



日付	12月21日	12月22日	12月23日	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日
曜日	日	月	火	水	木	金	土
朝	御飯	御飯	食パン	麦御飯	御飯	中華粥	御飯
	味噌汁(さつま芋、貝割れ)	味噌汁(若布、しめじ)	コーンスープ	味噌汁(畑菜、麩)	味噌汁(なす、豆苗)	味噌汁(玉ねぎ、大根葉)	味噌汁(青梗菜、麩)
	温泉卵	はんぺん煮つけ	ハムソテー	ちくわの煮物	厚焼き卵	高野豆腐の含め煮	納豆
	冬瓜のつや煮	ブロッコリーゆず和え	ポテトサラダ	とろろ芋	青梗菜のお浸し	おかか和え	角天と大根の煮物
	牛乳	たいみそ	マーガリン	牛乳	ふりかけ(しそ)	牛乳	牛乳
		牛乳	牛乳		牛乳		
エネルギー	433kcal	434kcal	531kcal	408kcal	430kcal	389kcal	460kcal
昼	御飯	御飯	御飯	☆クリスマス行事食☆	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(もやし、人参)	すまし汁(かまぼこ、みつば)	味噌汁(まいたけ、豆苗)	バターライス	すまし汁(三つ葉、舞茸)	味噌汁(さつまいも、ねぎ)	コンソメスープ(玉ねぎ、畑菜)
	漬物(赤しその実漬)	漬物(しば漬)	煮豆	ミネストローネ	漬物(つぼ漬)	コンポート(パイン缶)	コンポート(みかん缶)
	Aかれの煮付け	Aさばの西京焼き	A赤魚のザーサイ蒸し	フライドチキン	Aかれの田楽焼き	A豚肉のハニーマスタード焼き	Aタラのパン粉焼き
	B鶏肉の竜田揚げ	B豚肉のソテー香味ソースかけ	B豚肉の卵とじ	ミモザサラダ	B鶏そぼろ丼	Bますの山椒焼き	Bスパゲティミートソース
	豆腐チャンプル	かぼちゃのいとし煮	ほうれん草のバターソテー	フルーツヨーグルト	ごぼう甘辛炒め	刻み昆布の煮物	ブロッコリーソテー
	春菊のお浸し	茄子の和え物	いんげんの辛子和え		ほうれん草のしらす和え	グリーンサラダ	ツナサラダ
	438kcal	590kcal	434kcal	704kcal	472kcal	518kcal	510kcal
	539kcal	618kcal	540kcal		471kcal	471kcal	534kcal
おやつ	どらやき・牛乳	炭酸饅頭・牛乳	クッキー・牛乳	ケーキ・ジョア	あんぱん・牛乳	ドームケーキ・牛乳	ピーチムース・牛乳
おやつエネルギー	162kcal	128kcal	113kcal	198kcal	196kcal	179kcal	106kcal
タ	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(大根、揚げ)	味噌汁(かぶ、大根葉)	味噌汁(きぬさや、えのき)	味噌汁(白菜、人参)	すまし汁(麩、わかめ)	味噌汁(小松菜、人参)	味噌汁(豆腐、大根葉)
	ポークチャップ	肉団子の甘酢煮	チンジャオロース	銀ヒラスの七味焼き	豚肉の味噌炒め	ほっけの塩焼き	鶏肉と里芋の煮物
	白菜と胡瓜のごま酢和え	しろなのナムル	春雨サラダ	小松菜の煮浸し	冬瓜の和風あんかけ	キャベツの洋風煮	卵豆腐～銀あん～
	コンポート(パイン缶)	コンポート(マンゴー缶)	コンポート(洋梨缶)	漬物(桜大根)	フルーツ(バナナ)	漬物(赤胡瓜漬)	浅漬け
エネルギー	499kcal	520kcal	523kcal	402kcal	476kcal	417kcal	589kcal

