令和8年　11月　献立　老人食

	1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
朝食	食パン イチゴジャム 玉子サラダ みかん缶 牛乳	食パン りんごジャム スパゲティサラダ 黄桃缶 牛乳	食パン マーガリン ポテトサラダ フルーツポンチ・スタミン乳酸菌 文化の日	食パン ピーナッツクリーム ほうれん草のソテー みかん缶 牛乳	食パン イチゴジャム ナポリタン 黄桃缶・スタミン乳酸菌 マルタマデー	食パン マーガリン マカロニサラダ 白桃缶 牛乳	ロールパン はちみつ さつま芋サラダ みかん缶 スタミン乳酸菌
昼食	米飯 白身魚のチリソース (添え：もやし・ピーマン) 春雨サラダ 中華スープ(わかめ)	米飯 鶏肉の塩こうじ炒め (添え：しろな・人参) もずく酢 味噌汁(玉子)	五目ご飯 鯖の塩焼き (添え：大根おろし・甘酢生姜・インゲン) 蓮根饅頭 赤だし(麩)	米飯 チキンカツ (添え：キャベツ・人参) さつま芋サラダ 味噌汁(揚げ)	明太マヨソースオムライス ブロッコリーのサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・人参)	ゆかりご飯(半量) はいからうどん 玉子とじ 手作りぶどうゼリー	チャーハン 焼売 大根サラダ 中華スープ(春雨)
おやつ	白い風船	ロールケーキミルク	ウエハース・コーヒー	手作りりんごゼリー	カルシウムクッキー・紅茶	抹茶饅頭	はつみつドーナツ
夕食	米飯 肉団子の和風あん 菜の花の錦糸和え 味噌汁(揚げ)	米飯 豆腐チャンプル オクラのマヨ和え 清汁(とろろ昆布)	米飯 出汁蒸し玉子 昆布豆 清汁(そうめん)	米飯 炊き合わせ 肉団子 味噌汁(玉子)	米飯 擬製豆腐 (添え：菊菜・人参) さつま揚げの煮物 味噌汁(麩)	米飯 ソイフリットの酢豚風 もやしのナムル 中華スープ(豆腐)	米飯 豚肉の塩だれ炒め (添え：キャベツ・人参) 冷奴 味噌汁(わかめ)
栄養価	エネルギー　1469kcal 蛋白　44.1ｇ 脂質　43.4ｇ　塩分　7.4ｇ	エネルギー　1521kcal 蛋白　55.8ｇ 脂質　52.0ｇ　塩分　5.5ｇ	エネルギー　1423kcal 蛋白　52.2ｇ 脂質　43.6ｇ　塩分　7.8ｇ	エネルギー　1521kcal 蛋白　48.0ｇ 脂質　42.4ｇ　塩分　6.1ｇ	エネルギー　1375kcal 蛋白　42.6ｇ 脂質　32.8ｇ　塩分　9.5ｇ	エネルギー　1534kcal 蛋白　47.8ｇ 脂質　46.6ｇ　塩分　6.7ｇ	エネルギー　1548kcal 蛋白　55.0ｇ 脂質　42.2ｇ　塩分　6.2ｇ

	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
朝食	食パン イチゴジャム マカロニサラダ 黄桃缶 牛乳	食パン りんごジャム ポテトサラダ 白桃缶 牛乳	食パン マーガリン スパゲティサラダ 黄桃缶 スタミン乳酸菌	食パン ピーナッツクリーム ほうれん草のソテー みかん缶・牛乳 快腸薬膳料理	食パン イチゴジャム ナポリタン 黄桃缶 スタミン乳酸菌	食パン マーガリン 玉子サラダ 白桃缶 牛乳	ロールパン はちみつ マカロニサラダ みかん缶 スタミン乳酸菌
