

Monthly Menu12月								おすすめヘルシーお肉の日お魚の日ご当地SDGs				サニステージ介護付有料老人ホーム	
30(日)		1(月)		2(火)		3(水)		4(木)		5(金)		6(土)	
朝食	御飯 厚揚げと野菜の煮物 コールスローサラダ 納豆 味噌汁	御飯 ソーセージと野菜の塩炒め いんげんの和風マヨ和え 漬物 味噌汁	パン ミネストローネ マリネサラダ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 ジャーマンポテト カリフラワーのツナ和え 味噌汁	パン 卵と野菜のソテー オニオンサラダ コンソメスープ ヨーグルト	御飯 竹輪の煮物 マカロニサラダ うめびしお 味噌汁	御飯 ウインナーと野菜のソテー シーザーサラダ ふりかけ 味噌汁						
	御飯 豚肉のくわ焼き 蓮根金平 香の物 味噌汁 フルーツ												
昼食	御飯 豚肉のくわ焼き 蓮根金平 香の物 味噌汁 フルーツ	御飯 鶏もも肉の香味焼き 大豆の煮物 キャベツの甘酢和え 味噌汁 フルーツゼリー	海鮮あんかけうどん 千草焼き 白菜の磯和え フルーツ	蒸し鶏と卵の ロールパンサンド クリームコロッケ フレンチサラダ コーンチャウダー ヨーグルト	◎SDGsメニュー◎ 御飯 大豆ミートの麻婆茄子 焼売 春雨サラダ 中華スープ フルーツ	南瓜のキーマカレー ミニオムレツ グリーンサラダ 野菜スープ フルーツゼリー	御飯 白身魚のムニエル タルタルソース 野菜のトマト煮 盛合せサラダ コンソメスープ ヨーグルト						
	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
夕食	御飯 豆腐ハンバーグ 油淋鶏ソース かに玉 青梗菜の中華和え 中華スープ	御飯 真あじのみりん焼き 大根の田楽 ほうれん草のおかか和え すまし汁	御飯 ボークピカタ 野菜のクリーム煮 ドレッシング和え コンソメスープ	御飯 ホキと野菜のおろし煮 金平ごぼう 酢の物 味噌汁	御飯 豚肉の柚子胡椒炒め 野菜の焼き浸し オクラのなめ茸和え 味噌汁	御飯 鯖の塩焼き ぜんまいの煮物 香の物 味噌汁	御飯 豚肉の葱塩焼き 玉子豆腐 小松菜の辛子和え 味噌汁						
	7(日)							8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
朝食	御飯 車麩の煮物 青梗菜の海苔和え 納豆 味噌汁	御飯 オムレツ チキンサラダ 漬物 味噌汁	パン クリームシチュー 千切り野菜サラダ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 ツナと野菜の炒め物 ドレッシング和え 味噌汁	パン 野菜のチーズ焼き エンドウのソテー ミルクスープ ヨーグルト	御飯 炒り卵 マヨネーズ和え たいみそ 味噌汁	御飯 あさりと野菜のバター醤油炒め 盛合せサラダ ふりかけ 味噌汁						
	★美味しい肉の日★ はまボークソテー デミグラスソース きのこソテー イタリアンサラダ 御飯・スープ フルーツ							特食		ツナときのこの 和風スパゲティ ポテトのミートソースかけ ミモザサラダ 野菜スープ フルーツゼリー	御飯 メンチカツ さつま芋の甘煮 大根のボン酢和え 味噌汁 ヨーグルト	御飯 厚揚げと鶏の味噌炒め 切り昆布の煮物 二色浸し すまし汁 フルーツ	御飯 チキンの香草焼き 南瓜のジャーマン炒め ツナサラダ 野菜スープ フルーツゼリー
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						
	御飯 鰯の黄身焼き ひじきの煮物 おかか和え 味噌汁	御飯 豚バラ肉の スタミナ炒め 大豆の煮物 いんげんのわさび和え 味噌汁	御飯 鶏もも肉のくわ焼き かぶのそぼろあんかけ 茄子の生姜和え 味噌汁	御飯 めばるの梅煮 青梗菜の菜種和え 香の物 味噌汁	御飯 ホキの山椒焼き 生姜香る温奴 白菜の柚子和え 味噌汁	御飯 白身魚の野菜蒸し キャベツの塩昆布和え 煮豆 味噌汁	御飯 鯖の生姜煮 炒り豆腐 ビーナッツ和え 味噌汁						
14(日)	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(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 ヨーグルト	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						
	御飯 鰯の黄身焼き ひじきの煮物 白菜の梅和え 味噌汁 ヨーグルト							御飯 ボークチャップ 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	★身体ほかほかメニュー★ 御飯 鶏もも肉の ジンジャークリーム煮 ボークビーンズ 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	御飯 牛肉のすき煮丼 蓮根のずんだがけ 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
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						
	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 鰯のちり鍋風 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						
21(日)	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(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 貝だくさんクリームスープ 花野菜サラダ ヨーグルト	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						
	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	御飯 めばるのムニエル トマトバジルソース 野菜のクリーム煮 ミックスサラダ コンソメスープ フルーツ	特 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 おろしボン酢 茄子の煮浸し 白菜のおかか和え 味噌汁 フルーツ	
おやつ	ケーキバイキング	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）						
	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 胡瓜のボン酢和え わかめスープ	御飯 鰯の香味蒸し 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 鰯の酒蒸し 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						
28(日)	29(月)	30(火)	31(水)	1(木)	2(金)	3(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	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 鰯のさらさ蒸し 温奴 青梗菜のビーナッツ和え 具沢山味噌汁	御飯 鰯の酒蒸し 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						
	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			
おやつ	お誕生日ケーキ	カステラ	レーズンクリームサンド	マンゴープリン	ご当地メニュー 味噌かつ	※写真はイメージです							
	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 鰯のさらさ蒸し 温奴 青梗菜のビーナッツ和え 具沢山味噌汁	御飯 鰯のみりん焼き 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									
*都合により献立を変更することがあります。								COMPASS JAPAN					

