献　立　表

減塩食1800kcal

			12/1	12/2	12/3	12/4	12/6	12/6
朝	A定食		無塩ﾊﾟ290g:ﾏｰﾋﾞｰｲﾁｺﾞ 野菜の炒め物(小松菜) 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) 牛乳	無塩ﾊﾟ290g:ﾏｰﾋﾞｰｲﾁｺﾞ ミネストローネ(ｷﾅｺ) 果物(みかん)D 牛乳	無塩ﾊﾟ290g:ﾏｰﾋﾞｰｲﾁｺﾞ ﾚｰﾅｰﾄﾞｸﾞﾗﾀﾝ 果物(ﾒﾛﾝ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	無塩ﾊﾟ290g:ﾏｰﾋﾞｰｲﾁｺﾞ ﾊﾑｴｯｸﾞﾁｰｽﾞ 付）ケチャップ　ﾊﾟｯｸ 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) 牛乳	無塩ﾊﾟ290g:ﾏｰﾋﾞｰﾌﾟﾗｽ ｵﾘﾌﾗﾜｰとｴﾋﾞのｿｰ 果物(キウイ) 牛乳	無塩ﾊﾟ290g:ﾏｰﾋﾞｰ 小松菜のクリーム煮 果物(ﾒﾛﾝ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）
	B定食		ご飯　200g 鶏肉の治部煮 なす野味噌和え 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) 牛乳	ご飯　200g 鯵の塩焼き(80) ｷｬﾍﾞﾂのお浸し 果物(みかん)D 牛乳	ご飯　200g 鶏つくね野菜煮 果物(ﾒﾛﾝ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ご飯　200g ほっけの塩焼き 70 梅の和え物 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) 牛乳	ご飯　200g 肉みそ豆腐 いんげんのｶﾚｰ(減塩) 果物(キウイ) 牛乳	ご飯　200g 鶏肉のおろし煮 とろろ芋 付）パック醤油 果物(ﾒﾛﾝ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）
昼	A定食		焼きそば(減塩) エビ焼売② ごぼうｻﾗﾀﾞ(ドレ)	ご飯　200g シチュー(カレー風味) 野菜のマリネ 果物(キウイ)	ご飯　200g ブリの照り焼き(80) 大根の煮物 ゆかり和え（ｷｬﾍﾞﾂ）	ご飯　200g 鶏肉のトマト煮 絹しぎ 春雨ｻﾗﾀﾞ⑤	ご飯　200g 回鍋肉 大根とツナのｻﾗﾀﾞ 焼売② ご飯　200g 鯵の照り焼き 100 減 絹しぎ 春雨ｻﾗﾀﾞ⑤	ご飯　200g 鮭の香味ｿｰｽ（焼） 大豆とひじきの煮物 小松菜の土佐和え
	B定食		ご飯　200g ﾊﾑ&の甘酢あんかけ(D エビ焼売② ごぼうｻﾗﾀﾞ(ドレ)	ご飯　200g 赤魚の照り煮 野菜のマリネ 果物(キウイ)	ご飯　200g 豚肉と厚揚げの炒め物 大根の煮物 ゆかり和え（ｷｬﾍﾞﾂ）	たらこｸﾘｰﾑｽﾊﾟｹﾞﾃｨ(減 クリームソース（減） 大豆とひじきの煮物 焼売② ご飯　200g 鶏肉の照り焼き 大豆とひじきの煮物 小松菜の土佐和え	
夕	A定食		ご飯　200g 鶏肉のパン粉焼 付）パックソース ビーンズｻﾗﾀﾞ いり豆腐 果物（りんご）	ご飯　150g すき焼き(冬) 南瓜の甘辛煮 小松菜の土佐和え	ご飯　200g 鶏肉の生姜焼き(90) ぜんまいの炒め煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｱﾑﾙ 果物(オレンジ)D	ご飯　150g メバルの梅焼き 五目豆 南瓜サラダ 果物（りんご）	ご飯　200g ﾊﾑﾙｰﾄ(ﾚﾓﾝﾊﾟﾀｰ焼 ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ(ﾍﾞｰｺﾝ入り) 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) 味噌汁(ﾜｶﾒ・ｴﾉｷﾞ)1/2	ご飯　150g ミートローフ H ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｻﾗﾀﾞ(マヨ) 果物（りんご）