昼食	米飯 白身魚の焼き南蛮漬け (添え：ピーマン・玉ねぎ) ほうれん草の白和え 味噌汁(麩)	米飯 他人煮 冷奴 味噌汁(わかめ)	米飯 ハンバーグ (添え：ブロッコリー・人参) フレンチサラダ コンソメスープ(玉子)	米飯 塩麹ぶり大根 南瓜とレーズンのサラダ 味噌汁(菊菜・玉ねぎ)	米飯 お好み焼き しろ菜のわさび和え 味噌汁(揚げ)	米飯 天ぷら盛り合わせ (かき揚げ・とり天・インゲン) ほうれん草の和え物 赤だし(麩)	菜飯ご飯(半量) たぬきそば 茄子のそぼろ煮 フルーツ寒天
おやつ	おにぎりせんべい	ルヴァン(クラッカー)	パンケーキ・コーヒー	おやつレク たこ焼き	セサミクッキー	黒棒	白い風船(ミルクせんべい)
夕食	米飯 根菜の煮物 温泉卵 清汁(とろろ昆布)	米飯 ソイカツのおろしポン酢 (添え：インゲン・人参) 白菜のゆかり和え 味噌汁(揚げ)	米飯 鶏じゃが なます 味噌汁(豆腐)	米飯 厚揚げと彩野菜のあんかけ 竹輪の煮物 味噌汁(麩)	米飯 白身魚のパン粉焼き (添え：菜の花・赤ピーマン) ソイナゲット コンソメスープ(玉ねぎ・人参)	米飯 回鍋肉 春雨サラダ 中華スープ(わかめ)	米飯 木の葉とじ 白菜の塩昆布和え 味噌汁(豆腐)
栄養価	エネルギー　1452kcal 蛋白　54.8ｇ 脂質　41.4ｇ　塩分　5.1ｇ	エネルギー　1489kcal 蛋白　57.7ｇ 脂質　42.0ｇ　塩分　5.8ｇ	エネルギー　1415kcal 蛋白　43.4ｇ 脂質　42.0ｇ　塩分　6.9ｇ	エネルギー　1396kcal 蛋白　54.9ｇ 脂質　37.0ｇ　塩分　5.8ｇ	エネルギー　1475kcal 蛋白　43.7ｇ 脂質　40.3ｇ　塩分　6.5ｇ	エネルギー　1565kcal 蛋白　58.4ｇ 脂質　51.8ｇ　塩分　6.2ｇ	エネルギー　1363kcal 蛋白　40.8ｇ 脂質　34.2ｇ　塩分　5.8ｇ

	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
朝食	食パン イチゴジャム ナポリタン 黄桃缶 牛乳	食パン りんごジャム ポテトサラダ 白桃缶 牛乳	食パン マーガリン スパゲティサラダ フルーツポンチ スタミン乳酸菌	食パン ピーナッツクリーム ほうれん草のソテー 黄桃缶・牛乳 お誕生日メニュー	食パン イチゴジャム マカロニサラダ みかん缶 スタミン乳酸菌	食パン マーガリン ナポリタン 白桃缶 牛乳	ロールパン はちみつ 玉子サラダ 黄桃缶 スタミン乳酸菌
昼食	米飯 鶏肉の黒胡椒炒め 金時豆 味噌汁(麩)	ピラフ 豆腐サラダ コンソメスープ(玉ねぎ・人参) ぶどうムース	米飯 白身魚の和風ムニエル (添え：エンドウ・赤ピーマン) オクラの胡麻和え 味噌汁(麩)	握り寿司 (海老・マグロ・サーモン 鰻・玉子・稲荷) 季節のしんじょ 赤だし(麩)	ふりかけご飯(半量) ちゃんぽん麺 カニ焼売 杏仁フルーツ	米飯 メンチカツと帆立フライ (添え：ブロッコリー・コーン) 高野の煮物 味噌汁(玉ねぎ)	キーマカレー 大根サラダ フルーツヨーグルト 福神漬け
