

○揭示用献立表

常食 (Aメニュー)

日付	令和02年12月01日(火)	令和02年12月02日(水)	令和02年12月03日(木)	令和02年12月04日(金)	令和02年12月05日(土)	令和02年12月06日(日)	令和02年12月07日(月)
朝食	御飯 フレーク煮 春雨サラダ 豆腐の白味噌汁	雑炊 イカ団子の煮物 さつま芋サラダ えのきの赤味噌汁	御飯 竹輪と大根の煮物 ツナサラダ 味噌汁	御飯 かに高野の煮物 カリフラワーのドレ和え 大根の赤味噌汁	御飯 厚焼卵 チンゲンサイのソテー 赤味噌汁 Caふりかけ	黒糖パン 卵入りソテー マカロニサラダ ポタージュスープ 牛乳	御飯 肉団子の煮物 ほうれん草のお浸し 生あげの合わせ味噌汁
昼食	♪郷土料理♪ 鯛めし 長崎ちゃんぽん 浦上そば みそよごし	御飯 赤魚の生姜煮 厚揚げの田舎煮 ほうれん草のごま和え 味噌汁	牛丼 里芋の味噌煮 白菜のわさび和え 清汁	御飯 カレイのみぞれ煮 金平 オクラのツナ和え 味噌汁	御飯 魚の昆布蒸し 切干大根の炒め煮 カニサラダ 味噌汁	御飯 鶏肉とキャベツの味噌炒め 昆布豆 とろろ 清汁	御飯 鮭のピカタ 大根のピリ甘辛煮 酢味噌和え きのこ汁
おやつ	ハッピーターン	まんじゅう	おぼぎ	クッキー ココア	カップケーキ	きなこムース	ビスケット
夕食	御飯 煮魚 長芋のおかか煮 オクラめかぶ和え のっぺい汁	御飯 コロッケ エビ入りソテー 揚げ茄子卸し添え かきたま汁	御飯 青椒肉絲 香り野菜炒め 春雨の酢の物 中華スープ	御飯 車麩の卵とじ 白半平のマヨネーズ焼き ブロッコリーとささ身 あげの味噌汁	御飯 焼肉風炒め 南瓜の煮付 もずくの酢の物 味噌汁	御飯 タラの白菜煮 もやしのソテー 春雨の和え物 なめこの合わせ味噌汁	御飯 牛肉のすき煮 がんもの煮付け えのきのめかぶ和え 味噌汁
一日合計	エネルギー 1515 kcal 蛋白質 64.4 g 脂質 29.4 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1476 kcal 蛋白質 56.5 g 脂質 31.6 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1683 kcal 蛋白質 43.8 g 脂質 60.3 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1525 kcal 蛋白質 69.0 g 脂質 38.2 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1644 kcal 蛋白質 58.7 g 脂質 50.6 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1499 kcal 蛋白質 70.2 g 脂質 40.0 g 食塩 10.5 g	エネルギー 1713 kcal 蛋白質 61.8 g 脂質 68.3 g 食塩 8.8 g
日付	令和02年12月08日(火)	令和02年12月09日(水)	令和02年12月10日(木)	令和02年12月11日(金)	令和02年12月12日(土)	令和02年12月13日(日)	令和02年12月14日(月)
朝食	御飯 塩鮭 ピーマンのマリネサラダ 白味噌汁	御飯 にらの卵炒め 豆腐サラダ 合わせ味噌汁 のり佃煮	御飯 里芋の煮付け 小松菜の和え物 茄子の赤味噌汁	きのご雑炊 干しえびの炒り卵 ブロッコリーサラダ キャベツの赤味噌汁	御飯 山菜信田の煮物 お浸し 白味噌汁	ロールパン スパサラダ アスパラベーコンソテー コンソメスープ 牛乳	御飯 高野豆腐の煮付け カリフラワーのサラダ 里芋の合わせ味噌汁 ふりかけ
昼食	御飯 味噌カツ 白菜とわかめのナムル じゃが芋の煮付 清汁	御飯 鯖の照り焼き 筑前煮 ゆず香味漬け 味噌汁	☆コラボラーメンフェア☆ 御飯 濃厚とんこつ海老そば イカ団子の煮物 なすの生姜和え	御飯 肉味噌豆腐 ひじきの煮付 春雨サラダ 清汁	御飯 サーモンフライ じゃが芋のおかか煮 青梗菜のごま和え なめこ味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き がんもの煮付け 春雨の和え物 玉ねぎの赤味噌汁	十五穀ごはん 牛肉のしぐれ煮 里芋の煮付け 春菊のきのこ和え 味噌汁
おやつ	いちごブルーチェ	甘納豆	伊予柑ゼリー	塩せんべい 甘酒	ハッピーターン	黒糖まんじゅう	ドームケーキ
