

12月
師走

2025

人気メニュー大集合!!

お客様アンケートで特に人気のあったメニューTOP5です!
12月献立ではこちらのメニューが全部登場いたします!

1

ワイン香る
デミグラスソース ハンバーグ

2

わかめうどん

3

鶏ももの
唐揚げ

4

いわしの生姜煮

5

三食井

皆さんの好きなメニューは
ランクインしていましたか??
美味しいお食事を召し上がって
良いお年をお迎えください。

12/25
木

行事食 - クリスマス -

WE WISH YOU
A MERRY
Christmas
May your holidays sparkle

行事

- チキンライス
- フライドチキン
- マカロニのパセリソテー
(付け合わせ)
- さらさらサラダ
- いんげんと人参のソテー
- ロゼワイン風ジュレ

12/8
月

ご当地グルメ [北海道]

北海道のご当地グルメ「スープ
カレー」は、鶏肉と野菜のうまみが
溶け込んだスープに、ゴロゴロと
具が入った食べごたえのある
カレーです。コーンの甘味がたっ
ぷりの「スイートコーンのサラダ」
と一緒に楽しみください!

HOKKAIDO



- チキンと野菜の
おいしさたっぷりスープカレー
- スイートコーンのサラダ



12/1
月

おつたち

- 赤飯
- 銀ひらすの西京焼き
- 茹でいんげん
(付け合わせ)
- しろ菜とちくわの煮浸し
- みかんなます

12/22
月

冬至

- 豚肉の生姜焼き
- かぼちゃの含め煮
- キャベツと
ソーセージの
フレンチサラダ

夕食

〈1月のお知らせ〉
新春!
縁起の良い食材で
福を呼び込み
ましょう

・・・
良い1年に
なりますように
Cook Deli
クックデリ

※掲載写真はイメージです。

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

	日	月	火	水	木	金	土
朝食							
		高野豆腐の卵とじ 人参とわかめの土佐煮 K 高菜梅酢漬	オムレツ マカロニのトマトソース炒め チーズと黒胡椒のキャベツサラダ	にしんの塩蒸し 小松菜と薄揚げの煮びたし 千切沢庵漬	ウインナーと野菜のカレー煮 いんげんと人参のソテー ツナマヨコーン	根菜入りつくね 豆腐けんちん煮 青しそきゅうり漬け	野菜とマカロニのコンソメ煮 なすのソテー風 切干大根のハニービクルス(カレー風味)
		汁物の具(もやし、椎茸) エネルギー 147 kcal 蛋白質 10.02 g 脂質 7.00 g 炭水化物 12.72 g 食塩 1.72 g	汁物の具(チンゲン菜、人参)★ エネルギー 149 kcal 蛋白質 11.63 g 脂質 5.90 g 炭水化物 13.97 g 食塩 1.22 g	汁物の具(玉ねぎ、椎茸) エネルギー 115 kcal 蛋白質 8.83 g 脂質 7.11 g 炭水化物 6.15 g 食塩 0.97 g	汁物の具(大根、玉ねぎ)★ エネルギー 160 kcal 蛋白質 5.89 g 脂質 8.44 g 炭水化物 16.92 g 食塩 1.18 g	汁物の具(キャベツ、人参) エネルギー 121 kcal 蛋白質 6.22 g 脂質 4.10 g 炭水化物 14.94 g 食塩 1.46 g	汁物の具(キャベツ、玉ねぎ)★ エネルギー 88 kcal 蛋白質 2.92 g 脂質 3.17 g 炭水化物 13.96 g 食塩 1.11 g
昼食							