おやつ	マーラカオ(中華風蒸しパン)	バウムクーヘン	はちみつドーナツ・コーヒー	苺ケーキ・紅茶	ウエハース	手作りぶどうゼリー	ロールケーキミルク
夕食	米飯 擬製豆腐 焼売 中華スープ(玉子)	米飯 千草卵 (添え：茄子・甘酢生姜) ほうれん草のお浸し 味噌汁(わかめ)	米飯 ソイカツ南蛮 (添え：ブロッコリー・人参) いんげんの和え物 味噌汁(豆腐)	米飯 豚肉の甘辛炒め 冷奴 味噌汁(わかめ)	米飯 ソイフリットのみぞれ煮 チンゲン菜のマヨネーズ和え 味噌汁(麩)	米飯 洋風オムレツ (添え：インゲン・人参) コールスローサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・人参)	米飯 肉団子の豆腐煮 かき揚げ 味噌汁(わかめ)
栄養価	エネルギー　1582kcal 蛋白　64.5ｇ 脂質　39.0ｇ　塩分　5.7ｇ	エネルギー　1453kcal 蛋白　48.3ｇ 脂質　41.5ｇ　塩分　7.4ｇ	エネルギー　1466kcal 蛋白　45.7ｇ 脂質　47.0ｇ　塩分　6.1ｇ	エネルギー　1530kcal 蛋白　63.4ｇ 脂質　44.0ｇ　塩分　7.8ｇ	エネルギー　1432kcal 蛋白　39.9ｇ 脂質　46.4ｇ　塩分　6.4ｇ	エネルギー　1692kcal 蛋白　47.7ｇ 脂質　63.0ｇ　塩分　8.2ｇ	エネルギー　1513kcal 蛋白　40.7ｇ 脂質　42.8ｇ　塩分　7.1ｇ

	22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
朝食	食パン イチゴジャム マカロニサラダ みかん缶 牛乳	食パン りんごジャム ポテトサラダ 白桃缶 牛乳	食パン マーガリン スパゲティサラダ 黄桃缶・スタミン乳酸菌 和食の日	食パン ピーナッツクリーム 玉子サラダ みかん缶 牛乳	食パン イチゴジャム ナポリタン 黄桃缶 スタミン乳酸菌	食パン マーガリン マカロニサラダ 白桃缶・牛乳 ご当地グルメ富山県	ロールパン はちみつ さつま芋サラダ 黄桃缶 スタミン乳酸菌
昼食	米飯 鶏肉の韓国風炒め (添え：チンゲン菜・コーン) もやしのナムル 中華スープ(豆腐)	ポークハヤシライス ブロッコリーのサラダ フルーツヨーグルト	栗ご飯 鶏肉と秋野菜の炊き寄せ 玉子豆腐 味噌汁(麩)	ゆかりご飯(半量) 具沢山うどん がんもの煮物 洋梨缶	米飯 白身魚の和風マヨ焼き (添え：ブロッコリー・人参) ほうれん草の白和え 味噌汁(わかめ)	米飯 ととぼち揚げ (添え：インゲン・人参) 南瓜の煮物 具沢山汁	米飯 衣笠煮 オクラのわさび和え 味噌汁(わかめ)
おやつ	まがりせんべい	抹茶饅頭	ルヴァン(クラッカー)	セサミクッキー	手作りイチゴゼリー	パンケーキ・紅茶	鉄分ソフトクッキー
夕食	米飯 鱈の照り焼き (添え：オクラ・甘酢生姜) 昆布豆 味噌汁(玉子)	米飯 揚げ出し豆腐 温泉卵 味噌汁(玉ねぎ)	米飯 厚揚げの葱味噌炒め 竹輪の煮物 味噌汁(わかめ)	米飯 焼き肉風炒め 菊菜のピーナッツ和え 清汁(とろろ昆布)	米飯 ソイカツの玉子とじ キャベツの梅肉和え 味噌汁(揚げ)	米飯 鶏肉のポン酢炒め (添え：カリフラワー・ピーマン) 金時豆 味噌汁(麩)	米飯 鱈の西京焼き (添え：茄子・甘酢生姜) 冷奴 清汁(そうめん)
