野菜サラダ 牛乳	麦御飯 とろろ芋 炒り卵 コールスローサラダ 味噌汁	パン オムレツ 小松菜のソテー コンソメスープ ヨーグルト	御飯 ツナと野菜の炒め物 ドレッシング和え たいみそ 味噌汁	御飯 ハムソテー 豆腐サラダ ふりかけ 味噌汁
	エネルギー 431 kcal	エネルギー 422 kcal	エネルギー 430 kcal	エネルギー 421 kcal	エネルギー 448 kcal	エネルギー 421 kcal	エネルギー 389 kcal
昼食	御飯 ホキのピカタ 野菜のトマト煮 カリフラワーの胡麻ドレ和え 野菜スープ フルーツゼリー	☆おすすめメニュー☆ 五目炊き込みご飯 鶏もも肉の唐揚げ 柚子胡椒ダレ 冬至南瓜 白菜の和風サラダ 味噌汁・ヨーグルト	カレーうどん 厚揚げの煮物 大根の青じそ和え フルーツ	特	御飯 ささみフライ 切り昆布の煮物 青梗菜のしらす和え 味噌汁 フルーツゼリー	ハヤシライス インゲンのバターソテー シーザーサラダ ベーコンと野菜のスープ ヨーグルト	御飯 和風ハンバーグ おろしポン酢 茄子の煮浸し 白菜のおかか和え 味噌汁 フルーツ
	エネルギー 513 kcal	エネルギー 675 kcal	エネルギー 529 kcal		エネルギー 541 kcal	エネルギー 582 kcal	エネルギー 600 kcal
おやつ	チョコレートワッフル	カステラ	牛乳ケーキ	プリン	紅茶ケーキ	ブッセサンド	水ようかん(栗)
	エネルギー 54 kcal	エネルギー 58 kcal	エネルギー 67 kcal	エネルギー 93 kcal	エネルギー 69 kcal	エネルギー 51 kcal	エネルギー 74 kcal
夕食	御飯 肉じゃが 茄子の田楽 香の物 すまし汁	御飯 白身魚のチリソース 焼売 胡瓜のポン酢和え わかめスープ	御飯 鱈の香味蒸し 千草焼き 白菜の磯和え 味噌汁	御飯 鶏もも肉の利休焼き キャベツの梅和え 香の物 味噌汁	御飯 鯖の柚庵焼き 金平ごぼう ほうれん草のわさび和え 味噌汁	御飯 あじの磯辺焼き ひじきの煮物 人参の真砂和え 味噌汁	御飯 鱈の酒蒸し 中華だれ 青菜と厚揚げの中華炒め 春雨サラダ 中華スープ
	エネルギー 558 kcal	エネルギー 549 kcal	エネルギー 464 kcal	エネルギー 490 kcal	エネルギー 534 kcal	エネルギー 511 kcal	エネルギー 427 kcal
計	エネルギー 1556 kcal	エネルギー 1704 kcal	エネルギー 1490 kcal	エネルギー 1566 kcal	エネルギー 1592 kcal	エネルギー 1565 kcal	エネルギー 1490 kcal

*都合により献立を変更することがあります。

Weekly Menu



12月

	12月28日(日)	12月29日(月)	12月30日(火)	12月31日(水)	1月1日(木)	1月2日(金)	1月3日(土)
朝食	御飯 ウインナーと野菜のソテー ブロッコリーのツナ和え 納豆 味噌汁	御飯 厚揚げの煮物 チキンサラダ 漬物 味噌汁	パン スクランブルエッグ ドレッシング和え 野菜スープ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 オムレツ マヨネーズ和え 味噌汁			
	エネルギー 470 kcal	エネルギー 391 kcal	エネルギー 418 kcal	エネルギー 391 kcal			
昼食	御飯 白身魚の揚げおろし煮 いんげんの当座煮 香の物 味噌汁 フルーツ	ご当地メニュー【名古屋】 御飯 名古屋名物！味噌かつ 大根のそぼろあんかけ 胡瓜とわかめの酢の物 すまし汁 フルーツゼリー	ナポリタン コロッケ 温野菜サラダ オニオンスープ フルーツ	御飯 豚肉の味噌炒め がんもの煮物 香の物 すまし汁 ヨーグルト			
	エネルギー 560 kcal	エネルギー 639 kcal	エネルギー 603 kcal	エネルギー 615 kcal			
おやつ	バナナケーキ	カステラ	レーズンクリームサンド	マンゴープリン			
	エネルギー 75 kcal	エネルギー 80 kcal	エネルギー 84 kcal	エネルギー 91 kcal			
夕食	御飯 鶏もも肉の照り焼き さつま芋の甘煮 千草和え 味噌汁	御飯 鱈のさらさ蒸し 温奴 青梗菜のピーナッツ和え 具沢山味噌汁	御飯 鯖のみりん焼き 車麩の煮物 酢の物 味噌汁	年越しそば いなり寿司 玉子焼き 青菜のお浸し			
	エネルギー 562 kcal	エネルギー 425 kcal	エネルギー 521 kcal	エネルギー 596 kcal			
計	エネルギー 1667 kcal	エネルギー 1535 kcal	エネルギー 1626 kcal	エネルギー 1693 kcal			

*都合により献立を変更することがあります。