# 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
	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	ヨーグルト	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	焼売	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
	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	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
	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
	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
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

\*都合により献立を変更することがあります。



# Weekly Menu



おすすめ／



ヘルシー／



お肉の日／



お魚の日／



ご当地／



# 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 車麴の煮物 青梗菜の海苔和え 納豆 味噌汁	御飯 オムレツ チキンサラダ 漬物 味噌汁	パン クリームシチュー 千切り野菜サラダ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 ツナと野菜の炒め物 ドレッシング和え 味噌汁	パン 野菜のチーズ焼き エンドウのソテー ミルクスープ ヨーグルト	御飯 炒り卵 マヨネーズ和え たいみそ 味噌汁	御飯 あさりと野菜のバター醤油炒め 盛合せサラダ ふりかけ 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	★美味しい肉の日★ はまポークソテー デミグラスソース きのこソテー イタリアンサラダ 御飯・スープ フルーツ			ツナときのこの 和風スパゲティ ポテトのミートソースがけ ミモザサラダ 野菜スープ フルーツゼリー	御飯 メンチカツ さつま芋の甘煮 大根のポン酢和え 味噌汁 ヨーグルト	御飯 厚揚げと鶏の味噌炒め 切り昆布の煮物 二色浸し すまし汁 フルーツ	御飯 ポークカレー ベーコンエッグ コーンサラダ オニオンスープ フルーツ
	エネルギー 614 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
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 鱈の黄身焼き ひじきの煮物 おかか和え 味噌汁	御飯 豚バラ肉の スタミナ炒め 大豆の煮物 いんげんのわさび和え 味噌汁	御飯 鶏もも肉のくわ焼き かぶのそぼろあんかけ 茄子の生姜和え 味噌汁	御飯 めばるの梅煮 青梗菜の菜種和え 香の物 味噌汁	御飯 ホキの山椒焼き 生姜香る温奴 白菜の柚子和え 味噌汁	御飯 白身魚の野菜蒸し キャベツの塩昆布和え 煮豆 味噌汁	御飯 鯖の生姜煮 炒り豆腐 ピーナッツ和え 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