栄養価	エネルギー　1458kcal 蛋白　57.9ｇ 脂質　40.3ｇ　塩分　6.5ｇ	エネルギー　1710kcal 蛋白　59.2ｇ 脂質　56.6ｇ　塩分　5.9ｇ	エネルギー　1472kcal 蛋白　48.1ｇ 脂質　41.8ｇ　塩分　4.8ｇ	エネルギー　1474kcal 蛋白　56.0ｇ 脂質　45.7ｇ　塩分　7.0ｇ	エネルギー　1499kcal 蛋白　51.3ｇ 脂質　39.8ｇ　塩分　6.0ｇ	エネルギー　1630kcal 蛋白　55.5ｇ 脂質　50.9ｇ　塩分　6.3ｇ	エネルギー　1394kcal 蛋白　44.3ｇ 脂質　34.7ｇ　塩分　4.9ｇ

	29日(日)	30日(月)	
朝食	食パン イチゴジャム 玉子サラダ みかん缶 牛乳	食パン りんごジャム ポテトサラダ 黄桃缶 牛乳	
昼食	米飯 照り焼きハンバーグ (添え：ブロッコリー・人参) しろ菜のソテー 味噌汁(揚げ)	米飯 鶏肉の唐揚げハニーマスタードソース (添え：キャベツ・コーン) がんもの煮おろし 味噌汁(麩)	
おやつ	苺のロールケーキ	バウムクーヘン	
夕食	米飯 トンテキ (添え：もやし・人参・ピーマン) 白菜のゆかり和え 味噌汁(豆腐)	米飯 五目厚焼き玉子 (添え：茄子・甘酢生姜) さつま揚げの煮物 味噌汁(わかめ)	
栄養価	エネルギー　1527kcal 蛋白　59.1ｇ 脂質　49.0ｇ　塩分　7.0ｇ	エネルギー　1575kcal 蛋白　53.1ｇ 脂質　52.2ｇ　塩分　5.8ｇ	

令和8年　12月　献立　老人食

		1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
朝食		食パン マーガリン ほうれん草のソテー 白桃缶 スタミン乳酸菌	食パン ピーナッツクリーム スパゲティサラダ みかん缶 牛乳	食パン イチゴジャム ナポリタン 黄桃缶・スタミン乳酸菌 風邪に効く薬膳料理	食パン マーガリン マカロニサラダ 白桃缶 牛乳	ロールパン はちみつ 玉子サラダ みかん缶 スタミン乳酸菌
昼食		ふりかけご飯(半量) たぬきそば 大根のそぼろ煮 フルーツ寒天	ビビンバ丼 中華奴 中華スープ(わかめ)	米飯 鶏肉のはちみつソテー (添え：ピーマン・しめじ) 厚揚げの葱塩のせ 味噌汁(麸・わかめ)	キーマカレー フレンチサラダ フルーツヨーグルト 福神漬け	米飯 鯵フライと帆立フライ (添え：ブロッコリー・赤ピーマン) 南瓜の煮物 味噌汁(揚げ)
おやつ		ロールケーキミルク・紅茶	白い風船	ウエハース・コーヒー	黒棒	手作りりんごゼリー
夕食		米飯 白身魚のパン粉焼き (添え：インゲン・人参) ソイナゲット コンソメスープ(玉ねぎ・人参)	米飯 炊き合わせ 肉団子 味噌汁(玉ねぎ)	米飯 豚肉と茄子の味噌炒め 菜の花の胡麻和え 清汁(とろろ昆布)	米飯 ソイフリットチリソース炒め 焼売 中華スープ(玉子)	米飯 鶏じゃが 金時豆 味噌汁(麸)
