12 月　3　日　　月 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
- きのこのみぞれ和え
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　571　kcal　たんぱく質：　25.1　g
カリウム　：　752　mg　塩分　：　2.1　g

12 月　4　日　　火 曜日

- ナポリタン
- グリンピースの卵とじ
- ポテトサラダ
- 人参のポタージュ
- カキ

エネルギー：　513　kcal　たんぱく質：　18.5　g
カリウム　：　937　mg　塩分　：　5　g

12 月　5　日　　水 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
- 吸物
- バナナ

エネルギー：　549　kcal　たんぱく質：　22.5　g
カリウム　：　849　mg　塩分　：　2.5　g

12 月　6　日　　木 曜日

- ごはん
- あじの天ぷら
- 小松菜ときのこの煮浸し
- 大根のサラダ
- 茶碗蒸し
- ヨーグルト

エネルギー：　510　kcal　たんぱく質：　24.1　g
カリウム　：　911　mg　塩分　：　2　g

12 月　7　日　　金 曜日

- ごはん
- 豚しゃぶ
- かぶの炊き合わせ
- ほうれん草ののり和え
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　570　kcal　たんぱく質：　21.1　g
カリウム　：　920　mg　塩分　：　2　g

12 月　10　日　　月 曜日

- ごはん
- かれいの煮付け
- 豚入り野菜炒め
- えのきのとろろあえ
- さつま汁
- リンゴ

エネルギー：　482　kcal　たんぱく質：　25　g
カリウム　：　923　mg　塩分　：　2　g

12 月　11　日　　火 曜日

- ごはん
- 酢豚
- 湯豆腐
- 小松菜のごまドレ和え
- 味噌汁
- 杏仁豆腐

エネルギー：　586　kcal　たんぱく質：　23.9　g
カリウム　：　862　mg　塩分　：　2.5　g

12 月　12　日　　水 曜日

- さつま芋ごはん
- 赤魚の塩焼き
- 里芋の田楽
- 白和え
- 吸物
- リンゴ

エネルギー：　402　kcal　たんぱく質：　20.5　g
カリウム　：　931　mg　塩分　：　2　g

12 月　13　日　　木 曜日

- ごはん
- ハンバーグ
- 筑前煮
- 豆サラダ
- わかめスープ
- ヨーグルト

エネルギー：　620　kcal　たんぱく質：　24.1　g
カリウム　：　888　mg　塩分　：　2　g

12 月　14　日　　金 曜日

- 菜飯
- ねぎとろ
- 切干大根煮物
- もずくときゅうりの酢の物
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　445　kcal　たんぱく質：　22.4　g
カリウム　：　711　mg　塩分　：　1.9　g

12 月　17　日　　月 曜日

- ごはん
- 牛すき焼き煮
- 春雨酢の物
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　495　kcal　たんぱく質：21.2 g
カリウム　：　709　mg　塩分　：　3.1　g

12 月　18　日　　火 曜日

- 鍋焼きうどん
- 鯖の味噌煮
- ブロッコリーサラダ
- バナナ

エネルギー：　656　kcal　たんぱく質：29.1 g
カリウム　：　875　mg　塩分　：　3.4　g

12 月　19　日　　水 曜日

- ごはん
- チキングラタン
- 里芋のあんかけ
- 小松菜のおひたし
- 冬瓜すり流し汁
- バナナ

エネルギー：　503　kcal　たんぱく質：25.5 g
カリウム　：　1012　mg　塩分　：　2　g

12 月　20　日　　木 曜日

- ごはん
- あじの甘酢あんかけ
- 大豆五目煮
- スパゲティサラダ
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　545　kcal　たんぱく質：　20　g
カリウム　：　724　mg　塩分　：　2.3　g

12 月　21　日　　金 曜日

- ごはん
- ハヤシライス
- キャベツのレモン酢和え
- 温泉卵
- ゼリー

エネルギー：　578　kcal　たんぱく質：　19　g
カリウム　：　533　mg　塩分　：　2.6　g

12 月　24　日　　月 曜日

- 赤米ごはん　　・ ブリの塩焼き
- じゃが芋の炊き合わせ
- ブロッコリーのサラダ
- 味噌汁　　・ ヨーグルト

エネルギー：　554　kcal　たんぱく質：　23.1　g
カリウム　：　762　mg　塩分　：　2.2　g

12 月　25　日　　火 曜日

- ごはん　　・ 鶏唐揚げ
- 大豆のトマト煮
- フレンチサラダ　　・ 杏仁豆腐
- コーンクリームスープ

エネルギー：　605　kcal　たんぱく質：　28.8　g
カリウム　：　820　mg　塩分　：　1.9　g

12 月　26　日　　水 曜日

- ごはん　　・ 赤魚の煮付け
- 長芋の白煮
- あらめの味噌和え
- 吸物　　・ リンゴ

エネルギー：　423　kcal　たんぱく質：　20.2　g
カリウム　：　906　mg　塩分　：　2.7　g

12 月　27　日　　木 曜日

- 炊き込みごはん　　・ 鯖の塩焼き
- 厚揚げの炊き合わせ
- ポテトサラダ
- 味噌汁　　・ バナナ

エネルギー：　485　kcal　たんぱく質：　18.7　g
カリウム　：　722　mg　塩分　：　2.8　g

12 月　28　日　　金 曜日

- ごはん　　・ 豚のしょうが焼き
- 高野豆腐の卵とじ
- 春雨酢の物
- 味噌汁　　・ ヨーグルト

エネルギー：　498　kcal　たんぱく質：　24.7　g
カリウム　：　641　mg　塩分　：　2.1　g