12 月　1　日　　火 曜日

- ごはん　　・ ロールキャベツ
- ブロッコリーの炒め物
- 長芋の梅肉和え
- 吸い物　　・ みかんゼリー

エネルギー：　472　kcal　たんぱく質：　18.9　g
カリウム　：　899　mg　塩分　：　2　g

12 月　2　日　　水 曜日

- 鮭ごはん　　・ ぎせい豆腐
- ふろふき大根
- 金時豆
- わかめスープ　　・ みかんゼリー

エネルギー：　496　kcal　たんぱく質：　21　g
カリウム　：　792　mg　塩分　：　1.8　g

12 月　3　日　　木 曜日

- ごはん　　・ 鶏の柚子こしょう風味
- やわらかがんもの炊き合わせ
- わかめの酢の物
- 吸い物　　・ バナナ

エネルギー：　540　kcal　たんぱく質：　23.7　g
カリウム　：　716　mg　塩分　：　2　g

12 月　4　日　　金 曜日

- 焼きそば　　・
- 大豆のトマト煮
- ブロッコリーサラダ
- 　　・ 杏仁豆腐

エネルギー：　423　kcal　たんぱく質：　21.4　g
カリウム　：　804　mg　塩分　：　3.6　g

12 月　5　日　　土 曜日

- ごはん　　・ 牛肉卵とじ
- ひじきの煮物
- じゃが芋のカレードレッシング
- 味噌汁　　・ ヨーグルト

エネルギー：　530　kcal　たんぱく質：　25.4　g
カリウム　：　818　mg　塩分　：　2.1　g

12 月　7　日　　月 曜日

- ごはん
- 豚しゃぶ
- 大根の炊き合わせ
- なばなのお浸し
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　564　kcal　たんぱく質：20.7 g
カリウム　：　751　mg　塩分　：　1.9　g

12 月　8　日　　火 曜日

- ごはん
- さわらの西京焼き
- 小松菜ときのこの煮浸し
- ポテトサラダ
- けんちん汁
- みかん

エネルギー：　542　kcal　たんぱく質：21.7 g
カリウム　：　1128　mg　塩分　：　2　g

12 月　9　日　　水 曜日

- ごはん
- 照り焼きチキン
- じゃが芋のクリームあえ
- フレンチサラダ
- 吸い物
- みかん

エネルギー：　571　kcal　たんぱく質：22.8 g
カリウム　：　824　mg　塩分　：　2.6　g

12 月　10　日　　木 曜日

- ごはん
- かれいの煮付け
- 切干大根の五目煮
- 豆サラダ
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　489　kcal　たんぱく質：24.9 g
カリウム　：　841　mg　塩分　：　2.3　g

12 月　11　日　　金 曜日

- ごはん
- 酢豚
- 湯豆腐
- なばなのごま和え
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　569　kcal　たんぱく質：　25　g
カリウム　：　805　mg　塩分　：　2.6　g

12 月　12　日　　土 曜日

- ごはん　　・ 刺身
- さつまいもの炊き合わせ
- 大根サラダ
- 吸い物　　・ ゼリー

エネルギー：　487　kcal　たんぱく質：26.8 g
カリウム　：　861　mg　塩分　　：　1.1　g

12 月　14　日　　月 曜日

- ごはん　　・ タラのムニエル
- 野菜炒め
- 長芋の白煮
- 茶碗蒸し　　・ みかん

エネルギー：　522　kcal　たんぱく質：25.2 g
カリウム　：　733　mg　塩分　　：　2.6　g

12 月　15　日　　火 曜日

- ごはん　　・ 豚肉のやわらか煮
- ふろふき大根
- なばなの竹輪の辛し和え
- 吸い物　　・ ヨーグルト

エネルギー：　465　kcal　たんぱく質：21.4 g
カリウム　：　878　mg　塩分　　：　2　g

12 月　16　日　　水 曜日

- ごはん　　・ さわらの甘酢あんかけ
- じゃが芋の炊き合わせ
- 白和え
- 味噌汁　　・ ヨーグルト

エネルギー：　567　kcal　たんぱく質：24.9 g
カリウム　：　871　mg　塩分　　：　2.5　g

12 月　17　日　　木 曜日

- ごはん　　・ 牛すき焼き煮
- 春雨酢の物
-
- 味噌汁　　・ みかん

エネルギー：　493　kcal　たんぱく質：21.8 g
カリウム　：　658　mg　塩分　　：　3.1　g

12 月　18　日　　金 曜日

- ごはん
- 鯖の味噌煮
- 大根の炊き合わせ
- ブロッコリーサラダ
- 吸い物
- みかん

エネルギー：　566　kcal　たんぱく質：　20.4　g
カリウム　：　805　mg　塩分　：　2.1　g

12 月　19　日　　土 曜日

- ごはん
- チキングラタン
- 里芋のあんかけ
- キュウリとワカメの酢の物
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　552　kcal　たんぱく質：　25.7　g
カリウム　：　750　mg　塩分　：　2.1　g

12 月　21　日　　月 曜日

- ごはん
- ハヤシライス
- えのきのとろろあえ
- 温泉卵
-
- ゼリー

エネルギー：　588　kcal　たんぱく質：　19.8　g
カリウム　：　584　mg　塩分　：　3　g

12 月　22　日　　火 曜日

- ごはん
- さわらの塩焼き
- なばなとしいたけ炒め
- 湯豆腐
- 豚汁
- ゼリー

エネルギー：　512　kcal　たんぱく質：　29.1　g
カリウム　：　995　mg　塩分　：　1.6　g

12 月　23　日　　水 曜日

- 赤飯
- 豚肉の味噌炒め
- 刻み今
- 卵豆腐
- 吸い物
- ヨーグルト

エネルギー：　446　kcal　たんぱく質：　22.9　g
カリウム　：　1000　mg　塩分　：　2.6　g

12 月　24　日　　木 曜日

- ごはん　　・ トロホッケのカレームニエル
- さつまいもの炊き合わせ
- 大根のサラダ
- 味噌汁　　・ みかん

エネルギー：　504　kcal　たんぱく質：　20.1　g
カリウム　：　771　mg　塩分　：　1.8　g

12 月　25　日　　金 曜日

- ごはん　　・ 唐揚げ
- 大豆のトマト煮
- ポテトサラダ
- 吸い物　　・ ヨーグルト

エネルギー：　631　kcal　たんぱく質：　25.9　g
カリウム　：　962　mg　塩分　：　2.8　g

12 月　26　日　　土 曜日

- ごはん　　・ あじのムニエル
- 長芋の白煮
- キャベツの胡麻和え
- コーンクリームスープ　　・ ヨーグルト

エネルギー：　507　kcal　たんぱく質：　18.6　g
カリウム　：　688　mg　塩分　：　2.5　g

12 月　28　日　　月 曜日

- ごはん　　・ 豚の生姜焼き
- 高野豆腐の卵とじ
- 春雨酢の物
- 味噌汁　　・ りんご

エネルギー：　493　kcal　たんぱく質：　25.3　g
カリウム　：　613　mg　塩分　：　2.1　g

12 月　29　日　　火 曜日

- ごはん　　・ 鶏の柚子こしょう風味
- 大豆五目煮
- 人参のサラダ
- 味噌汁　　・ ヨーグルト

エネルギー：　566　kcal　たんぱく質：　25.3　g
カリウム　：　903　mg　塩分　：　2　g