		赤飯(北海道産小豆使用) 銀ひらすの西京焼き 茹でいんげん(付け合わせ) しる菜とちくわの煮浸し みかんなます おついたち	カレーの中華あんかけ しゅうまい おくらと長芋の和え物	ちらし寿司 ちくわの磯辺揚げ ブロッコリーの胡麻和え	どろろそば(温) しっとり炒り高野 ほうれん草のお浸し	ホイコーロー カリフラワーの豆乳クリーム和え チーズ入磯辺かまぼこ	白身魚フライ 温野菜ソース 茹でいんげん(付け合わせ) 厚揚げとピーマンの味噌炒め 人参と蒸し鶏の和え物
		汁物の具(キャベツ、人参)● エネルギー 197 kcal 蛋白質 14.77 g 脂質 5.21 g 炭水化物 24.69 g 食塩 1.67 g	汁物の具(大根、玉ねぎ) エネルギー 198 kcal 蛋白質 13.36 g 脂質 7.84 g 炭水化物 19.15 g 食塩 1.94 g	汁物の具(えのき、人参)● エネルギー 177 kcal 蛋白質 7.83 g 脂質 6.61 g 炭水化物 22.31 g 食塩 2.48 g	水ようかん エネルギー 337 kcal 蛋白質 13.79 g 脂質 3.97 g 炭水化物 61.89 g 食塩 2.56 g	汁物の具(チンゲン菜、人参)★ エネルギー 205 kcal 蛋白質 10.54 g 脂質 9.61 g 炭水化物 19.98 g 食塩 2.10 g	汁物の具(もやし、椎茸) エネルギー 231 kcal 蛋白質 13.12 g 脂質 10.70 g 炭水化物 24.01 g 食塩 1.49 g
夕食							
		鶏肉のすき焼き風 さつま芋の甘煮 きゅうりと中華くらげの和え物 T	おろしハンバーグ 茹でブロッコリー(付け合わせ) 豆の煮物 ごぼうサラダ	鶏のマーマレード煮 キャベツのコンソメ煮 スパゲティサラダ	ぶりの甘酢あんかけ クックデリの厚焼き卵 ひじきのサラダ	いわしの山椒煮 W セロリと人参のごまきんぴら 小松菜のわさび和え	牛肉と豆腐の卵とじ みずくわいの中華炒め カリフラワーのサラダ
		汁物の具(ほうれん草、揚げ) エネルギー 220 kcal 蛋白質 12.44 g 脂質 9.49 g 炭水化物 23.96 g 食塩 1.72 g	汁物の具(キャベツ、玉ねぎ) エネルギー 332 kcal 蛋白質 13.39 g 脂質 22.90 g 炭水化物 22.57 g 食塩 2.16 g	汁物の具(ほうれん草、揚げ) エネルギー 242 kcal 蛋白質 14.19 g 脂質 13.89 g 炭水化物 16.71 g 食塩 2.33 g	汁物の具(キャベツ、玉ねぎ) エネルギー 265 kcal 蛋白質 14.41 g 脂質 15.99 g 炭水化物 19.21 g 食塩 1.77 g	汁物の具(キャベツ、揚げ) エネルギー 212 kcal 蛋白質 17.10 g 脂質 10.94 g 炭水化物 13.20 g 食塩 1.35 g	汁物の具(えのき、人参) エネルギー 254 kcal 蛋白質 12.02 g 脂質 17.44 g 炭水化物 12.44 g 食塩 2.11 g
合計		エネルギー 564 kcal 蛋白質 37.23 g 脂質 21.70 g 炭水化物 61.37 g 食塩 5.11 g	エネルギー 678 kcal 蛋白質 38.38 g 脂質 36.64 g 炭水化物 55.69 g 食塩 5.32 g	エネルギー 535 kcal 蛋白質 30.85 g 脂質 27.61 g 炭水化物 45.17 g 食塩 5.78 g	エネルギー 762 kcal 蛋白質 34.09 g 脂質 28.40 g 炭水化物 98.02 g 食塩 5.51 g	エネルギー 538 kcal 蛋白質 33.86 g 脂質 24.65 g 炭水化物 48.12 g 食塩 4.91 g	エネルギー 573 kcal 蛋白質 28.06 g 脂質 31.31 g 炭水化物 50.41 g 食塩 4.71 g

