12月　2日　月曜日
・鮭ご飯　・コロッケ
・大豆五目煮
・さつま芋の甘煮　・吸物
・デザート（バナナ）　・おやつ
エネルギー：　655kcal　たんぱく質：　19.7g
カリウム　：　1140mg　塩分　：　2g

12月　3日　火曜日
・ご飯　・鶏の柚子こしょう風味
・筑前煮
・白菜のサラダ　・味噌汁
・デザート（みかん）　・おやつ
エネルギー：　501kcal　たんぱく質：　20g
カリウム　：　700mg　塩分　：　2.2g

12月　4日　水曜日
・ご飯　・黒メバルの煮付け
・青菜（なばな）オイスター炒め
・卯の花　・吸物
・デザート（みかん）　・おやつ
エネルギー：　456kcal　たんぱく質：　24.3g
カリウム　：　832mg　塩分　：　2.6g

12月　5日　木曜日
・ご飯　・肉じゃが
・野菜炒め
・湯豆腐　・味噌汁
・デザート（ゼリー）　・おやつ
エネルギー：　537kcal　たんぱく質：　25g
カリウム　：　932mg　塩分　：　2.3g

12月　6日　金曜日
・焼うどん
・キスフライ　・さつま芋サラダ
・吸物
・デザート（ゼリー）　・おやつ
エネルギー：　429kcal　たんぱく質：　18.2g
カリウム　：　724mg　塩分　：　2.3g

12月　7日　土曜日
・ごはん　・豚の生姜焼き
・里芋の炊き合わせ
・なばなの卵とじ　・味噌汁
・デザート（リンゴ）　・おやつ
エネルギー：　513kcal　たんぱく質：　21.6g
カリウム　：　721mg　塩分　：　2.3g

12月　9日　月曜日
・ご飯　・ホワイトシチュー
・炊き合わせ
・キャベツ胡麻和え
・デザート（ゼリー）　・おやつ
エネルギー：　622kcal　たんぱく質：　20.9g
カリウム　：　754mg　塩分　：　2.4g

12月　10日　火曜日
・ご飯　・さわらの西京焼き
・長芋の白煮
・合い混ぜ　・茶碗蒸し
・デザート（ゼリー）　・おやつ
エネルギー：　537kcal　たんぱく質：　29.4g
カリウム　：　1049mg　塩分　：　2.9g

12月　11日　水曜日
・ご飯　・チキンと野菜のバンバンジー
・炊き合わせ
・さつま芋のおろしあえ　・白菜のスープ
・デザート（バナナ）　・おやつ
エネルギー：　644kcal　たんぱく質：　24.7g
カリウム　：　1029mg　塩分　：　1.7g

12月　12日　木曜日
・ご飯　・黒メバルのチリソースカケ
・南瓜の煮物
・なばなののり和え　・豚汁
・デザート（バナナ）　・おやつ
エネルギー：　493kcal　たんぱく質：　23.9g
カリウム　：　1029mg　塩分　：　1.7g

12 月　13 日　金曜日
・ご飯　・牛肉卵とじ
・ひじきの煮物
・人参の酢の物　・吸物
・デザート（ヨーグルト）　・おやつ
エネルギー：　494kcal　たんぱく質：　24.3g
カリウム　：　752mg　塩分　：　2.5g

12 月　14 日　土曜日
・ご飯　・ブリ大根
・豚入り白菜野菜炒め
・さつま芋の甘煮　・吸物
・デザート（バナナ）　・おやつ
エネルギー：　601kcal　たんぱく質：　24.4g
カリウム　：　968mg　塩分　：　2.1g

12 月　16 日　月曜日
・ご飯　・刺身（ねぎとろ）
・ぎせい豆腐
・さつま芋のレモン煮　・味噌汁
・デザート（バナナ）　・おやつ
エネルギー：　549kcal　たんぱく質：　24.9g
カリウム　：　832mg　塩分　：　1.4g

12 月　17 日　火曜日
・ご飯　・トンカツ
・あらめの煮物
・春雨サラダ　・吸物
・デザート（ヨーグルト）　・おやつ
エネルギー：　779kcal　たんぱく質：　23.9g
カリウム　：　704mg　塩分　：　2.1g

12 月　18 日　水曜日
・ご飯　・あじの蒲焼き
・里芋に柚子煮
・もやしと油揚げ酢の物　・茶碗蒸し
・デザート（リンゴ）　・おやつ
エネルギー：　472kcal　たんぱく質：　27.8g
カリウム　：　816mg　塩分　：　1.7g

12 月　19 日　木曜日
・ハヤシライス
・大豆五目煮
・きのこのみぞれ和え
・デザート（杏仁豆腐）　・おやつ
エネルギー：　612kcal　たんぱく質：　20.8g
カリウム　：　612mg　塩分　：　3g

12 月　20 日　金曜日
・ご飯　・マーボー豆腐
・煮浸し
・めひびときゅうりの酢の物ゴマ　・味噌汁
・デザート（リンゴ）　・おやつ
エネルギー：　474kcal　たんぱく質：　19.2g
カリウム　：　589mg　塩分　：　2.9g

12 月　21 日　土曜日
・ご飯　・チキン南蛮
・じゃが芋の煮ころがし
・なばなのお浸し　・石狩汁
・デザート（ヨーグルト）　・おやつ
エネルギー：　571kcal　たんぱく質：　25.6g
カリウム　：　979mg　塩分　：　1.8g

12 月　23 日　月曜日
・赤米ご飯　・和風ハンバーグ
・炊き合わせ
・白和え　・味噌汁
・デザート（バナナ）　・おやつ
エネルギー：　583kcal　たんぱく質：　23.8g
カリウム　：　995mg　塩分　：　2.1g

12 月　24 日　火曜日
・ご飯　・さんまの煮付け
・厚揚げとねぎのしょうゆ炒め
・ミモザサラダ　・吸物
・デザート（ヨーグルト）　・おやつ
エネルギー：　732kcal　たんぱく質：　32.4g
カリウム　：　668mg　塩分　：　2.3g

| | |
|---|---|
| 12 月　25 日　水曜日<br>・ご飯　・鶏の味噌焼き<br>・炊き合わせ<br>・ごぼうあおのりまぶし　・わかめスープ<br>・デザート（ゼリー）　・おやつ<br>エネルギー：　640kcal　たんぱく質：　21.2g<br>カリウム　：　923mg　塩分　：　1.6g | |
| 12 月　26 日　木曜日<br>・鍋焼きうどん<br>・炒り豆腐<br>・なばなの酢味噌和え<br>・デザート（リンゴ）　・おやつ<br>エネルギー：　508kcal　たんぱく質：　22.7g<br>カリウム　：　805mg　塩分　：　2.7g | |
| 12 月　27 日　金曜日<br>・ご飯　・鯖の煮付け<br>・青梗菜の炒め物<br>・卵豆腐　・味噌汁<br>・デザート（ヨーグルト）　・おやつ<br>エネルギー：　630kcal　たんぱく質：　24g<br>カリウム　：　824mg　塩分　：　2.8g | |
| 12 月　28 日　土曜日<br>・ご飯　・牛肉野菜炒め<br>・里芋、麩の炊き合わせ<br>・なばなのポン酢和え　・さつま汁<br>・デザート（ヨーグルト）　・おやつ<br>エネルギー：　554kcal　たんぱく質：　26g<br>カリウム　：　1073mg　塩分　：　2.2g | |