



	12月1日(日)	12月2日(月)	12月3日(火)	12月4日(水)	12月5日(木)	12月6日(金)	12月7日(土)
朝食	御飯280g ミートボール チンゲン菜の味噌汁	御飯280g 鮭の塩焼き 味噌汁 ヤクルト	御飯280g ベーコンエッグ 味噌汁	御飯280g ウィンナーのソテー みそ汁	御飯280g 鮭の塩焼き 豆腐の味噌汁 牛乳	御飯280g さつま揚げ 納豆 小松菜の味噌汁	御飯280g スクランブルエッグ みそ汁
昼食	御飯280g 担々麺 ピリ辛胡瓜	御飯280g ヤンニョムチキン 厚焼卵 胡麻和え	御飯280g 海老カツカレー 海藻サラダ	御飯280g ハンバーグ弁当 胡麻和え ゆで卵	御飯280g 親子丼 ゼリー	御飯280g 焼肉弁当 シーチキンサラダ チキンナゲット オレンジ	御飯280g かきあげうどん 胡瓜の浅漬け
夕食	御飯280g コロッケ 小松菜のおかか合え 根菜の味噌汁	御飯280g 八宝菜 餃子 ワカメスープ	御飯280g 魚のチリソースかけ レンコンきんぴら 卵スープ	御飯280g 豚肉と牛蒡の炒め煮 しらすと海藻の酢の物 大根の味噌汁	散らし寿司 鶏唐揚げ&エビフライ 貝汁  勝メシ	御飯280g すき焼風煮 たこ焼 じゃが芋のみそ汁	御飯280g シチュー 海藻サラダ
栄養成分	エネルギー 2474 kcal たんぱく質 66.4 g 脂質 52.9 g	2599 kcal 92.7 g 79.9 g	2376 kcal 74.4 g 71.3 g	2527 kcal 80.7 g 87.7 g	2024 kcal 91.1 g 65.0 g	2684 kcal 103.8 g 88.5 g	2327 kcal 62.8 g 56.9 g
	12月8日(日)	12月9日(月)	12月10日(火)	12月11日(水)	12月12日(木)	12月13日(金)	12月14日(土)
朝食	御飯280g ウィンナーのソテー 味噌汁	御飯280g 鮭の塩焼き 味噌汁 ヤクルト	御飯280g ハムエッグ 味噌汁	御飯280g ミートボール 味噌汁	御飯280g スクランブルエッグ みそ汁 牛乳	御飯280g 鮭の塩焼き 納豆 味噌汁	御飯280g オムレツ 豆腐味噌汁
昼食	御飯280g とんこつラーメン キムチ漬け	御飯280g 豚キムチ弁当 厚焼卵 マカロニサラダ	御飯280g ポークカレー 野菜サラダ	御飯280g 鶏唐揚げ弁当 春雨の酢の物 ゆで卵	御飯280g 三色丼 ゼリー	御飯280g 豚塩だれ生姜焼き 厚焼卵 ポテトサラダ	御飯280g きつねうどん 浅漬け
夕食	御飯280g 串カツ 野菜炒め カニカマのすまし汁	御飯280g 油淋鶏 チャブチェ 中華風コンソープ	御飯280g 豚肉と大根の味噌煮 シーチキンサラダ ちくわのすまし汁	御飯280g 豚肉のこちゅジャン炒め ポークビーンズ 豆腐とワカメのみそ汁	御飯280g 秋刀魚のかば焼き 高野豆腐の卵とじ 豚汁	御飯280g チキン南蛮 ひじきの煮物 ほうれん草のかきたま汁	御飯280g 豆腐ハンバーグ ジャーマンポテト 豆腐の漬汁
栄養成分	エネルギー 2348 kcal たんぱく質 61.2 g 脂質 52.7 g	2723 kcal 109.0 g 92.0 g	2452 kcal 76.9 g 83.5 g	2799 kcal 100.6 g 100.8 g	2646 kcal 91.4 g 88.2 g	3014 kcal 115.6 g 122.5 g	2485 kcal 72.3 g 90.5 g
	12月15日(日)	12月16日(月)	12月17日(火)	12月18日(水)	12月19日(木)	12月20日(金)	12月21日(土)
朝食	御飯280g さつま揚げ チンゲン菜の味噌汁	御飯280g 鮭の塩焼き みそ汁 ヤクルト	御飯280g ベーコンエッグ 味噌汁	御飯280g ウィンナーのソテー みそ汁	御飯280g 鮭の塩焼き 味噌汁 牛乳	御飯280g スクランブルエッグ 納豆 かぼちゃの味噌汁	御飯280g ミートボール チンゲン菜の味噌汁
昼食	御飯280g チャンポン 浅漬け	御飯280g 照り焼きハンバーグ シーチキンサラダ 厚焼卵	御飯280g 白身魚&コロッケ 金平牛蒡 ゆで卵	御飯280g チキンカレー 海藻サラダ	御飯280g ルーロー飯 ゼリー	御飯280g ミンチカツ弁当 厚焼卵 ほうれん草の胡麻和え オレンジ	御飯280g 月見うどん 浅漬け
夕食	御飯280g とんかつ 三色ナムル じゃが芋のみそ汁	御飯280g 麻婆豆腐 小籠包 卵スープ	御飯280g 豚肉と厚揚げのオイスター炒め リゾット 大根の味噌汁	御飯280g 豚肉のトマト煮込み 春雨の酢の物 すまし汁(わかめ)	   ピュッフェ	御飯280g 肉じゃが シーチキンサラダ けんちん汁	御飯280g イカ&アジフライ マカロニサラダ 小松菜の味噌汁
栄養成分	エネルギー 2433 kcal たんぱく質 69.3 g 脂質 50.7 g	2537 kcal 85.3 g 78.2 g	2642 kcal 88.1 g 98.4 g	2510 kcal 77.3 g 86.3 g	2429 kcal 71.8 g 80.3 g	2614 kcal 81.1 g 84.4 g	2482 kcal 65.9 g 75.0 g
	12月22日(日)	12月23日(月)	12月24日(火)	12月25日(水)	12月26日(木)	12月27日(金)	12月28日(土)
朝食	御飯280g ウィンナーのソテー 味噌汁					御飯280g ミートボール 味噌汁	
昼食	御飯280g 焼きそば 若布スープ	～	おまかせ献立	～		御飯280g ポークカレー プリン	～寮閉鎖～
夕食	御飯280g ハンバーグ(デミソース) 春雨の酢の物 里芋の味噌汁						
栄養成分	エネルギー 2462 kcal たんぱく質 65.2 g 脂質 64.0 g						

