

2024年12月01日(日)		2024年12月02日(月)		2024年12月03日(火)		2024年12月04日(水)				
		A	B	A	B	A	B			
朝食	全粥 味噌スープ 具ナ ツナあんかけ キャベツ煮浸し いりこみそ(袋)	全粥 味噌スープ 具ナ ブレンオムレツ パットマトケチャップ 小松菜煮浸し ジャコズミシ(袋)	全粥 味噌スープ 具ナ ブレンオムレツ パットマトケチャップ 小松菜煮浸し ジャコズミシ(袋)	全粥 味噌スープ 具ナ 鮭フレーク 35g チゲンサイ煮浸し ねり梅(袋)	全粥 味噌スープ 具ナ 鮭フレーク 35g かぶうすくず煮 チゲンサイ煮浸し ねり梅(袋)	全粥 味噌スープ 具ナ 白身魚と豆腐のふんわりシジヨ ブロッコリー煮浸し たいみそ(袋)	全粥 味噌スープ 具ナ 白身魚と豆腐のふんわりシジヨ ブロッコリー煮浸し たいみそ(袋)			
昼食	全粥 蒸鶏マールト'煮 カボチャサラダ ブロッコリー練りごま和 ヨーグルト	全粥 牛肉のやわ煮 さつま芋リンゴ'煮 白菜の煮浸し ヨーグルト	全粥 鮭のチャン焼き(北海道が'焼) さつま芋リンゴ'煮 白菜の煮浸し ヨーグルト	全粥 豚シヤ' (ゴマ'レ) かぶうすくず煮 納豆草練ビ'ナツ和え ヨーグルト	全粥 つくね3コ かぶうすくず煮 納豆草練ビ'ナツ和え ヨーグルト	全粥 八宝菜 卵豆腐 1/4 トマト' (ミキ') ヨーグルト	全粥 カスカ'イ煮魚 70g 卵豆腐 1/4 トマト' (ミキ') ヨーグルト			
おやつ	コーヒセ'リ 筋ジ'ミキ'オヤツ	お米のムス 筋ジ'ミキ'オヤツ	お米のムス 筋ジ'ミキ'オヤツ	ソ'フル (フ'レン) 筋ジ'ミキ'オヤツ	ソ'フル (フ'レン) 筋ジ'ミキ'オヤツ	ウ'ホ' コ'ヒ牛乳 筋ジ'ミキ'オヤツ	ウ'ホ' コ'ヒ牛乳 筋ジ'ミキ'オヤツ			
夕食	全粥 鰯煮魚 70g チゲ'ン菜旨煮 茄子ア'カ1/2s 洋梨缶(1/5)	全粥 赤魚みそ煮 大根にあんかけ なすのケ'ミ和 カットマンゴ'	全粥 タ'ドリ風チキ 大根にあんかけ なすのケ'ミ和 カットマンゴ'	全粥 めかじき煮魚 70g カリ'ワ'ス'フ'煮 きんとき豆 パ'ナ	全粥 たら'ラ'ソ'ス 70g カリ'ワ'ス'フ'煮 きんとき豆 パ'ナ	全粥 揚げ鰯の甘酢 大根含め煮 小松菜練ケ'ミ和え 黄桃缶	全粥 カリ' ソ'ス煮 大根含め煮 小松菜練ケ'ミ和え 黄桃缶			
	1351 kcal タン'ク質 54.5 g 脂質 25.1 g 炭水化物 217.9 g 食塩 5.5 g	1369 kcal タン'ク質 53.5 g 脂質 25.6 g 炭水化物 223.6 g 食塩 5.2 g	1323 kcal タン'ク質 51.9 g 脂質 22.6 g 炭水化物 218.9 g 食塩 5.6 g	1323 kcal タン'ク質 57.2 g 脂質 23.9 g 炭水化物 211.9 g 食塩 4.6 g	1324 kcal タン'ク質 55.2 g 脂質 18.9 g 炭水化物 227.0 g 食塩 6.2 g	1356 kcal タン'ク質 56.9 g 脂質 29.6 g 炭水化物 206.4 g 食塩 6.0 g	1372 kcal タン'ク質 48.9 g 脂質 30.9 g 炭水化物 216.7 g 食塩 6.6 g			
2024年12月05日(木)		2024年12月06日(金)		2024年12月07日(土)		2024年12月08日(日)		2024年12月09日(月)		
		A	B	A	B			A	B	