			12/7	12/8	12/9	12/10	12/11	12/12	12/13
朝	A定食		無塩ﾊﾟ290g:ﾏｰﾋﾞｰｲﾁｺﾞ ｽｰﾌﾟ 仕立て 減塩 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) 牛乳	無塩ﾊﾟ290g:ﾏｰﾋﾞｰｲﾁｺﾞ ﾀｲﾅｰと野菜の炒物 減 果物(みかん)D 牛乳	無塩ﾊﾟ290g:ﾏｰﾋﾞｰｲﾁｺﾞ ｻﾗﾀとﾊﾑｴｯｸのｽｰﾌﾟ 果物(ﾒﾛﾝ) 牛乳	無塩ﾊﾟ290g:ﾏｰﾋﾞｰﾌﾟﾗｽ ポークビーンズ 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) 牛乳	無塩ﾊﾟ290g:ﾏｰﾋﾞｰ 鼻こもり卵 付）ケチャップ　ﾊﾟｯｸ 果物(キウイ) 牛乳	無塩ﾊﾟ290g:ﾏｰﾋﾞｰｲﾁｺﾞ 鶏肉のｸﾘｽﾏｽｽｰﾌﾟ 煮 H 果物(オレンジ)D ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	無塩ﾊﾟ290g:ﾏｰ 野菜ｿﾃｰ 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) 牛乳
	B定食		ご飯　200g 五目あんかけ豆腐 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) 牛乳	ご飯　200g 高野豆腐の味噌煮 果物(みかん)D 牛乳	ご飯　200g 豆腐のそぼろ煮 果物(ﾒﾛﾝ) 牛乳	ご飯　200g ほっけの塩焼き 70 いんげんのナムル風 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) 牛乳	ご飯　200g 豆腐の卵とじ 果物(オレンジ)D ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ご飯　200g 鯵の塩焼き ｻﾔｴの和え物(ｷﾔｰﾆｼﾞ 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) 牛乳	
昼	A定食		肉うどん 鮭かすうゆ(温) 付）一味唐辛子 竹輪とｷｬﾍﾞﾂの金平 煮豆(金時豆)D	ご飯　150g 鶏肉の野菜あん100 南瓜の煮物 白菜のﾀﾋﾞ和え	ご飯　150g タンドリーチキン さつま芋とりんご煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ(ﾁｰｽﾞ)	ご飯　200g 鯵の田楽焼き 100(減) 金平ごぼう 春雨ｻﾗﾀﾞ(ｷｬﾍﾞﾂ)	ご飯　200g 豚肉の生姜炒め ごま和え(ｲﾝｹﾞﾝ) 白菜と･･ｺﾝのｿﾃｰ	けんらんうどん けんらんつゆ 減塩 煮豆(金時豆)D 甘酢和え（鶴・葉）	ご飯　150g 黒とﾁｮｺﾚｰﾄｿｰｽ(80)減 ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ ｷｬﾍﾞﾂｻﾗﾀﾞ(ﾊﾑ)
	B定食		ご飯　200g 鮭の香草焼き(80) 竹輪とｷｬﾍﾞﾂの金平 煮豆(金時豆)D	ご飯　150g 豚肉と木くらげ卵炒め 南瓜の煮物 白菜のﾀﾋﾞ和え	ご飯　150g 友禅豆腐 さつま芋とりんご煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ(ﾁｰｽﾞ)	ご飯　200g 鶏肉の磯辺焼き(90) 金平ごぼう 春雨ｻﾗﾀﾞ(ｷｬﾍﾞﾂ)	ご飯　200g 鮭のムニエル ごま和え(ｲﾝｹﾞﾝ) 白菜と･･ｺﾝのｿﾃｰ	ご飯　150g 鯵の味噌ﾏﾖﾈｰｽﾞ焼き 南瓜(金時豆)D 甘酢和え（鶴・葉）	ご飯　150g 豚肉のﾀﾙﾀﾙｿｰｽ 付）ﾀﾙﾀﾙｿｰｽ･ｻﾗﾀﾞ ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ ｷｬﾍﾞﾂｻﾗﾀﾞ(ﾊﾑ)