★スープも可 ●吸い物も可

水色セル: 季節商品

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

0	12月献立表						
	日 7	月 8	火 9	水 10	木 11	金 12	土 13
朝食							
	焼きほっけ からし菜ときくらげの田舎風 しば漬け	厚焼玉子 きんぴらごぼう さきみ漬け	ウインナーと野菜のクリーム煮 人参しりしり 3色豆のツナマヨサラダ	大根と里芋のそぼろあん 青菜とピーマンのカラフル炒め 高菜梅酢漬	ふわとろスクランブルエッグ カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し ツナマヨコーン	厚揚げの野菜あんかけ 人参とわかめの土佐煮 K 青しそきゅうり漬け	肉団子のケチャップ煮 キャベツのコンソメ煮 レンコンの梅おかかマヨサラダ
	汁物の具(大根、玉ねぎ) エネルギー 59 kcal 蛋白質 6.32 g 脂質 2.00 g 炭水化物 5.27 g 食塩 1.04 g	汁物の具(チンゲン菜、人参) エネルギー 108 kcal 蛋白質 4.90 g 脂質 5.20 g 炭水化物 10.74 g 食塩 1.27 g	汁物の具(もやし、椎茸)★ エネルギー 129 kcal 蛋白質 4.71 g 脂質 6.62 g 炭水化物 14.57 g 食塩 1.39 g	汁物の具(玉ねぎ、椎茸) エネルギー 90 kcal 蛋白質 4.37 g 脂質 3.66 g 炭水化物 11.78 g 食塩 1.34 g	汁物の具(チンゲン菜、人参)★ エネルギー 196 kcal 蛋白質 8.29 g 脂質 14.78 g 炭水化物 9.20 g 食塩 0.88 g	汁物の具(大根、玉ねぎ) エネルギー 88 kcal 蛋白質 4.70 g 脂質 3.99 g 炭水化物 8.85 g 食塩 1.36 g	汁物の具(もやし、椎茸)★ エネルギー 164 kcal 蛋白質 7.37 g 脂質 6.26 g 炭水化物 19.04 g 食塩 1.82 g
昼食							
	おでん きのこ入りひじき煮 ほうれん草のピーナッツ和え	チキンと野菜のおいしさたっぷりスープカレー スイートコーンのサラダ	にしんの山椒煮 キャベツと薄揚げの煮びたし わかめと玉ねぎの甘酢和え	鶏ももの唐揚げ 茹でいんげん(付け合わせ) マッシュポテト キャベツと青さのナムル	タラの煮物 小松菜と薄揚げの煮びたし オクラとろろ	海老カツ かぼちゃのマッシュ(付け合わせ) レバーの生姜煮 キャベツのマリネ	わかめうどん(温) クックデリのだし巻き卵 人参と蒸し鶏の和え物
	大雪	ご当地グルメ 北海道					
	汁物の具(キャベツ、人参) エネルギー 179 kcal 蛋白質 9.01 g 脂質 7.95 g 炭水化物 19.35 g 食塩 2.18 g	茹でブロッコリー(付け合わせ) エネルギー 327 kcal 蛋白質 18.06 g 脂質 16.16 g 炭水化物 31.65 g 食塩 3.09 g	汁物の具(えのき、人参) エネルギー 175 kcal 蛋白質 11.20 g 脂質 9.19 g 炭水化物 13.71 g 食塩 1.11 g	汁物の具(大根、玉ねぎ) エネルギー 273 kcal 蛋白質 15.04 g 脂質 12.76 g 炭水化物 25.54 