

	11月30日(日)						1日(土)
朝食	パン 白身魚のつみれ コンソメスープ フルーツ						ごはん 蓮根と豚のしぐれ煮 味噌汁 梅干し
昼食	ごはん 豚の和風炒め 三色稲荷の煮物 味噌汁 フルーツ						ごはん 鶏のオニオソース煮 大根と豚の金平 キャベツのごま和え 味噌汁
夕食	ごはん 鯊の照り焼き ひじきの炒め煮 さつま芋サラダ 味噌汁						ごはん 銀ひらすの西京焼き ふかしじゃが スパゲッティサラダ 清汁
	1364kcal						1463kcal
	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
朝食	パン カリフラワーと豆のマヨサラダ コンソメスープ フルーツ	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁 漬物	ごはん かに玉 味噌汁 漬物	ごはん チキンナゲット 味噌汁 漬物	ごはん 玉子焼き 味噌汁 漬物	ごはん ブレーンオムレツ 味噌汁 漬物	ごはん 照り焼き風肉団子 味噌汁 漬物
昼食	栗御飯 ホッケのたれ焼き 卵の花 胡瓜の甘酢和え とろろ汁	ごはん 鶏とキャベツの味噌炒め 高野のサイコロ煮 もやしの和え物 清汁	ごはん 散らし寿司 大根と鶏の炒め物 キャベツのゴマドレサラダ 味噌汁	ごはん ハンバーグ和風ソース ベーコンと枝豆のソテー 大根のピリ辛和え 味噌汁	ごはん 鮭のクリームソースかけ 里芋の煮物 キャベツのバジルドレサラダ 味噌汁	ごはん キーマカレー 漬物 コーンクリームコロッケ 大根の香味ドレサラダ フルーツ	豚丼 ふるふき大根なめ茸かけ 白菜の鶏ナムル和え 赤だし
夕食	ごはん 八宝菜 絹揚げの煮物 味噌汁 杏仁豆腐とフルーツ缶	ごはん ホキの揚げ浸し ひじきの炒め煮 ポテトサラダ 味噌汁	ごはん 合鴨スライスとシューマイ 絹揚げの煮物 ほうれん草のなめこ和え 味噌汁	ごはん 白身魚の味噌煮 キャベツと鶏の炒め煮 マカロニサラダ 清汁	ごはん 寄せ鍋風 牛蒡の味噌金平 漬物	ごはん 鰯の柚庵焼き 大豆と小えびの煮物 ブロッコリーのマヨサラダ 豚汁	ごはん メルの唐揚げチリあん うまい菜の炒め物 奴豆腐 味噌汁
	1324kcal	1449kcal	1422kcal	1454kcal	1423kcal	1464kcal	1398kcal
	9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
朝食	パン 擬製豆腐 クラムチャウダー フルーツ	ごはん 磯巻き卵 味噌汁 梅干し	ごはん 大豆ミートバーグ 味噌汁 漬物	ごはん ハムチーズピカタ 味噌汁 漬物	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ 味噌汁 漬物	ごはん 干草焼き 味噌汁 漬物	ごはん 豚の和風炒め 味噌汁 漬物
昼食	ごはん 鯖の塩焼き 絹揚げの煮物 もやしの大葉ドレサラダ 味噌汁	ごはん 海鮮ちゃんぽん 牛蒡と豚の炒り煮 フルーツ	ごはん 豚かつのおろしあんかけ ひじきと干瓢の煮物 白菜のレモン風味 味噌汁	ごはん 絹揚げの炊き合わせ もやしと鶏の炒め物 味噌汁 高菜炒め	ごはん 親子丼 キャベツとツナの炒め物 さつま芋サラダ 味噌汁	ごはん 焼き鯊の南蛮漬け 昆布大豆煮 南瓜サラダ 味噌汁	ごはん 鶏のマスタード焼き 金時豆煮 うまい菜の和え物 味噌汁
夕食	ごはん 蒸し鶏レモンバターソース 小松菜とツナの炒め物 カリフラワーのパンパントレサラダ 味噌汁	ごはん 銀ひらすのグリル 高野のサイコロ煮 隠元のスローサラダ 味噌汁	ごはん 鯛の山椒煮 卵の花 ブロッコリーのカラコマヨサラダ 味噌汁	ごはん 豚の生姜炒め 切り干し大根の煮物 味噌汁 ミルク寒天杏ソース	ごはん 赤魚の西京焼き 蓮根と豚の炒り煮 青梗菜の山葵和え 清汁	ごはん 肉じゃが 奴豆腐大葉味噌だれ ブロッコリーのピリ辛和え 清汁	ごはん 擬製豆腐 大根と豚の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁
	1383kcal	1428kcal	1420kcal	1424kcal	1420kcal	1410kcal	1471kcal
	16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
朝食	パン ほうれん草オムレツ スープ フルーツ	ごはん 鶏の炭火焼き風 味噌汁 漬物	ごはん ポテトミンチ巻き 味噌汁 梅干し	ごはん かにか入だし巻き卵 味噌汁 漬物	ごはん メヌケの煮付け 味噌汁 漬物	ごはん スクランブルエッグ 味噌汁 漬物	ごはん 筑前煮 味噌汁 漬物
昼食	ごはん 豚の塩だれ炒め 一口もんもの煮物 しろなの麦味噌和え 清汁	ごはん 白身魚の生姜煮 蓮根の炒め生酢 玉子豆腐 味噌汁	ごはん 稲荷寿司 わかめうどん もやしの炒め物 大根の大葉ドレサラダ 味噌汁	ごはん 蒸し鶏ゴマソース 豚と絹揚げの煮物 うまい菜の洋風お浸し 味噌汁	ごはん 千草蒸し ひじきの炒り煮 味噌汁 はちみつねり梅	ごはん ホキの唐揚げ中華あん えびシューマイ ブロッコリーのおからサラダ 太平燕(熊本郷土)	ごはん ポークカレー 漬物 カニクリームコロッケ キャベツとツナのマリネ フルーツ
夕食	ごはん アブラガレイのグリル 高野のそぼろ煮 カリフラワーのバジルドレサラダ 味噌汁	ごはん クリームシチュー 小松菜とツナの炒め物 フルーツ 味噌汁	ごはん 豚の味噌マヨ炒め イカ炊紗焼き 青梗菜の和え物 清汁	ごはん 鯖の照り焼き 南瓜の含め煮 味噌汁 白菜の浅漬け	ごはん ハンバーグきのこソース 大豆のコンソメ煮 隠元のピリ辛和え 味噌汁	ごはん 鶏の柚子風味グリル 高野のサイコロ煮 白菜の和え物 味噌汁	ごはん おでん 白菜のとろみ炒め 漬物
	1429kcal	1529kcal	1377kcal	1436kcal	1362kcal	1406kcal	1523kcal
	23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
朝食	パン チキンナゲット コンソメスープ フルーツ	ごはん でんぶ入りだし巻き卵 味噌汁 漬物	ごはん 5品目具材の玉子焼き 味噌汁 漬物	ごはん 鶏つみれの煮物 味噌汁 梅干し	ごはん 玉子焼き 味噌汁 漬物	ごはん チキンピカタ 味噌汁 漬物	ごはん 里芋のそぼろ煮 味噌汁 漬物
昼食	ごはん 赤魚の焼き浸し もやしと鶏の炒め物 とろろの梅和え 味噌汁	ごはん 菜飯 お好み焼き 切り干し大根の煮物 隠元の和え物 味噌汁	握り寿司企画	ごはん ホッケの昆布薬塩焼き 大豆煮 春雨サラダ 味噌汁	ごはん マンチカツとエビフライ 筈とフキの炒り煮 ポタージュ フルーツ	にゅうめん 牛蒡の炒り煮 ポテトサラダ	ごはん 白身魚の煮付け もやしの炒め物 スパゲッティサラダ 味噌汁
夕食	ごはん 牛肉のピリ辛炒め マカロニサラダ 味噌汁 寒天とフルーツ缶	ごはん 鰯の魚田 豚と絹揚げの炒め煮 キャベツの香味ドレサラダ 清汁	ごはん 秋刀魚の生姜煮 キャベツの炒め物 味噌汁 胡瓜の浅漬け	ごはん 豚のオイスター炒め 奴豆腐ネギ味噌だれ 清汁 フルーツ	ごはん メルの山椒煮 蓮根金平 ブロッコリーの洋風お浸し 味噌汁	ごはん 鯖の味噌煮 キャベツの炒め物 大根のごま酢 清汁	ごはん 鶏のから揚げ 白菜の炒め煮 味噌汁 ヨーグルトマヨソースかけ
	1367kcal	1571kcal		1286kcal	1540kcal	1429kcal	1461kcal