夕	A定食		ご飯　200g 赤魚の西京焼き 牛蒡のしぐれ煮 果物（りんご）	ご飯　200g のし鶏(H) 切干大根煮(薩摩揚げ) 果物(キウイ)	炊き込みご飯(200) 鮭の焼き物(80) 付）パック醤油 ぜんまいの炒め煮 果物(キウイ)	ご飯　200g 豚肉の甘辛焼き(80) ﾋﾞｰﾅﾝ和え(小松菜) 果物（りんご） 味噌汁(ﾅﾒﾀｺ･ﾎﾈﾅｼ)	ご飯　150g 薬膳はるみさん監修の 煮込みハンバーグ サイコロサラダ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ｷｬﾍﾞﾂ･ﾀﾏﾈｷ) 果物(ﾒﾛﾝ)	ご飯　200g ﾊﾑ&の和風ｿｰｽ(10減 野菜の甘み炒め 長芋とオクラの梅和え 果物（りんご）	ご飯　200g 鶏肉の照り焼き(減塩) 大豆とひじきの煮物 白菜の酢の物 果物(キウイ)

			12/14	12/15	12/16	12/17	12/18	12/19	12/20
朝	A定食		無塩ﾊﾟ290g:ﾏｰﾋﾞｰｲﾁｺﾞ 卵ｻﾗﾀﾞ（S） 果物(みかん)D 牛乳	無塩ﾊﾟ290g:ﾏｰﾋﾞｰﾌﾟﾗｽ 鶏肉のクリーム煮 果物(キウイ) 牛乳	無塩ﾊﾟ290g:ﾏｰﾋﾞｰｲﾁｺﾞ ﾊﾑｴｯｸﾞ 付）ケチャップ　ﾊﾟｯｸ 果物(オレンジ)D 牛乳	無塩ﾊﾟ290g:ﾏｰﾋﾞｰﾌﾟﾗｽ 揚しゃぶｻﾗﾀﾞ ﾉﾝｵｲﾙﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(減塩)ﾏ 果物(キウイ) 牛乳	無塩ﾊﾟ290g:ﾏｰ 豚肉と野菜のｿﾃｰ 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	無塩ﾊﾟ290g:ﾏｰﾋﾞｰﾌﾟﾗｽ ミネストローネ(ｷﾅｺ) 果物(キウイ) 牛乳	無塩ﾊﾟ290g:ﾏｰﾋﾞｰﾌﾟﾗｽ ハム野菜ｿﾃｰ 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) 牛乳
	B定食		ご飯　200g 土佐納豆(五) 大根の煮物 減 果物(みかん)D 牛乳	ご飯　200g メバルの煮付け ごま和え(ｲﾝｹﾞﾝ) 果物(キウイ) 牛乳	ご飯　200g 銀つみれの煮物 果物(オレンジ)D 牛乳	ご飯　200g 焼き豆腐の煮物 長芋の和え物 果物(キウイ) 牛乳	ご飯　200g 炒り卵 和え物(白菜)⑤ 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ご飯　200g 五目野菜煮 減 果物(キウイ) 牛乳	ご飯　200g 和風炒め(ﾚﾀｽﾋﾞ) 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) 牛乳
昼	A定食		ご飯　200g ホキの味噌焼き 葉平の煮物 わさび和え(ｺﾏﾂﾅｿﾞﾒﾞ) ふりかけ（Caｶﾅ）	ご飯　200g 八宝菜 焼売② 彩りなます減	ビビンバ丼（200） 竹輪と牛蒡の金平 果物(ﾒﾛﾝ)	カレーピラフ(200) 花野菜サラダ 果物(キウイ)	ご飯　200g ブリの照り焼き(80) 切干大根煮 お浸し(ｺﾏﾂﾅ･ﾓﾔｼﾞ)	ご飯　200g ﾋﾞｰﾌｼｭｰﾏｲ(鮪ｰ風味) ごま和え(ｲﾝｹﾞﾝ) 果物(オレンジ)D	薬膳はるみさん監修の ﾊﾑ&ﾎﾟﾃﾄｷｬｰﾄ 白菜と小柱のｿﾃｰ ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ(冬)
	B定食		ご飯　200g ﾏﾀﾞﾗｽﾊﾑ ﾎﾟﾃﾄ 減 葉平の煮物 わさび和え(ｺﾏﾂﾅｿﾞﾒﾞ) ふりかけ（Caｶﾅ）	ご飯　200g 八宝菜 焼売② 彩りなます減	炒ておきしめん 250 鮪かつつゆ　卵とじ風 切干大根煮(薩摩揚げ) 彩りなます減	ご飯　200g 鳥ﾚﾊﾞｰｽﾃｷ焼き風 竹輪と牛蒡の金平 果物(ﾒﾛﾝ)	ご飯　200g 鶏ﾚﾊﾞｰ焼き 花野菜サラダ 果物(キウイ)	ご飯　200g 牛肉ﾋﾟｴﾝﾛ煮込み 切干大根煮 お浸し(ｺﾏﾂﾅ･ﾓﾔｼﾞ)	ご飯　200g ｸﾘｽﾏｽ ﾎﾟﾃﾄのおろし煮 ごま和え(ｲﾝｹﾞﾝ) 果物(オレンジ)D	ご飯　200g 白菜と小柱のｿﾃｰ ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ(冬)