夕食	御飯 かじき香り蒸し 炒り豆腐 もやしの磯和え しめじの白味噌汁	御飯 高野豆腐のミートローフ かぶのくず煮 いかとキャベツの味噌サラダ 清汁	御飯 さごしの幽庵焼き かぼちゃの煮付け ハムサラダ 白菜の合わせ味噌汁	御飯 切干大根の中華風卵焼き スパソテー レタスのナムル 中華スープ	御飯 豚肉の赤味噌煮 かぼちゃの豆腐揚げ 大根の煮付 もやしの合わせ味噌汁	御飯 卵とじ 大豆サラダ 長芋の梅肉和え 粕汁	御飯 さんまの照り焼き 厚揚げの煮付け 酢の物 白味噌汁
一日合計	エネルギー 1600 kcal 蛋白質 70.5 g 脂質 40.1 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1640 kcal 蛋白質 70.2 g 脂質 47.6 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1565 kcal 蛋白質 60.4 g 脂質 40.2 g 食塩 11.1 g	エネルギー 1555 kcal 蛋白質 59.6 g 脂質 43.7 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1650 kcal 蛋白質 54.9 g 脂質 43.2 g 食塩 9.4 g	エネルギー 1762 kcal 蛋白質 61.2 g 脂質 66.4 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1825 kcal 蛋白質 63.7 g 脂質 58.7 g 食塩 8.4 g
日付	令和02年12月15日(火)	令和02年12月16日(水)	令和02年12月17日(木)	令和02年12月18日(金)	令和02年12月19日(土)	令和02年12月20日(日)	令和02年12月21日(月)
朝食	御飯 キャベツと卵のふんわり炒め じゃがいものたらこ和え 白味噌汁 のり佃煮	御飯 ししゃも ひじきの炒め煮 白菜の赤味噌汁	雑炊 人参のじゃこ煮 カリフラワーおかか和え 生あげの合わせ味噌汁	御飯 信田の煮付け 青梗菜の浸し さつま芋の赤味噌汁	御飯 厚揚げの煮付け 大根サラダ 玉ねぎの赤味噌汁	ねじりパン オムレツ もやしサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 野菜ソテー ツナ和え あわせ味噌汁
昼食	御飯 鮭のチャンチャン焼き風 さつま芋の香り揚げ たまごサラダ 清汁(白菜)	御飯 煮込みハンバーグ じゃが芋の金平風 キャベツのサラダ コンソメスープ	わかめ御飯 きしめん 高野豆腐の卵とじ 生姜和え	カレーライス 野菜サラダ かぶの煮付 コア	御飯 赤魚の白味噌仕立て煮 いかと大根の煮物 ポテトサラダ 麩の清汁	御飯 鶏肉の甘辛煮卸し添え 大豆煮 土佐酢和え 卵豆腐の清汁	◇冬至◇ 御飯 豚肉とかぼちゃの炒め物 切干大根の炒め煮 かぶのゆず和え 味噌汁
おやつ	ワインゼリー	プリン	ワッフル	くずもちゼリー	りんごゼリー	今川焼き	ドーナツ 牛乳
夕食	御飯 鶏肉とピーマンの炒め物 煮奴 茄子の味噌かけ 清汁	御飯 たらちりのソースかけ 野菜炒め 長芋のしそ和え もやしの味噌汁	御飯 カレイのおろし煮 長芋のそぼろ煮 ほうれん草のきのこ和え 合わせ味噌汁	御飯 鶏のお酢煮 炒り豆腐 ブロッコリーサラダ しめじの白味噌汁	御飯 八宝菜 厚焼卵 チンゲン菜のピーナッツ和え 豆腐の合わせ味噌汁	御飯 牛肉コロッケ ひじきの炒り煮 酢の物 湯葉の清汁	御飯 タラの白菜煮 五目金平 塩昆布和え なめこ赤味噌汁
一日合計	エネルギー 1550 kcal 蛋白質 65.3 g 脂質 33.7 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1498 kcal 蛋白質 64.5 g 脂質 32.4 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1300 kcal 蛋白質 66.5 g 脂質 26.0 g 食塩 9.5 g	エネルギー 1711 kcal 蛋白質 63.3 g 脂質 47.3 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1582 kcal 蛋白質 64.2 g 脂質 48.6 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1570 kcal 蛋白質 60.8 g 脂質 44.7 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1753 kcal 蛋白質 62.2 g 脂質 47.5 g 食塩 9.6 g
日付	令和02年12月22日(火)	令和02年12月23日(水)	令和02年12月24日(木)	令和02年12月25日(金)	令和02年12月26日(土)	令和02年12月27日(日)	令和02年12月28日(月)
