

常食(A)

		令和06年12月01日(日)	令和06年12月02日(月)	令和06年12月03日(火)	令和06年12月04日(水)	令和06年12月05日(木)	令和06年12月06日(金)	令和06年12月07日(土)
朝	米飯(65) 豆腐と揚げの煮物 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(たまご)	米飯(65) 煮浸し 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯(65) 京がんもの含め煮 味噌汁(オクラ) 牛乳 ふりかけ(野菜)	パン(アンパン) プレーンオムレツ オニオンスープ 牛乳	米飯(65) 煮豆(昆布豆) 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯(65) だし巻卵 味噌汁 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯(65) さといもの煮物 味噌汁(なす) 牛乳 ふりかけ(さけ)	
昼	ペスカトーレ(スパゲティ) ポテト 杏仁デザート	米飯(65) 鶏肉と野菜炒め 五目煮 お吸い物(えのき) フルーツゼリー	米飯(65) 豚肉の焼き肉風 ナムル お吸い物(しめじ) フルーツ	鶏南蛮そば 大根の酢物 フルーツゼリー	タコライス 白和え フルーツ	米飯(65) サーモンのみそ焼き 付け合わせ ジャーマンポテト お吸い物(花麩) フルーツゼリー	米飯(65) 牛肉とこんにゃく炒め 酢の物(サリナス) お吸い物(豆腐) フルーツ	
15時食	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	
夕	米飯(65) 塩焼き(サーモン) 付け合わせ ごま和え たいみそ	米飯(65) さばのみそ煮 あさりの卵とじ いりこみそ	米飯(65) えび卵あんかけ ごま酢和え 金山時味噌	米飯(65) 照り焼き(鯔) 付け合わせ かぼちゃ煮 えびみそ	米飯(65) 魚の甘酢あん レンコンのきんぴら 低塩のり佃煮	米飯(65) 鶏肉と大根の煮込み 辛子和え 梅びしお	米飯(65) 煮魚 付け合わせ(青菜) スパゲティサラダ 金山時味噌	
	エネルギー 1548kcal	エネルギー 1527kcal	エネルギー 1577kcal	エネルギー 1521kcal	エネルギー 1592kcal	エネルギー 1533kcal	エネルギー 1550kcal	
	蛋白質 56.3g	蛋白質 58.9g	蛋白質 52.6g	蛋白質 53.6g	蛋白質 62.3g	蛋白質 56.2g	蛋白質 52.7g	
	脂質 48.6g	脂質 40.7g	脂質 53.3g	脂質 49.5g	脂質 42.4g	脂質 48.6g	脂質 44.7g	
	炭水化物 228.2g	炭水化物 242.5g	炭水化物 230.3g	炭水化物 222g	炭水化物 249.8g	炭水化物 226.1g	炭水化物 240.6g	
	食塩相当 5.6g	食塩相当 5.6g	食塩相当 5.4g	食塩相当 6.1g	食塩相当 6.4g	食塩相当 5.9g	食塩相当 6.1g	
	カルシウム 590mg	カルシウム 452mg	カルシウム 500mg	カルシウム 509mg	カルシウム 467mg	カルシウム 415mg	カルシウム 435mg	
	鉄 8.3mg	鉄 12.3mg	鉄 8.9mg	鉄 5mg	鉄 7.9mg	鉄 5.3mg	鉄 7.2mg	

常食(A)