g 食塩 1.29 g	汁物の具(えのき、人参) エネルギー 133 kcal 蛋白質 14.80 g 脂質 1.92 g 炭水化物 16.71 g 食塩 1.62 g	汁物の具(玉ねぎ、椎茸)★ エネルギー 262 kcal 蛋白質 12.39 g 脂質 12.49 g 炭水化物 26.80 g 食塩 1.34 g	ラムネジュレ エネルギー 302 kcal 蛋白質 11.13 g 脂質 5.70 g 炭水化物 51.13 g 食塩 2.54 g
夕食							
	鶏肉のねぎ塩焼き マカロニのトマトソース炒め キャベツとコーンのお浸し	骨ごと食べられるさばのみぞれ煮 かぼちゃの含め煮 もやしの酢の物	ポークチャップ 具沢山野菜の煮込み カリフラワーと小松菜のお浸し	赤魚の西京焼き 甘酢しょうが(付け合わせ) しろ菜とちくわの煮浸し ハム入りマカロニサラダ	獅子頭煮込み 豆の煮物 ポテトサラダ	牛肉の甘辛 切干大根とベーコンのスープ煮 豆とコーンのオーロラソース和え	いわしの生姜煮 W さつま芋のそぼろ煮 カリフラワーのサラダ
	汁物の具(玉ねぎ、椎茸)★ エネルギー 215 kcal 蛋白質 13.72 g 脂質 10.92 g 炭水化物 18.48 g 食塩 1.92 g	汁物の具(キャベツ、玉ねぎ) エネルギー 253 kcal 蛋白質 17.42 g 脂質 22.59 g 炭水化物 19.22 g 食塩 1.47 g	汁物の具(キャベツ、揚げ) エネルギー 197 kcal 蛋白質 15.21 g 脂質 6.81 g 炭水化物 20.70 g 食塩 2.33 g	汁物の具(キャベツ、人参)● エネルギー 177 kcal 蛋白質 14.66 g 脂質 7.11 g 炭水化物 14.82 g 食塩 1.69 g	汁物の具(キャベツ、玉ねぎ) エネルギー 191 kcal 蛋白質 8.72 g 脂質 9.80 g 炭水化物 20.30 g 食塩 1.99 g	汁物の具(ほうれん草、揚げ) エネルギー 273 kcal 蛋白質 12.40 g 脂質 20.92 g 炭水化物 12.75 g 食塩 2.16 g	汁物の具(キャベツ、人参) エネルギー 214 kcal 蛋白質 19.34 g 脂質 8.66 g 炭水化物 17.06 g 食塩 1.46 g
	エネルギー 453 kcal 蛋白質 29.05 g 脂質 20.87 g 炭水化物 43.10 g 食塩 5.14 g	エネルギー 688 kcal 蛋白質 40.38 g 脂質 43.95 g 炭水化物 61.61 g 食塩 5.83 g	エネルギー 502 kcal 蛋白質 31.12 g 脂質 22.62 g 炭水化物 48.98 g 食塩 4.83 g	エネルギー 540 kcal 蛋白質 34.07 g 脂質 23.53 g 炭水化物 52.14 g 食塩 4.32 g	エネルギー 519 kcal 蛋白質 31.81 g 脂質 26.50 g 炭水化物 46.21 g 食塩 4.49 g	エネルギー 622 kcal 蛋白質 29.49 g 脂質 37.40 g 炭水化物 48.40 g 食塩 4.86 g	エネルギー 680 kcal 蛋白質 37.84 g 脂質 20.62 g 炭水化物 87.23 g 食塩 5.82 g
合計	★スーブも可 ●吸い物も可	水色セル: 季節商品					

