

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)
朝食	ご飯/パン 海老の卵とじ たいみそ カットマンゴー ^{牛乳}	ご飯/パン 味噌汁 だし巻き卵とさつま芋煮 カットバイン 牛乳	ご飯/パン 高野豆腐と野菜の炊き合わせ 梅びしお バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 オムレツ カットマンゴー ^{牛乳}	ご飯/パン 厚揚げのおろし煮 たいみそ みかん缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 スクランブルエッグ バナナ 牛乳	ご飯/パン 豆腐のかに野菜あん 梅びしお フルーツミックス缶 牛乳
昼食	ご飯 味噌汁 豚肉のもやし炒め 厚揚げと茄子の煮物 小松菜とえのきの和え物	ご飯 ミートボールの甘酢あん しろ菜とほんべんの煮浸し 冷奴 小袋醤油	焼きうどん 里芋とツナの煮物 白菜の土佐酢和え ヨーグルト <麺禁>親子煮	ご飯 鰯のマヨネーズ焼き れん根の炒り煮 カリフラワーの梅風味 オレンジゼリー	ご飯 すき焼きロッケと帆立フライ 金平ごぼう いんげんと魚肉ソーセージのサラダ 小袋胡麻クリーミードレッシング	ご飯 鰯の西京焼き 豆腐チャンブル ほうれん草の柚子ぽん酢	ご飯 鰯の梅しそフライ 切干大根の煮物 小松菜のナムル
夕食	ご飯 豆腐のふわふわ揚げ 南瓜の煮物 ブロッコリーのツナ和え とけないアイス	ご飯 鰯の柚子香焼き ピーマンの炒め煮 キャベツの甘酢和え たまご豆腐	ご飯 鰯の塩焼き くずし豆腐の味噌煮 小松菜のおかか和え ピーチゼリー	ご飯 豆腐グラタン 鶏肉と大根煮 キャベツの錦糸和え グレープゼリー	ご飯 赤魚の照り焼き 里芋の味噌そぼろ煮 青梗菜の和え物 いちごゼリー	ご飯 鶏肉の炒り煮 白菜と湯葉の煮浸し きのこのおろし和え ココアムース	ご飯 豚肉と野菜の煮物 厚揚げのみぞれ煮 いんげんとえのきのおかか和え オレンジゼリー
エネルギー(kcal)	2183	2054	1971	2054	2169	2052	2094
たんぱく質(g)	77.4	77.3	79.5	78.7	76.5	80.5	78.6
脂質(g)	65	48.6	56.1	42	50.7	51.9	50.8
	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)
朝食	ご飯/パン チキンボトフ たいみそ カットバイン 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 厚揚げと野菜の煮物 カットマンゴー ^{牛乳}	ご飯/パン すまし汁 だし巻き卵と南瓜煮 梅びしお バナナ 牛乳	ご飯/パン だし巻き卵と南瓜煮 梅びしお カットマンゴー ^{牛乳}	ご飯/パン 肉団子のスープ煮 ふりかけ フルーツミックス缶 牛乳	ご飯/パン オムレツクリームソース たいみそ バナナ 牛乳	ご飯/パン ツナと野菜の洋風煮 梅びしお フルーツミックス缶 牛乳
昼食	ご飯 白身魚の磯辺揚げ れん根の甘辛煮 春雨の酢の物	ご飯 ポークカレー ビーンズサラダ 小袋サウザンドレッシング ヨーグルト	ご飯 ほきのみぞかけ 昆布の炒め煮 ブロッコリーサラダ 小袋マヨネーズ	つけ麺 つけ麺だれ 大豆五目煮 白菜の生姜和え プリン <麺禁>豚しゃぶのドレかけ	ご飯 味噌汁 鶏肉のマスタード焼き 里芋の煮っころがし ほうれん草の錦糸和え	ご飯 鶏肉のかから揚げ 豆腐とひじきの炒り煮 白菜とほうれん草の和え物	ご飯 ほきの南蛮漬け カリフラワーと海老のホワイトソース しろ菜と湯葉のお浸し グレープゼリー