	令和06年12月08日(日)	令和06年12月09日(月)	令和06年12月10日(火)	令和06年12月11日(水)	令和06年12月12日(木)	令和06年12月13日(金)	令和06年12月14日(土)
朝	米飯(65) 白豆煮 味噌汁(オクラ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯(65) 卸し和え 味噌汁(さつまいも) 牛乳 ふりかけ(たまご)	米飯(65) キャベツさっと煮 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(野菜)	パン(チョコ) ウィンナーと野菜炒め オニオンスープ 牛乳	米飯(65) だし巻たまご 味噌汁(なす) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯(65) 京がんもの含め煮 味噌汁(オクラ) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯(65) 切干大根煮 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(かつお)
昼	米飯(65) クリームシチュー フレンチサラダ フルーツゼリー	肉うどん 大根とシーチキンのサラダ フルーツゼリー	米飯(65) 塩焼き(あじ) 付け合わせ(大根卸し) ジャーマンポテト 味噌汁(卵) フルーツゼリー	米飯(65) かに卵あんかけ 酢の物(春雨) お吸い物(ワカメ) フルーツ	海鮮焼きそば さつまいものレモン煮 フルーツゼリー	米飯(65) 魚の味噌ごま焼き ハムとポテトのサラダ お吸い物(豆腐) フルーツゼリー	チキンカレー ブロッコリーの卵サラダ フルーツ(コーヒーゼリー)
15時食	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ
夕	米飯(65) ぶりの柚子焼き レンコンと揚げ半煮 いりこみそ	米飯(65) さばのみりん焼き 付け合わせ(小松菜) かにかまの卵とじ のり佃煮	米飯(65) 鶏肉と豆腐の中華煮 花野菜のレモン和え たいみそ	米飯(65) レモン蒸し(さけ) かぼちゃのいとこ煮 梅びしお	米飯(65) かれのいゆずみそ焼き 付け合わせ(いんげん) 冬瓜と厚揚げの煮物 いりこみそ	米飯(65) グリルチキン ごま和え えびみそ	米飯(65) えびつみれと野菜煮 うの花 うめびしお
エネルギー	1548kcal	エネルギー 1518kcal	エネルギー 1598kcal	エネルギー 1558kcal	エネルギー 1536kcal	エネルギー 1562kcal	エネルギー 1554kcal
蛋白質	51.1g	蛋白質 61.5g	蛋白質 57g	蛋白質 53.2g	蛋白質 53g	蛋白質 54g	蛋白質 48.2g
脂質	44g	脂質 48.8g	脂質 55g	脂質 52.8g	脂質 45.9g	脂質 46.7g	脂質 51.7g
炭水化物	248.9g	炭水化物 219.4g	炭水化物 228.3g	炭水化物 226.3g	炭水化物 232.8g	炭水化物 237.4g	炭水化物 229.3g
食塩相当	5.9g	食塩相当 5.8g	食塩相当 5.9g	食塩相当 5.6g	食塩相当 5.2g	食塩相当 5.6g	食塩相当 5.8g
カルシウム	488mg	カルシウム 560mg	カルシウム 535mg	カルシウム 418mg	カルシウム 417mg	カルシウム 517mg	カルシウム 436mg
鉄	8.4mg	鉄 8.3mg	鉄 6.5mg	鉄 4.6mg	鉄 8.3mg	鉄 5.4mg	鉄 4.6mg

常食(A)

