

曜日	もも 松花堂弁当	火	水	木	あかね 松花堂弁当	あお H様	日							
日	あかね T様	11月29日	11月30日	12月1日	12月2日	12月3日	12月4日							
朝食	ご飯 わかめとつみれの 味噌汁 千草卵焼き 白菜のわさび和え (牛乳) 	ご飯 里芋と長葱の 味噌汁 竹輪の煮物 もやしゆず風味サラダ (牛乳)	ご飯 とろろ昆布と油揚げの 味噌汁 ツナじゃが コールスローサラダ (牛乳)	ご飯 大根葉とはんぺんの 味噌汁 三色高野信田煮 白菜の即席漬け (牛乳)	ご飯 小町麩と青葱の 味噌汁 さつま揚げの炒め物 とろろ芋 (牛乳)	ご飯 オクラと玉葱の 味噌汁 豆腐の和風あん 金時豆 (牛乳) 	ご飯 大根スープ ポパイサラダ スクランブルエッグ (牛乳)							
昼食	ご飯  栄養強化 コーンクリームスープ 鶏肉のカレー焼き 茄子とベーコンのソテー 菜の花のチーズサラダ	ご飯 冬瓜とチンゲン菜の 味噌汁 ホキの南蛮漬け さつま芋と昆布の炒り煮 ブロッコリーのマスタードサラダ	ご飯 大根と青葱の 味噌汁 トンカツ 金平ごぼう 春雨の酢の物	ご飯 わかめスープ 中華オムレツ チンゲン菜と 蒲鉾と炒め物 ヨーグルト	ご飯 かぶと油揚げの 味噌汁 海老ミックスフライ 里芋の煮物 大根の青じそ風味和え	ご飯  ポテトとピーマンの コンソメスープ 鮭のクリームソース ブロッコリーとベーコンのソテー パンプキンサラダ	ゆかりご飯 つみれ汁 筑前煮 わかめとオクラの 和え物  フルーツ							
間食	水羊羹	カステラ	フルーチェ	ココアケーキ または 青りんごゼリー	ぼたぼた焼き または 抹茶ゼリー	ぶどうゼリー	白あん羊羹							
夕食	ご飯 豆腐と絹さやの 味噌汁 白身魚フライ ひじきの煮物	ご飯 えのきとオクラの 清汁 豚肉のすき煮 大根の梅和え	ご飯 玉子と春菊の 清汁 赤魚の酒蒸し 茄子の肉味噌あんかけ	ご飯 もやしとオクラの 味噌汁 チキンステーキ カリフラワーのサラダ	ご飯 玉子と絹さやの清汁 鱈の粘漬け れんこんと豚肉の 甘辛炒め	ご飯 キャベツとにらの 味噌汁 豚肉のしぐれ煮 白菜のレモン風味お浸し	ご飯 白玉麩と大根葉の 味噌汁 鱈のマヨネーズ焼き 茄子の煮浸し							
エネルギー	1462	kcal	1465	kcal	1495	kcal	1526	kcal	1463	kcal	1487	kcal	1506	kcal
蛋白質	58.2	g	61.3	g	55.8	g	61.4	g	55.8	g	59.0	g	58.0	g
食塩量	7.1	g	7.6	g	7.3	g	7.0	g	7.2	g	7.1	g	7.1	g

曜日	だいたい 松花堂弁当	れもん 松花堂弁当	水	みどり 松花堂弁当	金	土	あお 松花堂弁当
日	もも T様	12月6日	12月7日	12月8日	12月9日	12月10日	12月11日