栄養価		エネルギー　1344kcal 蛋白　45.1ｇ 脂質　32.6ｇ　塩分　7.4ｇ	エネルギー　1455kcal 蛋白　53.7ｇ 脂質　43.1ｇ　塩分　6.9ｇ	エネルギー　1487kcal 蛋白　60.0ｇ 脂質　41.9ｇ　塩分　4.9ｇ	エネルギー　1687kcal 蛋白　50.4ｇ 脂質　54.8ｇ　塩分　8.4ｇ	エネルギー　1635kcal 蛋白　49.3ｇ 脂質　42.3ｇ　塩分　5.0ｇ

	6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
朝食	食パン イチゴジャム ナポリタン 黄桃缶 牛乳	食パン りんごジャム ポテトサラダ みかん缶 牛乳	食パン マーガリン スパゲティサラダ フルーツポンチ スタミン乳酸菌	食パン ピーナッツクリーム ほうれん草のソテー 黄桃缶・牛乳 マルタマデー	食パン イチゴジャム ナポリタン みかん缶 スタミン乳酸菌	食パン マーガリン 玉子サラダ 白桃缶 牛乳	ロールパン はちみつ さつま芋サラダ 黄桃缶 スタミン乳酸菌
昼食	米飯 鱈のみりん焼き (添え：エンドウ・甘酢生姜) オクラのツナ和え 味噌汁(玉子)	チャーハン 春雨サラダ 中華スープ(豆腐) 杏仁フルーツ	米飯 筑前煮 いんげんのピーナッツ和え 清汁(とろろ昆布)	ハンバーグオムライス 南瓜サラダ コンソメスープ(玉ねぎ・人参) おやつレク	米飯 豚カツ (添え：キャベツ・人参) 豆腐サラダ コンソメスープ(玉ねぎ)	ふりかけご飯(半量) かやくうどん 揚げ茄子 洋梨缶	米飯 鱈の有馬焼き (添え：エンドウ・甘酢生姜) 冷奴 味噌汁(わかめ)
おやつ	カルシウムクッキー	抹茶饅頭	はちみつドーナツ	クリスマスワッフル	パンケーキ・コーヒー	ルヴァン	手作りぶどうゼリー
夕食	米飯 擬製豆腐 (添え：菊菜・人参) かき揚げ 味噌汁(わかめ)	米飯 ソイカツの南蛮風 (添え：ピーマン) チンゲン菜の錦糸和え 清汁(麸)	米飯 焼き肉風炒め コールスローサラダ 味噌汁(玉子)	米飯 厚揚げの五目煮 白菜のゆかり和え 味噌汁(麸)	米飯 肉団子の和風あん 玉子とじ 味噌汁(揚げ)	米飯 鶏肉の韓国風炒め (添え：もやし・ピーマン) カニ焼売 中華スープ(豆腐)	米飯 出汁蒸し玉子 (添え：玉ねぎ・人参) オクラの土佐和え 味噌汁(揚げ)
栄養価	エネルギー　1374kcal 蛋白　51.5ｇ 脂質　31.4ｇ　塩分　5.5ｇ	エネルギー　1535kcal 蛋白　46.6ｇ 脂質　47.1ｇ　塩分　6.7ｇ	エネルギー　1521kcal 蛋白　59.7ｇ 脂質　47.8ｇ　塩分　4.7ｇ	エネルギー　1426kcal 蛋白　49.2ｇ 脂質　39.7ｇ　塩分　8.2ｇ	エネルギー　1452kcal 蛋白　44.3ｇ 脂質　35.6ｇ　塩分　7.1ｇ	エネルギー　1556kcal 蛋白　51.8ｇ 脂質　56.1ｇ　塩分　7.5ｇ	エネルギー　1366kcal 蛋白　53.0ｇ 脂質　28.6ｇ　塩分　4.9ｇ

	13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
朝食	食パン イチゴジャム マカロニサラダ みかん缶 牛乳	食パン りんごジャム ほうれん草のソテー 白桃缶・牛乳 ご当地グルメ青森県	食パン マーガリン スパゲティサラダ フルーツポンチ スタミン乳酸菌	食パン ピーナッツクリーム ポテトサラダ みかん缶・牛乳 お誕生日メニュー	食パン イチゴジャム マカロニサラダ 黄桃缶 スタミン乳酸菌	食パン マーガリン 玉子サラダ 白桃缶 牛乳	ロールパン はちみつ ポテトサラダ みかん缶 スタミン乳酸菌