朝食	御飯 卵焼き フレーク煮 えのきの味噌汁 たいみそ	御飯 じゃが芋のカレー煮 ドレッシング和え 合わせ味噌汁	御飯 ウインナー炒め 大根と貝割れのサラダ しめじの合わせ味噌汁	雑炊 かに高野の煮物 キャベツの和え物 大根の赤味噌汁	御飯 ししゃも イカ団子の煮物 南瓜の赤味噌汁	黒糖パン コンソメ煮 ブロッコリーサラダ パンキンスープ 牛乳	御飯 信田の煮付け アスパラと玉ねぎのレモンマヨ和 白菜の合わせ味噌汁
昼食	☆ラーメンコラボフェア☆ 御飯 味噌ラーメン なすの煮付け マカロニサラダ	御飯 赤魚の煮付け がんもの煮付け 白菜の昆布和え 味噌汁	☆クリスマスイブ☆ 洋風炊き込みご飯 星のハンバーグ ハッシュポテト ミモザサラダ	☆クリスマス☆ ごはん 照り焼きチキン 野菜サラダ ナポリタン	御飯 さばの味噌煮 じゃが芋とオクラの煮付け 土佐酢和え 清汁	御飯 メンチカツ ほうれん草のソテー ナッツ和え 味噌汁	御飯 筑前煮 茄子の南蛮風 じゃこおろし えのきの味噌汁
おやつ	野菜カステラ	まんじゅう	クリスマスデザート	クリスマスケーキ	Caボーロ ヤクルト	おぼぎ	鬼饅頭
夕食	御飯 魚の利休焼 野菜と卵のソテー 煮付け 味噌汁	御飯 鶏肉と大豆の煮込み きのこのバターソテー インゲンごま和え 豆腐のわかめの味噌汁	御飯 生揚げと青菜の炒め物 じゃこ煮 インゲンの炒め煮 茄子の合わせ味噌汁	御飯 白菜と豚肉の重ね蒸し 湯豆腐 野菜の子まぶし さつま芋の合わせ味噌汁	御飯 親子煮 高野豆腐の煮付け なすのお浸し 味噌汁	御飯 麻婆豆腐 セロリといかの炒め物 焼きなす 中華スープ	御飯 オムレツデミグラスソース 煮豆 長いものわさび和え しめじの味噌汁
一日合計	エネルギー 1671 kcal 蛋白質 70.7 g 脂質 40.6 g 食塩 14.0 g	エネルギー 1300 kcal 蛋白質 60.8 g 脂質 21.7 g 食塩 9.8 g	エネルギー 1503 kcal 蛋白質 62.8 g 脂質 57.7 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1660 kcal 蛋白質 71.3 g 脂質 49.4 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1670 kcal 蛋白質 81.6 g 脂質 42.1 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1467 kcal 蛋白質 53.4 g 脂質 43.4 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1580 kcal 蛋白質 62.4 g 脂質 35.7 g 食塩 8.6 g
日付	令和02年12月29日(火)	令和02年12月30日(水)	令和02年12月31日(木)	月間平均			
朝食	御飯 ひじき煮 白菜の煮浸し 味噌汁	御飯 赤棒の煮付け 蒸し鶏と白菜の和え物 豆腐の赤味噌汁	御飯 がんもの煮物 小松菜の和え物 玉ねぎの合わせ味噌汁				朝食 エネルギー 376 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 8.2 g 食塩 2.5 g
昼食	御飯 れんこん入肉団子甘辛タレ 高野豆腐の煮付け ほうれん草の香味和え なめこの白味噌汁	ハヤシライス 切干大根の炒め煮 野菜サラダ コア	御飯 鶏肉のチーズパン粉焼き 厚揚げのおかか煮 チンゲン菜のピーナッツ和え 味噌汁				昼食 エネルギー 678 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 19.9 g 食塩 3.3 g
おやつ	どら焼き	原宿ドック	たいやき				
夕食	御飯 さんまの蒲焼 大根の味噌かけ もやしのゆかり和え とろろ昆布の清汁	御飯 エビつみれの煮付 豆腐のくず煮 ナムル えのきの味噌汁	☆大晦日☆ ゆかり御飯 年越しそば 天ぷら からし和え				夕食 エネルギー 537 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 15.4 g 食塩 3.2 g
一日合計	エネルギー 1701 kcal 蛋白質 66.2 g 脂質 50.7 g 食塩 9.5 g	エネルギー 1596 kcal 蛋白質 49.0 g 脂質 37.6 g 食塩 10.2 g	エネルギー 1548 kcal 蛋白質 62.8 g 脂質 32.2 g 食塩 9.7 g				合計 エネルギー 1591 kcal 蛋白質 63.0 g 脂質 43.5 g 食塩 8.9 g