朝食	ご飯 冬瓜と春菊の 味噌汁 はんぺんの煮物 納豆 (牛乳) 	ご飯 にらと南瓜の 味噌汁 野菜炒め カリフラワーのサラダ (牛乳)	ご飯 オクラと豆腐の 味噌汁 えび団子の煮物 いんげんのピーナツ和え (牛乳)	ご飯 茄子と絹さやの 味噌汁 ニラ玉 小松菜のかにかま和え (牛乳)	ご飯 玉子と青葱の 味噌汁 彩りしんじょの煮物 もやし塩昆布和え (牛乳)	ご飯 とろろ昆布と大根葉の 味噌汁 がんもの煮物 金時豆 (牛乳)	ご飯 菜の花と大根の コンソメスープ 野菜とチキンのトマト煮 コールスローサラダ (牛乳) 
昼食	ご飯  高野豆腐と絹さやの 清汁 鯖の生姜味噌焼き かぶのそぼろ案 小松菜のお浸し	ご飯 栄養強化 コーンクリームスープ チキンカツ 大豆のトマト煮 チーズサラダ	五目ラーメン 蒸し餃子 チンゲン菜のナムル 	ご飯 わかめと長葱の 味噌汁 ホキのカレー 醤油焼き 南瓜の甘煮 白菜の梅和え	ご飯 はんぺんと絹さやの 清汁 蒸し豆腐のなめ茸あんかけ ミニメンチカツ ブロッコリーの明太マヨ和え	ご飯 白玉麩と大根葉の 清汁 鶏肉の香味焼き 里芋田楽 ほうれん草の錦糸和え	ご飯  もやしとにらの 味噌汁 赤魚の漬け焼き 切干大根煮 カリフラワーの桜和え
間食	杏仁豆腐	やわらかおかき または オレンジゼリー	さつまいものお汁粉	蒸しパン(いちごクリーム) または パパロア	きな粉プリン	はちみつリンゴケーキ または ぶどうゼリー	フルーツヨーグルト
夕食 	ご飯 しめじと青葱の 味噌汁 豚肉と絹揚げの胡麻煮 ポテトサラダ	ご飯 えのきと絹さやの 味噌汁 カニ風味玉子とじ もやしと青菜のツナ和え	ご飯 花麩と大根葉の 清汁 メバルの磯焼き ふろふき大根	ご飯 高野豆腐とオクラの 味噌汁 豚肉の生姜炒め ひじき煮	ポークカレー 白菜と海老の サラダ 乳酸菌飲料	ご飯 椎茸と春菊の 味噌汁 鯖の西京漬け さつま揚げと冬瓜の煮物	ご飯 絹さやとえのきの 清汁 照り焼きハンバーグ ジャーマンポテト
エネルギー	1531 kcal	1465 kcal	1463 kcal	1465 kcal	1481 kcal	1468 kcal	1463 kcal
蛋白質	63.1 g	55.9 g	62.3 g	61.7 g	55.7 g	63.4 g	57.9 g
食塩量	7.1 g	7.1 g	7.5 g	7.5 g	7.4 g	7.4 g	7.3 g

曜日	あい T様	火	ひすい 松花堂弁当	あい 松花堂弁当	金	むらさき 松花堂弁当	日
日	12月12日	12月13日	12月14日	12月15日	12月16日	12月17日	12月18日
朝食	ご飯 長ネギとわかめの 味噌汁 車麩の煮物 マカロニサラダ (牛乳)	ご飯 菜の花としめじの 味噌汁 ツナじゃが れんこんの明太炒り (牛乳)	ご飯 玉葱と油揚げの 味噌汁 さつま揚げの炒り煮 カリフラワーの甘酢漬け (牛乳)	ご飯 ほうれん草と南瓜の 味噌汁 プレーンオムレツ アスパラサラダ (牛乳)	ご飯 もやしと春菊の 味噌汁 野菜炒め 納豆 (牛乳)	ご飯 南瓜とえのきの 味噌汁 肉詰めいなり とろろ芋 (牛乳)	ご飯 菜の花と玉ねぎの 味噌汁 竹輪と里芋の煮物 白菜のゆず和え (牛乳)