昼食	米飯 豚肉の甘辛炒め 竹輪の煮物 味噌汁(揚げ)	菜飯(半量) 味噌カレー牛乳ラーメン 餃子 りんご缶	ピラフ 野菜サラダ コンソメスープ(菜の花・ベーコン) プリン	手ごね寿司 ふんわり野菜の豆腐寄せ 赤だし(湯葉)	米飯 お好み焼き しろ菜のわさび和え 味噌汁(揚げ)	米飯 チキンカツ (添え：ブロッコリー・人参) 冷奴 味噌汁(わかめ)	米飯 鱈の照り焼き (添え：南瓜・インゲン) ほうれん草の白和え 味噌汁(麸)
おやつ	セサミクッキー	白い風船	おにぎりせんべい	ショコラケーキ・紅茶	バウムクーヘン・コーヒー	手作りオレンジゼリー	黒棒
夕食	米飯 白身魚の和風ムニエル (添え：インゲン・人参) 昆布豆 味噌汁(玉子)	米飯 揚げだし豆腐(生姜あん) オクラのポン酢和え 味噌汁(麸)	米飯 木の葉とじ 厚揚げの生姜醤油 味噌汁(わかめ)	米飯 鶏肉の黒胡椒炒め チンゲン菜の辛子和え 清汁(素麺)	米飯 ソイフリットのみぞれ煮 温泉卵 味噌汁(わかめ)	米飯 高野と野菜の寄せ煮 肉団子 味噌汁(麸)	米飯 千草卵 (添え：しろな・人参) キャベツの梅マヨ和え 味噌汁(豆腐)
栄養価	エネルギー　1460kcal 蛋白　59.9ｇ 脂質　39.7ｇ　塩分　5.5ｇ	エネルギー　1624kcal 蛋白　58.5ｇ 脂質　46.6ｇ　塩分　9.2ｇ	エネルギー　1420kcal 蛋白　39.8ｇ 脂質　45.8ｇ　塩分　7.2ｇ	エネルギー　1473kcal 蛋白　62.2ｇ 脂質　40.6ｇ　塩分　5.2ｇ	エネルギー　1560kcal 蛋白　44.5ｇ 脂質　49.4ｇ　塩分　5.9ｇ	エネルギー　1524kcal 蛋白　49.4ｇ 脂質　49.4ｇ　塩分　6.8ｇ	エネルギー　1381kcal 蛋白　47.9ｇ 脂質　33.2ｇ　塩分　5.2ｇ

	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
朝食	食パン イチゴジャム ナポリタン 黄桃缶 牛乳	食パン りんごジャム ほうれん草のソテー 白桃缶 牛乳	食パン マーガリン スパゲティサラダ みかん缶・スタミン乳酸菌 冬至献立	食パン ピーナッツクリーム ポテトサラダ 黄桃缶・牛乳 クリスマス会	食パン イチゴジャム さつま芋サラダ みかん缶 スタミン乳酸菌	食パン マーガリン ナポリタン 白桃缶 牛乳	ロールパン はちみつ 玉子サラダ 黄桃缶 スタミン乳酸菌
昼食	米飯 鶏肉の甘酢あんかけ 金時豆 味噌汁(玉子)	ポークハヤシライス 大豆のサラダ ヨーグルト(苺ソース)	炊き込みご飯 蓮根の挟み天ぷら (添え：インゲン・人参) 南瓜の小倉煮 粕汁	コーンご飯(半量) マカロニグラタン サーモンフライ ミネストローネ クリスマスデザート	米飯 衣笠煮 胡瓜の甘酢和え 清汁(そうめん)	ふりかけご飯(半量) はいからうどん がんもの煮物 りんご缶	米飯 和風ハンバーグ (添え：インゲン・人参) チンゲン菜のお浸し 清汁(そうめん)
