

日付	12月15日(月)	12月16日(火)	12月17日(水)	12月18日(木)	12月19日(金)	12月20日(土)	12月21日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 ハムカツ 千切りキャベツ・オレンジ 惣菜（きのこ湯葉の煮物） R-1ヨーグルト	ごはん（ふりかけ） すまし汁 ソーセージの野菜炒め 惣菜（大豆とひじきの煮物） バナナ R-1ヨーグルト	コッペパン（ジャム＆マーガリン） グリーンピースポタージュ ペネサラダ キウイフルーツ R-1ヨーグルト	クロワッサン（ジャム＆マーガリン） 冬瓜スープ ポイルウインナー ちぎりレタス オレンジ R-1ヨーグルト	バターロール（ジャム＆マーガリン） 卵とコーンのスープ ハムソテー コールスロー キウイフルーツ R-1ヨーグルト	ごはん（ふりかけ） すまし汁 ホイコーロ バナナ 惣菜（山菜と湯葉の煮物） R-1ヨーグルト	ごはん 味噌汁 目玉焼き 千切りキャベツ・キウイフルーツ 惣菜（黒酢根菜きんぴら） R-1ヨーグルト
カロリー	①616kcal②21.2g③15.9g④100.2g⑤2.8g	①502kcal②15.4g③5.4g④100.9g⑤2.6g	①571kcal②19.8g③18.4g④88.1g⑤2.3g	①626kcal②17.0g③39.5g④55.4g⑤3.4g	①455kcal②16.0g③17.9g④61.1g⑤2.4g	①554kcal②20.0g③9.3g④100.7g⑤2.0g	①543kcal②20.8g③13.9g④86.5g⑤2.5g
昼食	ごはん のっぺい汁 魚の塩焼き かぶの漬物・かぼちゃの煮付け キウイフルーツ 切り昆布の煮物	ごはん 味噌汁 サーモンのガーリックソテー ちぎりレタス・プラム ゆず大根漬け ビーンズサラダ	カツ丼 牛乳 プチマリンサラダ フルーツのマngoープリン添え	スパゲッティミートソース 牛乳 ミックスビーンズ温野菜サラダ りんごゼリー添え	大根めし ほうとううどん汁 豚肉と大根のつや煮 コーン和え みかん	カレーライス 牛乳 そばサラダ フルーツのマngoーポンチ	五目ラーメン 中華ちまき 大根の梅酢漬け トマト フルーツゼリー
カロリー	①567kcal②28.0g③9.8g④97.2g⑤2.5g	①619kcal②26.0g③15.9g④102.8g⑤2.2g	①920kcal②37.4g③40.1g④109.4g⑤2.2g	①684kcal②27.5g③23.0g④101.7g⑤1.1g	①662kcal②26.8g③21.4g④95.8g⑤3.5g	①754kcal②24.6g③24.1g④119.4g⑤2.4g	①834kcal②31.5g③19.7g④138.6g⑤3.1g
間食昼	麦茶 スナック	麦茶 菓子パン	麦茶 せんべい	麦茶 チョコ菓子	麦茶 菓子パン	麦茶 クッキー	麦茶 サブレ
夕食	チキンンドリア コーンスープ ポーチドエッグサラダ フルーツゼリー	ほうとううどん 鶏唐のトマトソース フルーツポンチ	ごはん 味噌汁 魚のカレーあんかけ さつまいもサラダ みかん	ごはん 味噌汁 魚の山芋チーズ焼き オニオンリングフライ 塩もみ野菜・りんご ほうれんそうの辛子和え	マカロニグラタン わかめスープ バリバリサラダ ホイップフルーツ	ごはん 味噌汁 えびフライ コールスロー りんご 大根の煮物	ごはん（ふりかけ） すまし汁 かじきメンチ 塩もみ野菜 りんご 糸こんにこの時雨煮
カロリー	①670kcal②28.9g③19.0g④102.6g⑤3.0g	①732kcal②30.8g③30.8g④90.1g⑤2.4g	①659kcal②21.4g③17.5g④109.3g⑤2.7g	①546kcal②25.1g③12.7g④89.2g⑤2.8g	①489kcal②17.9g③14.5g④77.9g⑤2.3g	①601kcal②20.7g③15.8g④97.3g⑤3.1g	①524kcal②14.5g③11.3g④93.8g⑤3.5g