昼食	～忘年会メニュー～ ご飯 豆腐といんげんの味噌汁 天ぷら盛り合わせ おでん風煮物 フルーツ	ご飯 なると大根葉の 中華スープ たらのチリソースかけ 焼売 春雨サラダ	ご飯 とろろ昆布と青葱の 清汁 焼き肉炒め マヨたあ包み揚げ ほうれん草のわさび和え	ご飯 わかめと玉葱の 味噌汁 豆腐ハンバーグ 金平ごぼう 白菜の生姜和え	ハヤシライス クリームコロッケ ツナサラダ 乳酸菌飲料	ご飯 お麩とニラの 味噌汁 鯖の磯焼き かぶのつや煮 ほうれん草のごま和え	菜飯 豆腐と大根葉の 清汁 厚揚げと豚肉の味噌炒め 茄子の含め煮 フルーツ
間食	クリームパン または ババロア	ソフトサラダ煎餅 または いちごゼリー	黒糖ケーキ または プリン	牛乳寒天わらび餅風	バウムクーヘン または ピーチゼリー	あずきプリン	ココア蒸しパン または 青りんごゼリー
夕食	ご飯 里芋と青葱の 清汁 カレイの煮付け 白菜の塩糍漬け	ご飯 白玉麩と絹さやの 味噌汁 鶏肉のマスタード焼き 小松菜のじゃごサラダ	ご飯 もやしとにらの 味噌汁 ほっけの塩焼き 茄子と竹輪の煮物	ご飯 お麩と絹さやの 清汁 鶏肉と旬菜の味噌煮 枝豆ふんわり蒸し	ご飯 大根と青葱の 味噌汁 赤魚の幽庵焼き 卵の花	ご飯 栄養強化 コーンクリームスープ 鶏肉のバーベキュー焼き ひじきの彩りサラダ	ご飯 もやしとわかめの 味噌汁 ぶり大根 小松菜とハムのサラダ
エネルギー	1551 kcal	1464 kcal	1460 kcal	1520 kcal	1540 kcal	1483 kcal	1469 kcal
蛋白質	56.6 g	62.3 g	58.5 g	58.2 g	60.0 g	60.8 g	59.0 g
食塩量	7.7 g	7.0 g	7.6 g	7.6 g	6.7 g	7.7 g	7.7 g

曜日	月	れもん A様	水	木	しんじゆ 松花堂弁当	土	みどり I様
日	12月19日	12月20日	12月21日	12月22日	12月23日	12月24日	12月25日
朝食	ご飯 高野豆腐と春菊の 味噌汁 海老ボールの甘辛煮 金時豆 (牛乳)	ご飯  わかめの味噌汁 ほうれん草の玉子炒め さつま芋のりんご和え (牛乳)	ご飯 お麩と春菊の 味噌汁 信田煮 オクラのなめ茸和え (牛乳)	ご飯 はんぺんととろろ昆布の 味噌汁 野菜炒め 納豆 (牛乳)	ご飯 油揚げと大根の 味噌汁 ピーマンと肉団子の甘酢あん チンゲン菜のなめ茸和え (牛乳)	ご飯 茄子と大根葉の 味噌汁 枝豆しんじよの煮物 もやしのゆかり和え (牛乳)	ご飯 南瓜とわかめの 味噌汁 ウインナーと白菜の炒め物 かぶのおかか和え (牛乳)
昼食	ご飯 玉子と青葱の 味噌汁 カレイの生姜煮 かに豆腐のふんわり天 チンゲン菜の生姜和え	 ロールパン コンソメスープ 鶏肉のトマトソース ベーコンと冬瓜のソテー カリフラワーのサラダ	鶏肉と冬野菜の カレー たっぷりかにマヨサラダ 福神漬け 乳酸菌飲料	塩糰豚丼 わかめと大根葉の 清汁 南瓜のいとこ煮 ほうれん草の ゆず味噌和え	ご飯 お麩と青葱の 味噌汁 赤魚の白醤油漬け れんこんと竹輪の炒め物 春雨の梅風味和え	～クリスマスメニュー～ X'masプレート コーンクリームスープ 花野菜のツナサラダ フルーチェ	ご飯 キャベツと大根葉の 味噌汁 チキンステーキ 切干大根の炒り煮 彩りポテトサラダ
