12 月　1　日　　木 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
- 南瓜のポタージュ
- ヨーグルト

エネルギー:　607　kcal　たんぱく質:　21.5　g
カリウム　:　1122　mg　塩分　:　1.8　g

12 月　2　日　　金 曜日

- 鮭ごはん
- ぎせい豆腐
- ふろふき大根
- 金時豆
- 吸物
- ヨーグルト

エネルギー:　494　kcal　たんぱく質:　20.3　g
カリウム　:　824　mg　塩分　:　1.7　g

12 月　5　日　　月 曜日

- ごはん
- 鶏の味噌焼き
- ひじきの煮物
- 人参のゴマドレ和え
- 味噌汁
- ゼリー

エネルギー：　561　kcal　たんぱく質：　24　g
カリウム　：　752　mg　塩分　：　2.6　g

12 月　6　日　　火 曜日

- ごはん
- 黒メバルの煮付け
- 青梗菜の炒め物
- 大根のサラダ
- けんちん汁
- みかん

エネルギー：　420　kcal　たんぱく質：　19.5　g
カリウム　：　811　mg　塩分　：　2.1　g

12 月　7　日　　水 曜日

- ごはん
- 豚しゃぶ
- かぶの炊き合わせ
- 小松菜のおひたし
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　575　kcal　たんぱく質：　21　g
カリウム　：　842　mg　塩分　：　1.8　g

12 月　8　日　　木 曜日

- ごはん
- さわらの西京焼き
- 小松菜ときのこの煮浸し
- さつま芋サラダ
- 茶碗蒸し
- みかん

エネルギー：　587　kcal　たんぱく質：　28.5　g
カリウム　：　1133　mg　塩分　：　2.3　g

12 月　9　日　　金 曜日

- ごはん
- 照り焼きチキン
- じゃが芋のコンソメ煮
- 人参のサラダ
- 吸物
- ヨーグルト

エネルギー：　576　kcal　たんぱく質：　22.7　g
カリウム　：　924　mg　塩分　：　2.9　g

12 月　12　日　　月 曜日

- ごはん
- 刺身
- 切干大根の五目煮
- めひびときゅうりの酢の物
- 味噌汁
- バナナ

エネルギー：　446　kcal　たんぱく質：23.4 g
カリウム　：　659　mg　塩分　：　1.5　g

12 月　13　日　　火 曜日

- ごはん
- さんまの煮付け
- 里芋の柚子煮
- 豆サラダ
- 野菜スープ
- ヨーグルト

エネルギー：　624　kcal　たんぱく質：22.9 g
カリウム　：　979　mg　塩分　：　1.6　g

12 月　14　日　　水 曜日

- 炊き込みごはん
- 赤魚の塩焼き
- ふろふき大根
- 白和え
- 吸物
- りんご

エネルギー：　438　kcal　たんぱく質：22.7 g
カリウム　：　854　mg　塩分　：　2.4　g

12 月　15　日　　木 曜日

- ごはん
- 豚肉のやわらか煮
- 野菜炒め
- かぶの和えもの
- 吸物
- みかん

エネルギー：　474　kcal　たんぱく質：22.8 g
カリウム　：　788　mg　塩分　：　2.1　g

12 月　16　日　　金 曜日

- 鍋焼きうどん
- キスの天ぷら
- なばなのみぞれ和え
-
-
- ヨーグルト

エネルギー：　591　kcal　たんぱく質：28.7 g
カリウム　：　1071　mg　塩分　：　3.2　g

12 月　19　日　　月 曜日

- ごはん
- チキングラタン
- 里芋のあんかけ
- なばなのお浸し
- 味噌汁
- ゼリー

エネルギー：　506　kcal　たんぱく質：26.3 g
カリウム　：　934　mg　塩分　：　2.1　g

12 月　20　日　　火 曜日

- ごはん
- 鮭のムニエル
- 大豆とごぼうの五目煮
- スパゲティサラダ
- 野菜スープ
- ヨーグルト

エネルギー：　607　kcal　たんぱく質：23.9 g
カリウム　：　900　mg　塩分　：　1.8　g

12 月　21　日　　水 曜日

- ハヤシライス
-
- フレンチサラダ
- 温泉卵
-
- ゼリー

エネルギー：　596　kcal　たんぱく質：18.8 g
カリウム　：　486　mg　塩分　：　3　g

12 月　22　日　　木 曜日

- ごはん
- 黒メバルの煮付け
- 南瓜の炊き合わせ
- 湯豆腐
- 豚汁
- ゼリー

エネルギー：　504　kcal　たんぱく質：27.1 g
カリウム　：　952　mg　塩分　：　2.3　g

12 月　23　日　　金 曜日

- 赤飯
- 肉じゃが
- 刻み昆布の煮物
- 卵豆腐
- 吸物
- ヨーグルト

エネルギー：　443　kcal　たんぱく質：22.9 g
カリウム　：　1118　mg　塩分　：　3　g

12 月　26　日　　月 曜日

- ごはん
- トロホッケのカレームニエル
- 長芋の白煮
- もやしのからし和え
- 吸物
- ヨーグルト

エネルギー：　437　kcal　たんぱく質：19.9 g
カリウム　：　780　mg　塩分　：　2　g

12 月　27　日　　火 曜日

- ごはん
- 鯖の塩焼き
- 厚揚げの炊き合わせ
- キャベツの胡麻和え
- 味噌汁
- バナナ

エネルギー：　533　kcal　たんぱく質：19.8 g
カリウム　：　682　mg　塩分　：　2.6　g

12 月　28　日　　水 曜日

- ごはん
- 豚肉の生姜焼き
- 高野豆腐の卵とじ
- なばなのゴママヨネーズ
- 味噌汁
- ゼリー

エネルギー：　531　kcal　たんぱく質：26.5 g
カリウム　：　777　mg　塩分　：　2.2　g

12 月　29　日　　木 曜日

- ごはん
- ビーフカレー
- ポテトサラダ
- 温泉卵
-
- ゼリー

エネルギー：　656　kcal　たんぱく質：18.7 g
カリウム　：　591　mg　塩分　：　3　g