令和06年12月15日(日)		令和06年12月16日(月)		令和06年12月17日(火)		令和06年12月18日(水)		令和06年12月19日(木)		令和06年12月20日(金)		令和06年12月21日(土)																																																																																																																					
朝	米飯(65) 煮豆(大豆・金時豆) 味噌汁 牛乳 ふりかけ(たまご)	米飯(65) キャベツとミニがんと煮 味噌汁(じゃがいも) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯(65) 煮豆(金時豆) 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(野菜)	パン(クリーム) かぼちゃのサラダ オニオンスープ 牛乳	米飯(65) 京がんもの含め煮 味噌汁 牛乳 ふりかけ(梅風味)	米飯(65) だし巻たまご 味噌汁(えのき) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯(65) さといもの煮物 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ(野菜)	昼	米飯(65) 豚肉とじゃが芋煮 南瓜のサラダ お吸い物(はんぺん) フルーツゼリー	米飯(65) かき揚げ もやし酢の物 お吸い物(とろろ) フルーツ	米飯(65) 鶏肉の水たき 卵豆腐 お吸い物 フルーツ	米飯(65) 鶏肉の照り焼き 付け合わせ(人参・ブロッ コリー) 煮め お吸い物(はんぺん) フルーツゼリー	にゅうめん 鶏ごぼうご飯 スイートポテトの甘煮 フルーツ	米飯(65) 焼き肉風 ポテトサラダ わかめスープ フルーツ	冬至・米飯 南瓜コロッケ 付け合わせ(キャベツ) 大根と若布のゆず酢の物 お吸い物(かにしんじょう) フルーツ(フルーチェゆず)	15時食	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	夕	米飯(65) 魚の水炊き風 胡麻和え たいみそ	米飯(65) 生姜焼き(豚肉) 付け合わせ 茄子の揚げひたし のり佃煮	米飯(65) 白身魚のピカタ 付け合わせ ほうれん草としめじ炒め もろみみそ	米飯(65) いかつみれの甘酢あん 切干大根煮 梅びしお	米飯(65) 鮭のたまごのせ焼き ひじきの煮物(大豆入) えびみそ	米飯(65) 焼き魚の南蛮漬け 揚げなす 金山時味噌	米飯(65) さんまの蒲焼き風 酢の物(もやし) いりこみそ	エネルギー	1550kcal	エネルギー	1580kcal	エネルギー	1580kcal	エネルギー	1575kcal	エネルギー	1567kcal	エネルギー	1582kcal	エネルギー	1532kcal	蛋白質	55.6g	蛋白質	47.5g	蛋白質	59.7g	蛋白質	44.8g	蛋白質	54.1g	蛋白質	55.2g	蛋白質	46.6g	脂質	35.8g	脂質	45.2g	脂質	41.1g	脂質	53.4g	脂質	41.6g	脂質	48.2g	脂質	41.5g	炭水化物	261.1g	炭水化物	253.6g	炭水化物	252.5g	炭水化物	234.3g	炭水化物	250.4g	炭水化物	237.3g	炭水化物	253.3g	食塩相当	5.5g	食塩相当	5.1g	食塩相当	5.6g	食塩相当	5g	食塩相当	6.4g	食塩相当	5.1g	食塩相当	5.3g	カルシウム	535mg	カルシウム	404mg	カルシウム	502mg	カルシウム	403mg	カルシウム	601mg	カルシウム	416mg	カルシウム	550mg	鉄	6.2mg	鉄	4.4mg	鉄	7mg	鉄	4mg	鉄	6.5mg	鉄	7.8mg	鉄	9mg
15時食	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	夕	米飯(65) 魚の水炊き風 胡麻和え たいみそ	米飯(65) 生姜焼き(豚肉) 付け合わせ 茄子の揚げひたし のり佃煮	米飯(65) 白身魚のピカタ 付け合わせ ほうれん草としめじ炒め もろみみそ	米飯(65) いかつみれの甘酢あん 切干大根煮 梅びしお	米飯(65) 鮭のたまごのせ焼き ひじきの煮物(大豆入) えびみそ	米飯(65) 焼き魚の南蛮漬け 揚げなす 金山時味噌	米飯(65) さんまの蒲焼き風 酢の物(もやし) いりこみそ	エネルギー	1550kcal	エネルギー	1580kcal	エネルギー	1580kcal	エネルギー	1575kcal	エネルギー	1567kcal	エネルギー	1582kcal	エネルギー	1532kcal	蛋白質	55.6g	蛋白質	47.5g	蛋白質	59.7g	蛋白質	44.8g	蛋白質	54.1g	蛋白質	55.2g	蛋白質	46.6g	脂質	35.8g	脂質	45.2g	脂質	41.1g	脂質	53.4g	脂質	41.6g	脂質	48.2g	脂質	41.5g	炭水化物	261.1g	炭水化物	253.6g	炭水化物	252.5g	炭水化物	234.3g	炭水化物	250.4g	炭水化物	237.3g	炭水化物	253.3g	食塩相当	5.5g	食塩相当	5.1g	食塩相当	5.6g	食塩相当	5g	食塩相当	6.4g	食塩相当	5.1g	食塩相当	5.3g	カルシウム	535mg	カルシウム	404mg	カルシウム	502mg	カルシウム	403mg	カルシウム	601mg	カルシウム	416mg	カルシウム	550mg	鉄	6.2mg	鉄	4.4mg	鉄	7mg	鉄	4mg	鉄	6.5mg	鉄	7.8mg	鉄	9mg																
エネルギー	1550kcal	エネルギー	1580kcal	エネルギー	1580kcal	エネルギー	1575kcal	エネルギー	1567kcal	エネルギー	1582kcal	エネルギー	1532kcal																																																																																																																				
蛋白質	55.6g	蛋白質	47.5g	蛋白質	59.7g	蛋白質	44.8g	蛋白質	54.1g	蛋白質	55.2g	蛋白質	46.6g																																																																																																																				
脂質	35.8g	脂質	45.2g	脂質	41.1g	脂質	53.4g	脂質	41.6g	脂質	48.2g	脂質	41.5g																																																																																																																				
炭水化物	261.1g	炭水化物	253.6g	炭水化物	252.5g	炭水化物	234.3g	炭水化物	250.4g	炭水化物	237.3g	炭水化物	253.3g																																																																																																																				
食塩相当	5.5g	食塩相当	5.1g	食塩相当	5.6g	食塩相当	5g	食塩相当	6.4g	食塩相当	5.1g	食塩相当	5.3g																																																																																																																				
カルシウム	535mg	カルシウム	404mg	カルシウム	502mg	カルシウム	403mg	カルシウム	601mg	カルシウム	416mg	カルシウム	550mg																																																																																																																				
鉄	6.2mg	鉄	4.4mg	鉄	7mg	鉄	4mg	鉄	6.5mg	鉄	7.8mg	鉄	9mg																																																																																																																				

常食(A)