間食	海老せん または オレンジゼリー	黒蜜寒天	お茶羊羹	チョコレートババロア	フルーツヨーグルト	クリスマスケーキ	カスタードプリン
夕食	ご飯 玉葱スープ 牛肉コロッケ マカロニサラダ	ご飯 えのきと菜の花の 中華スープ 麻婆豆腐 白菜の甘酢和え	ご飯 かき玉汁 鯖の煮付け 茄子の炒め物	ご飯 小松菜と長ネギの 味噌汁 絹揚げと白菜の煮物 ブロッコリーとごぼうのサラダ	ご飯 えのきとオクラの 味噌汁 豚肉のすき煮 じゃが芋の明太炒め	ご飯 大根と絹さやの 清汁 鱈の葱田楽 小松菜の塩昆布和え	ご飯 えのきとチンゲン菜の 味噌汁 豆腐の海老あんかけ いんげんのピーナツ和え
エネルギー	1459 kcal	1479 kcal	1514 kcal	1483 kcal	1521 kcal	1578 kcal	1482 kcal
蛋白質	55.4 g	60.3 g	57.8 g	59.1 g	60.5 g	56.0 g	62.5 g
食塩量	7.7 g	7.7 g	7.7 g	7.2 g	7.0 g	7.8 g	7.5 g

曜日	月	火	水	もも 松花堂弁当	金	土
日	12月26日	12月27日	12月28日	12月29日	12月30日	12月31日
朝食	ご飯 オクラと豆腐の味噌汁 彩り団子の煮物 小松菜とコーンのサラダ (牛乳)	ご飯 わかめとかぶの味噌汁 炒り豆腐 カリフラワーとハムのサラダ (牛乳)	ご飯 白菜とにらの味噌汁 しらすと玉子の炒め物 金時豆 (牛乳)	ご飯 里芋ととろろ昆布の味噌汁 つみれ煮 チンゲン菜の和え物 (牛乳)	ご飯 豆腐と青葱の味噌汁 竹輪と白菜の煮物 納豆 (牛乳)	ご飯 コンソメスープ 野菜とソーセージのクリーム煮 キャベツと玉子のサラダ (牛乳)
昼食	ご飯 里芋と春菊の味噌汁 鱈の利休煮 茶碗蒸し ひじきの煮物	ご飯 もやしスープ 鶏肉と野菜の中華風煮込み 焼売 春雨サラダ	ご飯 お麩と油揚げの味噌汁 ホキの南蛮漬け れんこんの明太炒り フルーツ	ご飯 えのきとオクラの清汁 肉じゃが 茄子と絹揚げの味噌炒め ほうれん草の桜和え	かに玉丼 中華スープ ビーフンソテー カリフラワーのピーナツ和え	年越しそば えびの天ぷら 南瓜のそぼろ煮
間食	さつまいも蒸しパン または ぶどうゼリー	リンゴ羊羹	カステラ または いちごゼリー	マンゴープリン	フルーツヨーグルト	どら焼き
夕食	ご飯 お麩と青葱の味噌汁 トンカツ ゴボウサラダ	ご飯 じゃが芋のソイスープ カレイのバター焼き コンソメ煮	ご飯 南瓜と青葱の味噌汁 野菜ハンバーグ さつまいも揚げと冬瓜の煮物	ご飯 大根と大根葉の味噌汁 鶏肉のコーンマヨネーズ焼き かぶのとろみ煮	ご飯 お麩と絹さやの清汁 鮭の塩焼き 切昆布の煮物	ご飯 白菜とオクラの味噌汁 鶏肉の野菜蒸し じゃが芋のカレー炒め
エネルギー	1477 kcal	1488 kcal	1475 kcal	1468 kcal	1471 kcal	1483 kcal
蛋白質	55.7 g	64.1 g	56.1 g	60.5 g	57.0 g	56.2 g
食塩量	7.7 g	7.0 g	7.1 g	7.4 g	7.5 g	7.4 g



良いお年をお迎えください