夕食	ご飯 肉団子の味噌煮 ほうれん草ともやしのソテー ^{大根のツナ和え} ビーチゼリー	ご飯 千草焼き ごぼうとピーマンの金平 しろ菜とちくわの胡麻酢和え お米のムース	ご飯 豆腐と豚肉の旨煮 れん根の炒め煮 もやしのナムル いちごムース	ご飯 かれいの煮付け 豆腐の味噌煮 ボテトサラダ 小袋マヨネーズ ごまプリン	ご飯 白身魚のピカタ ひじきの炒り煮 しろ菜和え 青りんごゼリー	ご飯 赤魚の塩麹焼き 厚揚げの味噌煮 大根とかにの酢の物 ヨーグルト	ご飯 豚肉の味噌炒め 冬瓜とツナの中華風煮 青梗菜の和え物 いちごゼリー
エネルギー(kcal)	2095	2183	2148	1994	2085	2175	2015
たんぱく質(g)	74	80	80	80.4	80.4	81	79.8
脂質(g)	44.1	60.3	59.1	52.8	49.5	52.9	41.1
	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)
朝食	ご飯/パン 味噌汁 オムレツ カットバイン 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 だし巻き卵と野菜煮 カットマンゴー ^{牛乳}	ご飯/パン すまし汁 高野豆腐と野菜の炊き合わせ バナナ 牛乳	ご飯/パン 和風豆腐海老チャンブル ふりかけ カットマンゴー ^{牛乳}	ご飯/パン スクランブルエッグ たいみそ 洋なし缶 牛乳	ご飯/パン 厚揚げのおろし煮 ふりかけ バナナ 牛乳	ご飯/パン 豆腐のかに野菜あん 梅びしお フルーツミックス缶 牛乳
昼食	ご飯 鰯の味噌マヨ焼き ボテトのトマト煮 ブロッコリーのしらす和え	ご飯 クリームシチュー マカラニのケチャップ煮 ミモザサラダ 小袋胡麻クリーミードレッシング	ご飯 鶏肉の和風煮 ほうれん草とまぼこの煮浸し 冷奴 小袋醤油 ♪手作りおやつ♪	ご飯 味噌汁 メンチカツと帆立フライ 小袋ウスターソース ごぼうの甘辛炒め 小松菜の柚子風味 <麺禁>赤魚の照り焼き	ご飯 中華卵焼き 豆腐と海老のくずし煮 いんげんの胡麻和え ヨーグルト	ご飯 中華卵焼き 南瓜の煮物 キヤベツとソーセージのサラダ 小袋マヨネーズ	ご飯 白身魚のムニエル ボテトのホワイトソース 白菜と湯葉の生姜風味
夕食	ご飯 鶏肉の中華炒め 豆腐のあんかけ 小松菜の生姜和え グレープゼリー	ご飯 鰯の照り焼き 一口がんのもの煮物 パンサンスター きなマンジェ	ご飯 鰯の香味焼き さつま芋のホワイトソース もやしのチーズ バナナムース	ご飯 ほきの中華あん 揚げとじやが芋の煮物 ほうれん草の菜種和え プリン	ご飯 肉野菜炒め しろ菜と揚げの煮浸し れん根の酢の物 オレンジゼリー	ご飯 鰯のきのこあん ひじきの炒り煮 ほうれん草の菜種和え 青りんごゼリー	ご飯 鶏肉と揚げの旨煮 茄子とピーマンの味噌炒め キヤベツのツナ和え ピーチゼリー
エネルギー(kcal)	2043	2227	2444	2073	1976	2123	2015
たんぱく質(g)	82.7	79.8	82.4	80.9	82.7	81.4	81.8
脂質(g)	45.9	62.2	75.2	46.2	50.5	55	48.7
	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)
朝食	ご飯/パン 味噌汁 だし巻き卵と野菜煮 カットバイン 牛乳	ご飯/パン 豆腐チャンブル ふりかけ カットマンゴー ^{牛乳}	ご飯/パン 厚揚げのおろし煮 たいみそ みかん缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 オムレツ カットマンゴー ^{牛乳}	ご飯/パン 高野豆腐と野菜の炊き合わせ 梅びしお バナナ 牛乳	ご飯/パン 豆腐の海老野菜あん 梅びしお フルーツミックス缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 スクランブルエッグ バナナ 牛乳
昼食	焼きそば 厚揚げの煮物 小松菜のかにかま和え プリン <麺禁>海鮮野菜炒め	ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け 海老とれん根の炒め煮 もやしのナムル	ご飯 キーマ風カレー 変わり坂 小袋野菜いっぱいドレッシング ヨーグルト	ピラフ コーンポタージュ クリスマスランチ 海老とブロッコリーのサラダ 小袋サウザンドレッシング クリスマスデザート	ご飯 すまし汁 お好み焼き風卵焼き 大豆の煮物 白菜のお浸し	ご飯 白身魚フライと帆立フライ 小袋タルタルソース 炒り豆腐風 白菜の土佐酢和え	ご飯 豚肉のおろし野菜ドレ 小袋野菜いっぱいドレッシング 厚揚げの味噌煮 小松菜のかに和え
夕食	ご飯 豚肉の生姜炒め 春雨のスープ煮 ほうれん草の和え物 グレープゼリー	ご飯 油淋鶏 南瓜の煮物 いんげんの胡麻風味 とけないアイス	ご飯 鰯の南部焼き ピーマンの炒め煮 ほうれん草の白和え たまご豆腐	ご飯 家常豆腐 里芋の煮っころがし キヤベツの錦糸和え ごまプリン	ご飯 鶏じやが ブロッコリーの海老あんかけ しろ菜としめじの和え物 ヨーグルト	ご飯 柳川風卵とじ 高野豆腐の煮物 しろ菜のじらす和え お米のムース	ご飯 赤魚の味噌かけ さつま芋の煮物 大根のおかか和え ココアムース
エネルギー(kcal)	1994	2085	2122	2181	2061	2142	2111
たんぱく質(g)	81.2	81.5	81.7	80.1	81.2	81.1	79.1
脂質(g)	57.8	52.9	58.9	54.9	43.5	59.7	51.1
	29日(月)	30日(火)	31日(水)	【12月の予定】			栄養バランスのよい朝ごはんを目指してステップアップ
朝食	ご飯/パン 味噌汁 オムレツクリームソース カットバイン 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 厚揚げと野菜の煮物 みかん缶 牛乳	ご飯/パン 魚肉ソーセージと野菜の洋風煮 たいみそ カットマンゴー ^{牛乳}	17日(日) 手作りおやつ ケーキ(トライフル)を提供します。 24日(水) 出張調理 つばさユニットで行います♪ 検食当番は「ひかりユニット」です。			普段食べている朝ごはん内容を、更に栄養バランスのよい朝ごはんにするための方法を紹介します。
昼食	ご飯 かれいの南蛮漬け 厚揚げの煮物 青梗菜の胡麻風味和え	ご飯 和風ハンバーグ 小袋青じそドレッシング 高野豆腐と野菜の煮物 ほうれん草の胡麻和え	年越しそば めんつゆ 南瓜のそぼろあん 白菜の胡麻和え ヨーグルト <麺禁>蒸し鶏の葱ソース				1 何も食べていない、紅茶、ジュースだけ飲んでいる →何かを食べる習慣をつけましょう! 果物・乳製品など、食べやすいものから始めましょう。 皮をむくだけ、蓋を開けるだけのものだと、すぐ食べられます。 例) バナナ
夕食	ご飯 豆腐ハンバーグの生姜あん 金平ごぼう ブロッコリーと卵のサラダ 小袋胡麻クリーミードレッシング きなマンジェ	ご飯 鰯の生姜焼き マカラニと鶏肉のコンソメ煮 オクラの土佐和え いちごムース	ご飯 鰯の煮付け焼き いんげんと海老のスープ煮 大根とわかめのサラダ 小袋野菜いっぱいドレッシング オレンジゼリー				2 何か1品を食べている。 →食べているものに何か1品増やしましょう! 果物や乳製品のみ食べている人は、主食も食べるえびとようにしましょう。また、おにぎりやパン、ご飯だけ食べている人は、主食以外のものを1品増やして食べましょう。 例) バナナ+パン
エネルギー(kcal)	2185	2131	1901	12月 平均	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	2100 80.1 53.4	3 主食+何か1品食べている。 →普段食べている朝ごはんに、肉・魚・卵を主としたおかず(主菜)、または野菜や海藻等を主としたおかず(副菜)を加えましょう。 例) バナナ+パン+目玉焼き
たんぱく質(g)	78.5	80.2	82.7				
脂質(g)	60.6	62.7	45.8				