おやつ	マーラカオ(中華風蒸しパン)	ウエハース	セサミクッキー	クリスマスケーキ・コーヒー	星食べよ	抹茶饅頭	ロールケーキミルク
夕食	米飯 豚肉豆腐 かき揚げ 味噌汁(わかめ)	米飯 洋風オムレツ (添え：ブロッコリー・ピーマン) ソイナゲット コンソメスープ(玉ねぎ)	米飯 マーボー豆腐 焼売 中華スープ(わかめ)	米飯 トンテキ (添え：もやし・人参・ピーマン) 白菜のゆかり和え 清汁(豆腐)	米飯 白身魚のマヨネーズ焼き (添え：チンゲン菜・人参) キャベツの塩昆布和え 味噌汁(麸)	米飯 厚揚げのそぼろ炒め 温泉卵 清汁(とろろ昆布)	米飯 鱈の薬味ダレ (添え：ピーマン) 冷奴 味噌汁(麸)
栄養価	エネルギー　1593kcal 蛋白　61.8ｇ 脂質　42.6ｇ　塩分　4.5ｇ	エネルギー　1770kcal 蛋白　67.3ｇ 脂質　58.0ｇ　塩分　8.0ｇ	エネルギー　1669kcal 蛋白　52.3ｇ 脂質　52.7ｇ　塩分　7.3ｇ	エネルギー　1612kcal 蛋白　67.1ｇ 脂質　45.5ｇ　塩分　9.1ｇ	エネルギー　1390kcal 蛋白　37.8ｇ 脂質　41.2ｇ　塩分　5.4ｇ	エネルギー　1390kcal 蛋白　49.6ｇ 脂質　42.2ｇ　塩分　5.3ｇ	エネルギー　1343kcal 蛋白　44.5ｇ 脂質　33.0ｇ　塩分　6.5ｇ

	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	
朝食	食パン イチゴジャム 南瓜のサラダ みかん缶 牛乳	食パン りんごジャム スパゲティサラダ 黄桃缶 牛乳	食パン マーガリン ほうれん草のソテー 白桃缶 スタミン乳酸菌	食パン ピーナッツクリーム マカロニサラダ 黄桃缶 牛乳	食パン イチゴジャム ポテトサラダ みかん缶 スタミン乳酸菌	
昼食	米飯 鶏肉の唐揚げ (添え：ブロッコリー・人参) 昆布豆 味噌汁(わかめ)	米飯 鰺のかば焼き (添え：インゲン・人参) もずく酢 味噌汁(揚げ)	チキンカレー キャベツサラダ フルーツヨーグルト 福神漬け	米飯 コロッケとハムカツ (添え：ブロッコリー・ピーマン) 冷奴 味噌汁(玉子)	米飯 他人煮 オクラの土佐和え 味噌汁(揚げ)	
おやつ	ルヴァン・紅茶	鉄分ソフトクッキー	黒糖ドーナツ	手作り苺ゼリー	バウムクーヘン・コーヒー	
夕食	米飯 豆腐チャンプル オクラの胡麻和え 味噌汁(もやし)	米飯 ソイフリット酢豚風 ほうれん草のナムル 中華スープ(豆腐)	米飯 五目厚焼き玉子 (添え：茄子・甘酢生姜) 竹輪の煮物 味噌汁(わかめ)	米飯 肉団子の和風あん チンゲン菜の香味和え 味噌汁(麸)	大晦日 わかめご飯(半量) 年越しそば ほうれん草のお浸し 白桃ゼリー	
栄養価	エネルギー　1489kcal 蛋白　56.7ｇ 脂質　43.9ｇ　塩分　5.1ｇ	エネルギー　1552kcal 蛋白　50.9ｇ 脂質　46.9ｇ　塩分　6.5ｇ	エネルギー　1508kcal 蛋白　49.7ｇ 脂質　44.8ｇ　塩分　7.0ｇ	エネルギー　1594kcal 蛋白　44.8ｇ 脂質　46.1ｇ　塩分　6.8ｇ	エネルギー　1444kcal 蛋白　44.8ｇ 脂質　40.1ｇ　塩分　6.7ｇ	