		令和06年12月22日(日)	令和06年12月23日(月)	令和06年12月24日(火)	令和06年12月25日(水)	令和06年12月26日(木)	令和06年12月27日(金)	令和06年12月28日(土)						
朝		米飯(65) 和え物 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯(65) 卵とじ(きぬさや) 味噌汁(キャベツ) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯(65) 煮豆(大豆・金時豆) 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(さけ)	パン(アンパン) ウィンナーと野菜炒め オニオンスープ 牛乳	米飯(65) いんげんの卵とじ 味噌汁(ホウレン草) 牛乳 ふりかけ(野菜)	米飯(65) 煮豆(昆布豆) 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ(たまご)	米飯(65) 大根のつや煮 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(たらこ)						
昼		米飯(65) 鮭のバター焼き スパゲッティ・ナポリタン コンソメスープ(人参) フルーツゼリー	米飯(65) すき焼き風 酢の物(もやし) お吸い物(ワカメ) フルーツゼリー	米飯(65) ナゲットとポテト盛り マカロニサラダ コンソメスープ フルーツ	カレーピラフ(クリスマス) ハンバーグ・ポテト コンソメスープ(人参) デザート(ケーキ)	米飯(65) さばの韓国風味噌焼き きんぴら 中華スープ(春雨) フルーツ	米飯(65) 味噌焼き(豚肉) 山芋の酢物 お吸い物(えのき) フルーツゼリー	米飯(65) 麻婆豆腐 野菜ぎょうざ 中華スープ(わかめ) フルーツ						
15時食		おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ						
夕		米飯(65) 筑前煮 卵とじ たいみそ	米飯(65) 塩焼き(さば) 付け合わせ 豆腐サラダ風(和風) もろみみそ	米飯(65) 魚のラタトゥーユかけ 茄子のおかか和え 梅びしお	米飯(65) 魚のごま味噌漬焼き 青菜とシーチキンの炒め 金山時味噌	米飯(65) 青椒肉絲(豚) ごま和え(小松菜) いりこみそ	米飯(65) 塩焼き(サーモン) 付け合わせ(大根) 含め煮 もろみみそ	米飯(65) ぶりの柚子香焼き ポテトサラダ えびみそ						
	エネルギー	1591kcal	エネルギー	1546kcal	エネルギー	1535kcal	エネルギー	1639kcal	エネルギー	1503kcal	エネルギー	1572kcal	エネルギー	1587kcal
	蛋白質	54g	蛋白質	62.1g	蛋白質	51.8g	蛋白質	51.8g	蛋白質	55.6g	蛋白質	65.6g	蛋白質	53.6g
	脂質	44.7g	脂質	50.4g	脂質	46.3g	脂質	64.6g	脂質	48.5g	脂質	44.1g	脂質	54.4g
	炭水化物	251.2g	炭水化物	223.2g	炭水化物	234.1g	炭水化物	219.7g	炭水化物	222.6g	炭水化物	236.8g	炭水化物	230.7g
	食塩相当	5.7g	食塩相当	5.8g	食塩相当	5.7g	食塩相当	5.4g	食塩相当	5.9g	食塩相当	5.1g	食塩相当	5.6g
	カルシウム	365mg	カルシウム	509mg	カルシウム	408mg	カルシウム	473mg	カルシウム	569mg	カルシウム	575mg	カルシウム	456mg
	鉄	4.4mg	鉄	6mg	鉄	3.9mg	鉄	8.6mg	鉄	10.4mg	鉄	6.8mg	鉄	5mg

常食(A)

令和06年12月29日(日)		令和06年12月30日(月)		令和06年12月31日(火)									
朝	米飯(65) 京がんもの含め煮 味噌汁(たまご) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯(65) 温豆腐 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯(65) 卵焼き 味噌汁おつゆ麩 牛乳 ふりかけ(さけ)										
昼	米飯(65) 鶏肉のバター焼き コールスローサラダ お吸い物(しめじ) フルーツゼリー	米飯(65) 南蛮漬(あじ) もやし炒め 味噌汁(白菜) フルーツ	天ぷらそば(大晦日) いなり寿司 春菊の萌黄和え フルーツゼリー										
15時食	おやつ	おやつ	おやつ										
夕	米飯(65) 魚の甘酢あん こんにゃくのきんぴら 低塩のり佃煮	米飯(65) 牛肉と野菜煮 小松菜炒め たいみそ	米飯(65) チキン照り焼き うの花 梅びしお										
エネルギー	1587kcal	エネルギー	1547kcal	エネルギー	1577kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal
蛋白質	52.7g	蛋白質	57.7g	蛋白質	53.1g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
脂質	55g	脂質	42.9g	脂質	44g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
炭水化物	226.5g	炭水化物	243g	炭水化物	247.6g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g
食塩相当	5.2g	食塩相当	5.9g	食塩相当	5.8g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g
カルシウム	355mg	カルシウム	542mg	カルシウム	485mg	カルシウム	mg	カルシウム	mg	カルシウム	mg	カルシウム	mg
鉄	6.4mg	鉄	6.2mg	鉄	5.9mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg