

# 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	御飯	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						
	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	シーザーサラダ						
	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						
	味噌汁	味噌汁		味噌汁	ヨーグルト	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						
	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						
	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						
	香の物	キャベツの甘酢和え	フルーツ	フレンチサラダ	焼壳	野菜スープ	野菜のトマト煮						
	味噌汁	味噌汁		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						
	フルーツ	フルーツゼリー		ヨーグルト	中華スープ	フルーツ	コンソメスープ						
おやつ	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 563 kcal	エネルギー 626 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						
	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						
夕食	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						
	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						
	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						
	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						
	中華スープ												
計	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 447 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 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						

\*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		御飯	
	車麩の煮物	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			
	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		マヨネーズ和え		盛合せサラダ			
	納豆	漬物	牛乳	ドレッシング和え		ミルクスープ		たいみそ		ふりかけ			
	味噌汁	味噌汁		味噌汁		ヨーグルト		味噌汁		味噌汁			
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			御飯	ツナときのこの 和風スパゲティ	御飯	御飯	アサリピラフ	御飯					
	鯵フライとコロッケ		根菜煮	ポテトのミートソースがけ	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					
	ほうれん草のお浸し		ミモザサラダ	大根のポン酢和え	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					
	味噌汁		野菜スープ	味噌汁	味噌汁	二色浸し	オニオンスープ	ツナサラダ					
	フルーツ		フルーツゼリー	ヨーグルト	フルーツ	すまし汁	フルーツ	フルーツ	野菜スープ	フルーツ	フルーツゼリー		
	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						
	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					
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					
	鱈の黄身焼き	豚バラ肉の スタミナ炒め	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		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						
	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						
	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						