夕	A定食		ご飯　200g 酢豚 野菜の中華和え 果物（りんご）	米粉（200） 小松菜の和え物 果物(オレンジ)D	ご飯　200g ﾎﾀﾃのパン粉焼き(H) 付）パックソース なすで生姜和え ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのエビあん	ご飯　200g アカウオの塩焼(80) 付）パック醤油 切り昆布の煮付け 甘酢和え（鶴・葉）	ご飯　200g 鶏肉のマスタード焼き ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｿﾃｰ 果物（りんご） 中華ｽｰﾌﾟ 1/2	ご飯　200g ﾙﾊﾞｰの磯辺焼き 炒り豆腐 なす野味噌和え	梅しそご飯(200) 鯵の照り煮(減 甘酢和え(ｷﾍﾞﾂ･ﾜｶﾒ) 果物（りんご）

			12/21	12/22	12/23	12/24	12/25	12/26	12/27
朝	A定食		無塩ﾊﾟ290g:ﾏｰﾋﾞｰｲﾁｺﾞ ﾄﾏﾄｽｰﾌﾟ 煮(ｷﾅｺ 果物(ﾒﾛﾝ) 牛乳	無塩ﾊﾟ290g:ﾏｰﾋﾞｰｲﾁｺﾞ 南瓜と鮪煮のｽｰﾌﾟ 煮 果物(みかん)D 牛乳	無塩ﾊﾟ290g:ﾏｰﾋﾞｰ ハムのサラダ⑤ 果物(ﾒﾛﾝ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	無塩ﾊﾟ290g:ﾏｰﾋﾞｰｲﾁｺﾞ 鶏肉と野菜のｿﾃｰ煮 果物(オレンジ)D ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	無塩ﾊﾟ290g:ﾏｰﾋﾞｰｲﾁｺﾞ ｽﾀﾐﾅｸﾞ ｶﾚｰﾗｲｽ（減塩） 果物(キウイ) 牛乳	無塩ﾊﾟ290g:ﾏｰﾋﾞｰｲﾁｺﾞ ポークビーンズ 減塩 果物(キウイ) 牛乳	無塩ﾊﾟ290g:ﾏｰﾋﾞｰ 白菜と小柱のｽｰﾌﾟ減塩 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) 牛乳
	B定食		ご飯　200g がんもと野菜の煮物 果物(ﾒﾛﾝ) 牛乳	ご飯　200g 土佐納豆(五) 大根とﾀﾗﾉの煮物(減) 果物(みかん)D 牛乳	ご飯　200g ほっけの塩焼き 70 中華風和え物 果物(ﾒﾛﾝ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ご飯　200g イワシつみれの煮物(D) 冬祥三絲⑤ 果物(オレンジ)D ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ご飯　200g 西新煮 果物(キウイ) 牛乳	ご飯　200g 高野豆腐と里芋の煮物 果物(キウイ) 牛乳	ご飯　200g メバルの煮付け 煮浸し(白菜・ﾆﾝｼﾞﾝ) 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) 牛乳
昼	A定食		ご飯　200g ﾊﾑﾙｰﾄのムニエル(60) ごぼうとｺﾝﾆｬｸの煮物 白菜のﾀﾋﾞ和え	ご飯　150g ﾎﾟｰﾀﾞｼﾞｬｰﾅ(H) じゃが芋の煮物 青梗菜のお浸し	ご飯　150g 牛焼肉 ひじきの煮物　減塩 さつま芋ｻﾗﾀﾞ	五目ﾌﾝﾅ焼きそば 減 焼売② かぶのナムル	ご飯　200g 鯵の梅風味照焼き 青菜とｼﾗｽの炒めもの ごぼうの胡麻和え	ご飯　200g チンジャオロース 中華風炒り豆腐 ｷｬﾍﾞﾂのごま酢和え ふりかけ（Caｶﾅ）	チキンライス(200) ツナサラダ(冬) ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ﾎﾎﾞﾃｲ) 1/2