日付	12月22日(月)	12月23日(火)	12月24日(水)	12月25日(木)	12月26日(金)	12月27日(土)	12月28日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 納豆和え バナナ 惣菜（きのこ湯葉の煮物） R-1ヨーグルト	ゆかりごはん かきたま汁 はんぺんフライ 千切りキャベツ・オレンジ 惣菜（大豆とひじきの煮物） R-1ヨーグルト	コッペパン（ジャム＆マーガリン） 春雨スープ ホットサラダ バナナ R-1ヨーグルト	クロワッサン（ジャム＆マーガリン） ソーセージスープ かに風味天津卵 塩もみ野菜 キウイフルーツ R-1ヨーグルト	バターロール（ジャム＆マーガリン） クリームスープ 肉団子の甘酢あん 千切りキャベツ マンゴー R-1ヨーグルト	ごはん すまし汁 つくね煮 ゆで白菜・バナナ 惣菜（山菜と湯葉の煮物） R-1ヨーグルト	ごはん 味噌汁 かぼちゃひき肉フライ 塩もみ野菜・プラム 惣菜（黒酢根菜きんぴら） R-1ヨーグルト
カロリー	①516kcal②18.6g③6.3g④98.8g⑤1.9g	①566kcal②19.8g③9.1g④103.5g⑤3.5g	①508kcal②18.0g③15.5g④79.1g⑤2.2g	①487kcal②14.0g③24.4g④56.6g⑤3.4g	①475kcal②17.7g③16.6g④67.8g⑤2.5g	①539kcal②21.0g③7.8g④98.3g⑤2.3g	①568kcal②17.6g③9.5g④108.7g⑤2.4g
昼食	焼きちゃんぽん コーヒー牛乳 豆腐ハンバーグのおろしポン酢かけ かぼちゃの煮付け みかん サーモンのカルパッチョ	カレーピラフ かぼちゃのミルクスープ 豚しゃぶサラダ 桃のヨーグルトソースかけ	きつねそば 白身魚のトマトソースかけ ヨーグルトサラダ	ごはん のっぺい汁 魚のピカタ 千切りキャベツ オレンジ 小松菜のひじき和え	カレーうどん 鶏唐揚げのラビゴットソース 杏仁桃	ナポリタンスパゲッティ ワンタンスープ 温野菜のチーズサラダ フルーツのヨーグルトかけ	焼うどん 牛乳 えびのカルパッチョ ホイップフルーツ
カロリー	①789kcal②37.8g③23.1g④121.0g⑤2.8g	①599kcal②5.0g③7.8g④4.5g⑤1.9g	①557kcal②24.9g③15.1g④84.7g⑤1.4g	①561kcal②27.6g③10.4g④94.6g⑤2.0g	①692kcal②28.1g③35.1g④73.0g⑤2.5g	①653kcal②26.9g③19.2g④100.8g⑤2.1g	①613kcal②29.4g③22.1g④83.0g⑤3.4g
間食昼	麦茶 スナック	麦茶 菓子パン	麦茶 スナック	麦茶 菓子パン	麦茶 チョコ菓子	麦茶 チョコ菓子	麦茶 サブレ
夕食	ごはん 味噌汁 鶏のから揚げ ちぎりレタス・キウイフルーツ ゆず大根漬け 小松菜のサラダ	山菜ちらし寿司 味噌汁 魚唐揚げの野菜あんかけ ひじきとツナの塩炒め みかん	ごはん 豚汁 コロッケ 千切りキャベツ トマト・みかん さつま揚げのカレー炒め	麻婆丼 小松菜ときのこの卵とじスープ いかのカルパッチョ カップゼリー	ごはん 味噌汁 魚のマスタード焼き ちぎりレタス りんご 韓国風春雨サラダ	ごはん 味噌汁 グリルチキン コールスロー りんご 根菜のあっさり炒め	ソースカツ丼 すまし汁 根菜サラダ マンゴーのヨーグルトかけ
カロリー	①729kcal②27.4g③33.4g④84.2g⑤2.2g	①648kcal②23.4g③16.3g④107.4g⑤2.7g	①709kcal②22.3g③20.4g④117.8g⑤2.8g	①620kcal②27.0g③16.3g④96.5g⑤3.0g	①506kcal②22.1g③8.2g④91.2g⑤2.1g	①551kcal②18.8g③17.5g④84.6g⑤2.1g	①721kcal②24.9g③20.6g④114.7g⑤2.0g

①エネルギー②たんぱく質③脂質④炭水化物⑤食塩