	日 14	月 15	火 16	水 17	木 18	金 19	土 20
朝食	 ちくわと昆布の炒り煮 白菜のうま煮 きざみ漬け 汁物の具(えのき、人参) エネルギー 77 kcal 蛋白質 4.70 g 脂質 2.30 g 炭水化物 10.67 g 食塩 1.64 g	 ひじきと枝豆の寄せ揚げ キャベツと薄揚げの煮びたし しば漬け 汁物の具(大根、玉ねぎ) エネルギー 148 kcal 蛋白質 8.02 g 脂質 9.69 g 炭水化物 8.19 g 食塩 1.14 g	 厚揚げと白菜の豆乳クリーム煮 具沢山野菜の煮込み カリフラワーのマリネ 汁物の具(キャベツ、玉ねぎ)★ エネルギー 89 kcal 蛋白質 5.12 g 脂質 4.62 g 炭水化物 8.36 g 食塩 0.73 g	 高野豆腐の卵とじ きのこ入りひじき煮 千切沢庵漬 汁物の具(チンゲン菜、人参) エネルギー 146 kcal 蛋白質 9.51 g 脂質 7.20 g 炭水化物 13.37 g 食塩 1.71 g	 たっぷり野菜のミネストローネスープ ごぼうサラダ 茹でほうれん草(付け合わせ) エネルギー 152 kcal 蛋白質 5.80 g 脂質 5.88 g 炭水化物 21.27 g 食塩 2.13 g	 焼きさばJ カリフラワーの豆乳クリーム和え 高菜梅酢漬 汁物の具(キャベツ、人参) エネルギー 87 kcal 蛋白質 7.26 g 脂質 5.60 g 炭水化物 4.20 g 食塩 0.88 g	 ミートオムレツ マカロニのトマトソース炒め かにかまと玉ねぎのサラダ 汁物の具(えのき、人参)★ エネルギー 209 kcal 蛋白質 11.32 g 脂質 10.39 g 炭水化物 18.92 g 食塩 1.48 g
昼食	 親子丼 卵の花 ブロッコリーの胡麻和え 汁物の具(チンゲン菜、人参) エネルギー 191 kcal 蛋白質 11.89 g 脂質 7.91 g 炭水化物 17.24 g 食塩 2.10 g	 白身魚のケチャップ煮 ナゲット 根菜サラダ 汁物の具(キャベツ、人参) エネルギー 248 kcal 蛋白質 15.41 g 脂質 12.83 g 炭水化物 19.33 g 食塩 1.38 g	 チーズ入りチキンカツ トマトソースのスパゲティ(付け合わせ) きんぴらごぼう 3色豆のツナマヨサラダ 汁物の具(ほうれん草、揚げ) エネルギー 279 kcal 蛋白質 17.37 g 脂質 18.80 g 炭水化物 14.62 g 食塩 1.58 g	 天然ぶりの照焼き 甘酢しょうが(付け合わせ) 青菜とビーマンのカラフル炒め ハム入りマカロニサラダ 汁物の具(キャベツ、人参) エネルギー 279 kcal 蛋白質 17.37 g 脂質 18.80 g 炭水化物 14.62 g 食塩 1.58 g	 いわしの梅煮 W 人参とわかめの土佐煮 K きゅうりとねぎの塩だれ和え T 汁物の具(玉ねぎ、椎茸) エネルギー 197 kcal 蛋白質 17.32 g 脂質 9.24 g 炭水化物 13.19 g 食塩 2.06 g	 ソース焼きそば しゅうまい ひじきのサラダ 汁物の具(チンゲン菜、人参) エネルギー 437 kcal 蛋白質 12.54 g 脂質 20.08 g 炭水化物 58.09 g 食塩 3.32 g	 担々そばろ丼 みずくわいの中華炒め 柚子白菜 汁物の具(もやし、椎茸) エネルギー 143 kcal 蛋白質 11.55 g 脂質 6.79 g 炭水化物 9.47 g 食塩 1.95 g
夕食	 にしんの蒲焼き 味付け花人参(付け合わせ) 厚揚げとビーマンの味噌炒め もやしの酢の物 汁物の具(玉ねぎ、椎茸)● エネルギー 200 kcal 蛋白質 13.60 g 脂質 10.92 g 炭水化物 14.92 g 食塩 1.82 g	 マーボー豆腐 大根の洋風煮 小松菜のわさび和え 汁物の具(もやし、椎茸)★ エネルギー 527 kcal 蛋白質 30.30 g 脂質 27.79 g 炭水化物 41.86 g 食塩 4.29 g	 あじの漬け焼きごま風味 茹でいんげん(付け合わせ) かぼちゃの含め煮 キャベツとソーセージのフレンチサラダ 汁物の具(玉ねぎ、椎茸) エネルギー 123 kcal 蛋白質 13.48 g 脂質 3.83 g 炭水化物 11.61 g 食塩 1.17 g	 えび団子と白菜の中華あん チャプチェ 人参と蒸し鶏の和え物 汁物の具(もやし、椎茸)★ エネルギー 614 kcal 蛋白質 33.98 g 脂質 34.04 g 炭水化物 51.26 g 食塩 5.76 g	 ふづくら豆腐ハンバーグ(おろしあん) 茹でブロッコリー(付け合わせ) マッシュポテト キャベツと青さのナムル 汁物の具(えのき、人参) エネルギー 233 kcal 蛋白質 13.68 g 脂質 11.50 g 炭水化物 21.82 g 食塩 1.14 g	 鶏の西京焼き 茄子の吉野煮 ほうれん草の胡麻和え 汁物の具(キャベツ、玉ねぎ)● エネルギー 238 kcal 蛋白質 15.31 g 脂質 13.93 g 炭水化物 13.80 g 食塩 2.08 g	 赤魚の煮付け 豆腐けんちん煮 キャベツとコーンのお浸し 汁物の具(大根、玉ねぎ) エネルギー 159 kcal 蛋白質 12.93 g 脂質 2.97 g 炭水化物 19.21 g 食塩 2.33 g
合計	エネルギー 467 kcal 蛋白質 30.19 g 脂質 21.13 g 炭水化物 42.83 g 食塩 5.56 g	エネルギー 527 kcal 蛋白質 30.30 g 脂質 27.79 g 炭水化物 41.86 g 食塩 4.29 g	エネルギー 491 kcal 蛋白質 32.00 g 脂質 20.32 g 炭水化物 51.54 g 食塩 3.38 g	エネルギー 614 kcal 蛋白質 33.98 g 脂質 34.04 g 炭水化物 51.26 g 食塩 5.76 g	エネルギー 582 kcal 蛋白質 36.80 g 脂質 26.62 g 炭水化物 56.28 g 食塩 5.33 g	エネルギー 762 kcal 蛋白質 35.11 g 脂質 39.61 g 炭水化物 76.09 g 食塩 6.28 g	エネルギー 511 kcal 蛋白質 35.80 g 脂質 20.15 g 炭水化物 47.60 g 食塩 5.76 g