	B定食		ご飯　200g 鶏肉の香味ｿｰｽ(焼90)③ ごぼうとｺﾝﾆｬｸの煮物 白菜のﾀﾋﾞ和え	ご飯　150g 鯖のチーズ焼き(80) ちゃが芋の煮物 青梗菜の醤油ｺﾞﾏ(減塩	ご飯　150g メバルの味噌焼き ちゃが芋の煮物　減塩 さつま芋ｻﾗﾀﾞ	ご飯　200g 鯵の香草焼き(80) 焼売② かぶのナムル	ご飯　200g 豚肉のピ ﾀﾗｽｰｽ 青菜とｼﾗｽの炒めもの ごぼうの胡麻和え	きつねうどん(250) めんつゆ(温) 減② 付）一味唐辛子 中華風炒り豆腐(ｴﾋﾞ) ｷｬﾍﾞﾂのごま酢和え	ご飯　200g 鮭ﾙｰﾄ(白身)ｼｮｰ風味焼 ツナサラダ(冬) ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ﾎﾎﾞﾃｲ) 1/2
夕	A定食		ご飯　200g ミートローフ ナスの炒め物 小松菜と卵の和え物 果物(キウイ)	ご飯　200g 鮭そぼろ 甘酢和え（鶴・葉） 果物（りんご）	ご飯　200g ホキの野菜あんかけ 金平ごぼう 玉味噌和え(ﾌﾞﾛｯｺﾘ) 果物(キウイ)	ご飯　150g ビーフシチュー ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ(ﾁｰｽﾞ) 果物(ﾒﾛﾝ)	行事食献立 お楽しみに！	ご飯　150g 赤魚の西京焼き(100 豚肉と大根の炒め物 ポテトサラダ(YS)⑤ 果物（りんご）	ご飯　200g 笹玉(減塩) 春雨ｻﾗﾀﾞH(ﾎﾟﾄﾞﾘ) 果物(オレンジ)D

			12/28	12/29	12/30	12/31			
朝	A定食		無塩ﾊﾟ290g:ﾏｰﾋﾞｰｲﾁｺﾞ ｵﾘﾌﾗﾜｰとｴﾋﾞ のｿｰ 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) 牛乳	無塩ﾊﾟ290g:ﾏｰﾋﾞｰｲﾁｺﾞ スープ煮(トリ)H 果物(オレンジ) 牛乳	無塩ﾊﾟ290g:ﾏｰﾋﾞｰﾌﾟﾗｽ ｻﾗﾀとｷｬﾍﾞﾂのｽｰ 果物(ﾒﾛﾝ) 牛乳	無塩ﾊﾟ290g:ﾏｰﾋﾞｰﾌﾟﾗｽ 南瓜のスープ煮 果物(みかん)D ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）			
	B定食		ご飯　200g 卵焼(手作り) 麩の煮付 果物(ﾊﾞﾅﾅ0.5単位) 牛乳	ご飯　200g 鮭の塩焼き 50 大根とﾀﾗﾉの煮物(減) 果物(オレンジ) 牛乳	ご飯　200g 和風ｻﾗﾀﾞ 果物(キウイ) 牛乳	ご飯　200g 炒り卵 ゆかり和え（長芋） 果物(みかん)D ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）			
昼	A定食		ご飯　200g 鯵の甘酢あん(焼80減 笹子の生姜炒め 果物(キウイ)	ご飯　200g 鶏肉の味噌焼き 厚揚げと青菜の煮物 白菜のﾀﾋﾞ和え	ご飯　150g 黒ﾁｮｺのﾏﾘﾅｰｽかけ じゃがいものそぼろ煮 ﾋﾞｰﾅﾝ和え(ｲﾝｹﾞﾝ)	ご飯　200g 松風焼き H 煮浸し(白菜・ﾆﾝｼﾞﾝ) ﾏﾖﾈｰｽﾞ 和え(ﾌﾞﾛｰｺﾘ)			
	B定食		ご飯　200g 豚肉の照り焼 笹子の生姜炒め 果物(キウイ)	ご飯　200g ｻﾗﾀの香草ﾊﾟﾝ粉焼 付）減塩ﾏｰｶﾞﾘｰﾝ 5g 厚揚げと青菜の煮物 白菜のﾀﾋﾞ和え	ご飯　150g チキンソテー じゃがいものそぼろ煮 ﾋﾞｰﾅﾝ和え(ｲﾝｹﾞﾝ)	ご飯　200g ぶり大根 煮浸し(白菜・ﾆﾝｼﾞﾝ) ﾏﾖﾈｰｽﾞ 和え(ﾌﾞﾛｰｺﾘ)			
夕	A定食		ご飯　200g コロッケ 付）パックソース ｶﾗﾌﾙｻﾗﾀﾞ（大根） ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（ｺﾏﾂﾅ・ﾆﾝｼﾞ	ご飯　200g シルバーのレモン焼き 大豆とひじきの煮物 果物(ﾒﾛﾝ)	ご飯　200g 麻婆豆腐 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾍﾞｰｺﾝ 果物(ﾒﾛﾝ)	おかめうどん めんつゆ(温) 減塩 野菜の味噌煮 果物(ﾒﾛﾝ)			

＊献立は都合により変更させていただくことがございます。