\*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	御飯	パン	麦御飯	パン	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	ツナじゃが	肉団子と野菜の煮物	スクランブルエッグ	とろろ芋	ワインナーのコンソメ煮	ウインナーのコンソメ煮	炒り豆腐	炒り豆腐	炒り豆腐	炒り豆腐	炒り豆腐	炒り豆腐	挽肉と野菜のソテー
	マヨネーズ和え	青梗菜の海苔和え	ポテトサラダ	厚揚げと野菜の炒め物	ミックスサラダ	ミックスサラダ	オニオンサラダ	オニオンサラダ	オニオンサラダ	オニオンサラダ	オニオンサラダ	オニオンサラダ	マカロニサラダ
	納豆	漬物	コンソメスープ	グリーンサラダ	牛乳	牛乳	のり佃煮	のり佃煮	のり佃煮	のり佃煮	のり佃煮	のり佃煮	ふりかけ
	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	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	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	御飯	野菜たっぷりタンメン	☆身体ぽかぽかメニュー☆		御飯	牛肉のすき煮丼	御飯	牛肉のすき煮丼	御飯	御飯	御飯	御飯
	鯵のもろみ焼き	ポークチャップ	春巻き	鶏もも肉の		豚肉の生姜焼き	蓮根のずんだがけ	肉野菜炒め	蓮根のずんだがけ	肉野菜炒め	肉野菜炒め	肉野菜炒め	肉野菜炒め
	ビーフン炒め	インゲンのソテー	ほうれん草のナムル	ジンジャークリーム煮		大根のそぼろ煮	香の物	ひじきの煮物	大根のそぼろ煮	香の物	ひじきの煮物	ひじきの煮物	ひじきの煮物
	白菜の梅和え	盛合せサラダ	フルーツゼリー	ポークビーンズ		パスタサラダ	味噌汁	春菊の辛子和え	パスタサラダ	味噌汁	春菊の辛子和え	春菊の辛子和え	春菊の辛子和え
	味噌汁	ポタージュスープ		冬野菜のコールスローサラダ		味噌汁	ヨーグルト	味噌汁	味噌汁	ヨーグルト	味噌汁	ヨーグルト	味噌汁
	ヨーグルト	フルーツ		パセリライス・スープ		フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	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	スイスロール	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	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯							
	鶏もも肉と根菜の煮物	白身魚の味噌漬け焼き	鶏もも肉のさっぱり煮	照焼き豆腐ハンバーグ	鰯のちり鍋風 ポン酢添え	ホキの梅しそ焼き	鰯の塩麹焼き	ホキの梅しそ焼き	鰯の塩麹焼き	ホキの梅しそ焼き	ホキの梅しそ焼き	ホキの梅しそ焼き	ホキの梅しそ焼き
	ほうれん草のおろし和え	筑前煮	豆腐の煮物	蓮根金平	さつま芋の甘煮	切干大根の煮物	高野豆腐の煮物	切干大根の煮物	高野豆腐の煮物	高野豆腐の煮物	高野豆腐の煮物	高野豆腐の煮物	高野豆腐の煮物
	香の物	オクラのおかか和え	小松菜の辛子和え	キャベツのかおり和え	青梗菜のなめ茸和え	白菜の柚子和え	ほうれん草のお浸し	白菜の柚子和え	白菜の柚子和え	白菜の柚子和え	白菜の柚子和え	白菜の柚子和え	白菜の柚子和え
	味噌汁	すまし汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	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	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 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	御飯	パン	麦御飯		パン		御飯		御飯		御飯	
	竹輪の煮物	ジャーマンポテト	具だくさんクリームスープ	とろろ芋		オムレツ		ツナと野菜の炒め物		ハムソテー			
	ミックスサラダ	ほうれん草のツナ和え	花野菜サラダ	炒り卵		小松菜のソテー		ドレッシング和え		豆腐サラダ			
	納豆	漬物	牛乳	コールスローサラダ		コンソメスープ		たいみそ		ふりかけ			
	味噌汁	味噌汁		味噌汁		ヨーグルト		味噌汁		味噌汁			
エキギー 431 kcal		エキギー 422 kcal	エキギー 430 kcal	エキギー 421 kcal	エキギー 448 kcal	エキギー 421 kcal	エキギー 389 kcal						
昼食	御飯	☆おすすめメニュー☆	カレーうどん				御飯	ハヤシライス	御飯				
	ホキのピカタ	五目炊き込みご飯	厚揚げの煮物		ささみフライ		インゲンのバターソテー		和風ハンバーグ				
	野菜のトマト煮	鶏もも肉の唐揚げ	大根の青じそ和え		切り昆布の煮物		シーザーサラダ		おろしポン酢				
	カリフラワーの胡麻ドレ和え	柚子胡椒ダレ	フルーツ		青梗菜のしらす和え		ベーコンと野菜のスープ		茄子の煮浸し				
	野菜スープ	冬至南瓜			味噌汁		ヨーグルト		白菜のおかか和え				
	フルーツゼリー	白菜の和風サラダ			フルーツゼリー				味噌汁				
		味噌汁・ヨーグルト							フルーツ				
エキギー 513 kcal		エキギー 675 kcal	エキギー 529 kcal	エキギー 93 kcal	エキギー 69 kcal	エキギー 541 kcal	エキギー 582 kcal	エキギー 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)						
	エキギー 54 kcal	エキギー 58 kcal	エキギー 67 kcal	エキギー 93 kcal	エキギー 69 kcal	エキギー 51 kcal	エキギー 74 kcal						
夕食	御飯												
	肉じゃが	白身魚のチリソース	鰯の香味蒸し	鶏もも肉の利休焼き	鰯の柚庵焼き	あじの磯辺焼き	鰯の酒蒸し 中華だれ						
	茄子の田楽	焼壳	千草焼き	キャベツの梅和え	金平ごぼう	ひじきの煮物	青菜と厚揚げの中華炒め						
	香の物	胡瓜のポン酢和え	白菜の磯和え	香の物	ほうれん草のわさび和え	人参の真砂和え	春雨サラダ						
	すまし汁	わかめスープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	中華スープ						
	エキギー 558 kcal	エキギー 549 kcal	エキギー 464 kcal	エキギー 490 kcal	エキギー 534 kcal	エキギー 511 kcal	エキギー 427 kcal						
	エキギー 1556 kcal	エキギー 1704 kcal	エキギー 1490 kcal	エキギー 1566 kcal	エキギー 1592 kcal	エキギー 1565 kcal	エキギー 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	御飯	パン	麦御飯									
	ワインナーと野菜のソテー	厚揚げの煮物	スクランブルエッグ	とろろ芋									
	ブロッコリーのツナ和え	チキンサラダ	ドレッシング和え	オムレツ									
	納豆	漬物	野菜スープ	マヨネーズ和え									
	味噌汁	味噌汁	ヨーグルト	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	ご当地メニュー【名古屋】		ナポリタン	御飯								
	白身魚の揚げおろし煮	御飯	コロッケ	豚肉の味噌炒め									
	いんげんの当座煮	名古屋名物！味噌かつ	温野菜サラダ	がんもの煮物									
	香の物	大根のそぼろあんかけ	オニオンスープ	香の物									
	味噌汁	胡瓜とわかめの酢の物	フルーツ	すまし汁									
	フルーツ	すまし汁 	フルーツゼリー	フルーツゼリー	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	御飯	御飯	年越しそば									
	鶏もも肉の照り焼き	鱈のさらさ蒸し	鯖のみりん焼き	いなり寿司									
	さつま芋の甘煮	温奴	車麩の煮物	玉子焼き									
	千草和え	青梗菜のピーナッツ和え	酢の物	青菜のお浸し									
	味噌汁	具沢山味噌汁	味噌汁										
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。