★スープも可 ●喉い物も可
※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがありますが、ご了承ください。

	日 21	月 22	火 23	水 24	木 25	金 26	土 27
朝食							
	厚焼玉子 さつま芋のそぼろ煮 しば漬け	肉団子の照焼 切り昆布と油揚げの煮物 青しそきゅうり漬け	ウィンナーと野菜のカレー煮 マカロニのチーズクリーム カリフラワーのサラダ	ぶりのみりん醤油焼き ゆず卯の花 千切沢庵漬	ふわとろスクランブルエッグ 切干大根とベーコンのスープ煮 ツナマヨコーン	厚揚げの野菜あんかけ チャプチェ 金時豆	野菜とマカロニのコンソメ煮 ラタトゥイユ キャベツと青さのナムル
	汁物の具 (キャベツ、人参) エネルギー 110 kcal 蛋白質 6.93 g 脂質 4.62 g 炭水化物 11.59 g 食塩 1.30 g	汁物の具 (キャベツ、玉ねぎ) エネルギー 153 kcal 蛋白質 8.42 g 脂質 7.99 g 炭水化物 12.16 g 食塩 2.06 g	汁物の具 (もやし、椎茸) ★ エネルギー 160 kcal 蛋白質 4.57 g 脂質 8.26 g 炭水化物 17.91 g 食塩 1.31 g	汁物の具 (キャベツ、玉ねぎ) エネルギー 133 kcal 蛋白質 9.12 g 脂質 7.40 g 炭水化物 9.37 g 食塩 1.01 g	汁物の具 (キャベツ、人参) ★ エネルギー 189 kcal 蛋白質 8.10 g 脂質 14.22 g 炭水化物 8.99 g 食塩 1.06 g	汁物の具 (大根、玉ねぎ) エネルギー 154 kcal 蛋白質 5.79 g 脂質 6.49 g 炭水化物 19.70 g 食塩 1.62 g	汁物の具 (えのき、人参) ★ エネルギー 112 kcal 蛋白質 3.52 g 脂質 4.98 g 炭水化物 14.89 g 食塩 1.34 g
昼食							
	コロッケ(野菜入り) 茹でいんげん(付け合わせ) 人参のグラッセ(付け合わせ) ビーフン 根菜サラダ	タラの和風あんかけ 柚子味噌大根 カリフラワーと小松菜のお浸し	三色丼 キャベツと薄揚げの煮びたし もやしの酢の物	だし巻る和風どんてき きのこ入りひじき煮 小松菜のわさび和え	デキンライス フライドチキン マカロニのバセリソテー いんげんと人参のソテー きらきらサラダ ロゼワイン風ジュレ	白身魚のピカタ タルタルソース SM 茹でブロッコリー(付け合わせ) さつま芋の甘煮 キャベツのマリネ	鶏つくねと大根の煮物 豆の煮物 ほうれん草の胡麻和え
	汁物の具 (キャベツ、揚げ) エネルギー 270 kcal 蛋白質 3.59 g 脂質 17.04 g 炭水化物 28.49 g 食塩 1.24 g	汁物の具 (えのき、人参) ● エネルギー 152 kcal 蛋白質 9.67 g 脂質 4.72 g 炭水化物 18.48 g 食塩 2.06 g	汁物の具 (大根、玉ねぎ) エネルギー 146 kcal 蛋白質 8.41 g 脂質 5.57 g 炭水化物 16.71 g 食塩 1.42 g	汁物の具 (えのき、人参) エネルギー 245 kcal 蛋白質 16.53 g 脂質 14.59 g 炭水化物 12.17 g 食塩 1.92 g	汁物の具 (チンゲン菜、人参) ★ エネルギー 368 kcal 蛋白質 20.96 g 脂質 14.62 g 炭水化物 41.90 g 食塩 3.62 g	汁物の具 (もやし、椎茸) ★ エネルギー 159 kcal 蛋白質 10.91 g 脂質 4.91 g 炭水化物 20.48 g 食塩 1.11 g	汁物の具 (キャベツ、玉ねぎ) エネルギー 174 kcal 蛋白質 12.04 g 脂質 5.63 g 炭水化物 20.46 g 食塩 2.37 g