おすすめ／



ヘルシー／



お肉の日／



お魚の日／



ご当地／



# 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	御飯	パン	麦御飯	パン	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	肉団子と野菜の煮物	スクランブルエッグ	とろろ芋	ウインナーのコンソメ煮	鰯のもろみ焼き	豚肉の生姜焼き	牛肉のすき煮	蓮根のずんだがけ	肉野菜炒め	挽肉と野菜のソテー	挽肉と野菜のソテー
	マヨネーズ和え	青梗菜の海苔和え	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	ビーフン炒め	大根のそぼろ煮	香の物	味噌汁	ひじきの煮物	マカロニサラダ	マカロニサラダ
	納豆	漬物	漬物	コンソメスープ	グリーンサラダ	ヨーグルト	白菜の梅和え	パスタサラダ	味噌汁	ヨーグルト	春菊の辛子和え	ふりかけ	ふりかけ
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	ヨーグルト	味噌汁		味噌汁	フルーツ	フルーツ		フルーツ	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	御飯	野菜たっぷりタンメン	☆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	御飯	御飯	御飯	御飯	牛肉のすき煮	御飯	御飯	御飯
	鰯のもろみ焼き	ポークチャップ	ポークチャップ	春巻き	鶏もも肉の ジンジャークリーム煮	豚肉の生姜焼き	ビーフン炒め	大根のそぼろ煮	香の物	蓮根のずんだがけ	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	インゲンのソテー	ほうれん草のナムル	ポークビーンズ	パスタサラダ	白菜の梅和え	パスタサラダ	味噌汁	ヨーグルト	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	盛合せサラダ	フルーツゼリー	冬野菜のコールスローサラダ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	ヨーグルト	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	ポタージュスープ	フルーツ	パセリライス・スープ	フルーツ	ヨーグルト	フルーツ	フルーツ		味噌汁	味噌汁	味噌汁
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	黒糖ケーキ	バニラブッセ	いちごプリン	スイスロール	バナナケーキ	スイスロール	水ようかん	抹茶ロールケーキ	抹茶ロールケーキ	抹茶ロールケーキ	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 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 75 kcal	エネルギー 96 kcal	エネルギー 73 kcal	エネルギー 66 kcal	エネルギー 66 kcal	エネルギー 66 kcal	エネルギー 66 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
	鶏もも肉と根菜の煮物	白身魚の味噌漬け焼き	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	ほうれん草のおろし和え	さつま芋の甘煮	ホキの梅しそ焼き	鯖の塩麹焼き	高野豆腐の煮物	鯖の塩麹焼き	鯖の塩麹焼き
	ほうれん草のおろし和え	筑前煮	筑前煮	豆腐の煮物	蓮根金平	さつま芋の甘煮	香の物	青梗菜のなめ茸和え	切干大根の煮物	白菜の柚子和え	ほうれん草のお浸し	高野豆腐の煮物	高野豆腐の煮物
	味噌汁	オクラのおかか和え	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	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	すまし汁	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
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 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 1555 kcal	エネルギー 1493 kcal	エネルギー 1504 kcal	エネルギー 1577 kcal	エネルギー 1577 kcal	エネルギー 1577 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



おすすめ／



ヘルシー／



お肉の日／



お魚の日／



ご当地メニュー



SDGs

# 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 ヨーグルト	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	御飯 めばるのムニエル トマトバジルソース 野菜のクリーム煮 ミックスサラダ コンソメスープ フルーツ	特	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 562 kcal		エネルギー 582 kcal	エネルギー 600 kcal
おやつ	ケーキバイキング	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 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



おすすめ／



ヘルシー／



お肉の日／



お魚の日／



ご当地／



SDGs

# 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	お誕生日ケーキ	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。

# Weekly Menu



おすすめ／



ヘルシー／



お肉の日／



お魚の日／



ご当地／



SDGs

# 1月

	1月4日(日)	1月5日(月)	1月6日(火)	1月7日(水)	1月8日(木)	1月9日(金)	1月10日(土)
朝食							
昼食							
おやつ							
夕食							
計							

\*都合により献立を変更することがあります。