夕食							
	鮭の塩焼き 大根のはりはり漬け(付け合わせ) レバーの生姜煮 わかめと玉ねぎの甘酢和え	豚肉の生姜焼き かぼちゃの含め煮 キャベツとソーセージのフレンチサラダ	さばの味噌煮(白) きんぴらごぼう オクラとろろ	ワイン風味のデミグラスソースハンバーグ 茹でキャベツ人参(付け合わせ) カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し スパゲティーサラダ	にじんの生姜煮 白菜のうま煮 わかめのさっぱり和え	肉じゃが なすのソテー風 チーズ入磯辺かまぼこ	銀ひらすの酒粕焼き 茹でいんげん(付け合わせ) 人参しりしり 粒マスタード入りポテトサラダ
	汁物の具 (チンゲン菜、人参) ● エネルギー 159 kcal 蛋白質 20.11 g 脂質 5.29 g 炭水化物 9.88 g 食塩 1.53 g	汁物の具 (玉ねぎ、椎茸) エネルギー 212 kcal 蛋白質 14.78 g 脂質 7.23 g 炭水化物 24.71 g 食塩 2.72 g	汁物の具 (キャベツ、人参) ● エネルギー 210 kcal 蛋白質 14.30 g 脂質 11.78 g 炭水化物 16.12 g 食塩 1.26 g	汁物の具 (玉ねぎ、椎茸) ★ エネルギー 235 kcal 蛋白質 12.82 g 脂質 10.91 g 炭水化物 22.64 g 食塩 1.92 g	汁物の具 (キャベツ、揚げ) エネルギー 196 kcal 蛋白質 13.40 g 脂質 11.98 g 炭水化物 10.79 g 食塩 1.93 g	汁物の具 (ほうれん草、揚げ) エネルギー 207 kcal 蛋白質 11.27 g 脂質 9.98 g 炭水化物 20.70 g 食塩 1.96 g	汁物の具 (キャベツ、揚げ) エネルギー 192 kcal 蛋白質 13.81 g 脂質 7.91 g 炭水化物 18.82 g 食塩 1.36 g
合計	エネルギー 540 kcal 蛋白質 30.63 g 脂質 26.95 g 炭水化物 49.96 g 食塩 4.07 g	エネルギー 517 kcal 蛋白質 32.87 g 脂質 19.94 g 炭水化物 55.35 g 食塩 6.84 g	エネルギー 515 kcal 蛋白質 27.28 g 脂質 25.61 g 炭水化物 50.74 g 食塩 3.99 g	エネルギー 614 kcal 蛋白質 38.47 g 脂質 32.90 g 炭水化物 44.18 g 食塩 4.85 g	エネルギー 753 kcal 蛋白質 42.46 g 脂質 40.82 g 炭水化物 61.68 g 食塩 6.61 g	エネルギー 520 kcal 蛋白質 27.97 g 脂質 21.38 g 炭水化物 60.88 g 食塩 4.69 g	エネルギー 478 kcal 蛋白質 29.37 g 脂質 18.52 g 炭水化物 54.17 g 食塩 5.07 g
	★スープも可 ●吸い物も可	水色セル：季節商品					

0

	日 28	月 29	火 30	水 31	木	金	土
朝食	 ひじきと枝豆の寄せ揚げ 小松菜と薄揚げの煮びたし 千切沢庵漬 汁物の具（チンゲン菜、人参） エネルギー 150 kcal 蛋白質 7.65 g 脂質 9.21 g 炭水化物 10.07 g 食塩 1.24 g	 大根と里芋のそばろあん スパゲティーサラダ 北海道産昆布の佃煮 汁物の具(キャベツ、玉ねぎ) エネルギー 112 kcal 蛋白質 3.11 g 脂質 3.86 g 炭水化物 17.68 g 食塩 1.69 g	 ミートオムレツ マッシュポテト かにかまと玉ねぎのサラダ 汁物の具（チンゲン菜、人参）★ エネルギー 194 kcal 蛋白質 10.82 g 脂質 10.48 g 炭水化物 14.72 g 食塩 1.21 g	 厚揚げと白菜の豆乳クリーム煮 さつま芋の甘煮 しば漬け 汁物の具(もやし、椎茸) エネルギー 113 kcal 蛋白質 4.75 g 脂質 4.11 g 炭水化物 16.32 g 食塩 0.92 g			
昼食	 赤魚のトマトカレー煮 セロリと人参のごまきんぴら ごぼうサラダ 汁物の具（玉ねぎ、椎茸）★ エネルギー 184 kcal 蛋白質 11.88 g 脂質 8.50 g 炭水化物 16.88 g 食塩 1.43 g	 一口うどんかつ 茹でいんげん(付け合わせ) 具沢山野菜の煮込み カリフラワーのマリネ 汁物の具(もやし、椎茸)★ エネルギー 203 kcal 蛋白質 11.32 g 脂質 8.54 g 炭水化物 22.06 g 食塩 0.89 g	 白身魚の揚げ煮 キャベツのコンソメ煮 おくらと長芋の和え物 汁物の具(えのき、人参) エネルギー 200 kcal 蛋白質 11.94 g 脂質 11.38 g 炭水化物 14.08 g 食塩 1.62 g	 年越しそば（海老入りかき揚げ） 豆腐けんちん煮 カリフラワーと小松菜のお浸し ぶどうジュレ エネルギー 480 kcal 蛋白質 12.72 g 脂質 14.60 g 炭水化物 76.89 g 食塩 2.20 g 大晦日			
夕食	 チキンステーキ ポテトフライ(付け合わせ) カリフラワーの豆乳クリーム和え ほうれん草のお浸し 汁物の具（キャベツ、人参） エネルギー 255 kcal 蛋白質 20.23 g 脂質 15.22 g 炭水化物 11.52 g 食塩 1.93 g	 さばの塩焼き 0 甘酢しょうが(付け合わせ) しっとり炒り高野 キャベツとコーンのお浸し 汁物の具(大根、玉ねぎ) エネルギー 257 kcal 蛋白質 15.27 g 脂質 19.38 g 炭水化物 8.82 g 食塩 1.92 g	 鶏の照り焼き 大根の洋風煮 ハム入りマカロニサラダ 汁物の具(キャベツ、揚げ) エネルギー 274 kcal 蛋白質 16.17 g 脂質 17.09 g 炭水化物 15.18 g 食塩 2.09 g	 にしんの柚子すだちおろし煮 しゅうまい ひじきのサラダ 汁物の具(ほうれん草、揚げ) エネルギー 219 kcal 蛋白質 14.00 g 脂質 12.19 g 炭水化物 15.32 g 食塩 1.67 g			
合計	エネルギー 589 kcal 蛋白質 39.76 g 脂質 32.93 g 炭水化物 38.47 g 食塩 4.60 g	エネルギー 572 kcal 蛋白質 29.70 g 脂質 31.78 g 炭水化物 48.56 g 食塩 4.50 g	エネルギー 669 kcal 蛋白質 38.93 g 脂質 38.95 g 炭水化物 43.98 g 食塩 4.92 g	エネルギー 813 kcal 蛋白質 31.47 g 脂質 30.90 g 炭水化物 108.53 g 食塩 4.79 g			
	★スープも可 ●吸い物も可		水色セル：季節商品				

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。