朝食	全粥 味噌スープ 具ナ 豆腐ミート含め煮 チゲ'ンサイ練ビ'ナツ和 えびみそ(袋)	全粥 味噌スープ 具ナ 豆腐ミート含め煮 白菜の煮浸し えびみそ(袋)	全粥 味噌スープ 具ナ E'サ'ド' あんかけ2個 白菜の煮浸し ジャ'ネ'カ'ガ'オ'シ'シ' (袋)	全粥 味噌スープ 具ナ E'サ'ド' あんかけ2個 はんぺん煮付 茄子ア'カ1/2s ジャ'ネ'ズ'ミシ(袋)	全粥 味噌スープ 具ナ はんぺん煮付 茄子ア'カ1/2s ジャ'ネ'ズ'ミシ(袋)	全粥 味噌スープ 具ナ 白身魚と豆腐のふんわりシジヨ 二色煮浸し たいみそ(袋)	全粥 味噌スープ 具ナ 白身魚と豆腐のふんわりシジヨ 二色煮浸し ねり梅(袋)	全粥 味噌スープ 具ナ 温泉卵 白菜人参煮浸し ねり梅(袋)	全粥 味噌スープ 具ナ 温泉卵 白菜人参煮浸し ねり梅(袋)	
昼食	全粥 鶏の照り煮 ケ'リンビ'ー'スト'レ'シ'ン'グ' 和え 大豆煮豆 ヨーグルト	全粥 たら'煮魚 70g ケ'リンビ'ー'スト'レ'シ'ン'グ' 和え 大豆煮豆 ヨーグルト	全粥 ビー'フ'シ'チュ'ー ケ'リンビ'ー'スト'レ'シ'ン'グ' 和え 納豆草煮浸し ヨーグルト	全粥 ビー'フ'カ'チャ'ップ' 煮 ケ'リンビ'ー'スト'レ'シ'ン'グ' 和え 納豆草煮浸し ヨーグルト	全粥 蒸し赤魚味噌ケ'リ'ム'ス'カ'け 大根含め煮 チゲ'ンサイ練ビ'ナツ和 ヨーグルト	全粥 しいら'バ'ター'煮 ケ'リンビ'ー'スト'レ'シ'ン'グ' 和え 小松菜煮浸し ヨーグルト	全粥 豚肉ケ'チャ'ップ' 煮 冷奴 1/4 減塩醤油3ml(袋) チゲ'ンサイ練ケ'ミ和 ヨーグルト	全粥 舌平目'バ'ター'煮 60g 冷奴 1/4 減塩醤油3ml(袋) チゲ'ンサイ練ケ'ミ和 ヨーグルト	全粥 舌平目'バ'ター'煮 60g 冷奴 1/4 減塩醤油3ml(袋) チゲ'ンサイ練ケ'ミ和 ヨーグルト	
おやつ	いちごのフール 筋ジ'ミキ'オヤツ	いちごのフール 筋ジ'ミキ'オヤツ	なめらかフ'リン 筋ジ'ミキ'オヤツ	なめらかフ'リン 筋ジ'ミキ'オヤツ	パ'ニ'ヨ'グ'ルト 筋ジ'ミキ'オヤツ	ジ'ョ'フ' ス'ト'ロ'ベ'リ 筋ジ'ミキ'オヤツ	ソ'フル (フ'レン) 筋ジ'ミキ'オヤツ	ソ'フル (フ'レン) 筋ジ'ミキ'オヤツ	ソ'フル (フ'レン) 筋ジ'ミキ'オヤツ	
夕食	全粥 舌平目'ト'マト'ス'ス'煮 60g 冬瓜あんかけ カリ'ワ'フ'シ'ト'レ'和え ぶ'ど'う(ミ'キ')	全粥 豚ロ'ス'ライ'ス'生姜煮 冬瓜あんかけ カリ'ワ'フ'シ'ト'レ'和え ぶ'ど'う(ミ'キ')	全粥 ほき煮魚 カボチャサラダ 小松菜練ごま和え カットマンゴ'	全粥 さんま蒲焼 2/3 カボチャサラダ 小松菜練ごま和え カットマンゴ'	全粥 さんま蒲焼 2/3 卵豆腐 1/4 う'ぐ'い'す'豆 パ'イ'ア'ップ'ル'缶1/10	全粥 豚肉'ト'ト'煮こみ 卵豆腐 1/4 う'ぐ'い'す'豆 パ'イ'ア'ップ'ル'缶1/10	全粥 鶏の照り煮 カリ'ワ'フ'シ'ト'レ'煮 トマト' 'スト' ケ'レ'フ'セ'リ	全粥 鰯煮魚 70g 人参'ケ'リンビ'ー'ス'ラ'ガ' 納豆草煮浸し み'かん(ミ'キ')	全粥 ミニ'メン'チ'カ' ソ'ス'煮 人参'ケ'リンビ'ー'ス'ラ'ガ' 納豆草煮浸し み'かん(ミ'キ')	全粥 ミニ'メン'チ'カ' ソ'ス'煮 人参'ケ'リンビ'ー'ス'ラ'ガ' 納豆草煮浸し み'かん(ミ'キ')
	1317 kcal タン'ク質 57.6 g 脂質 22.1 g 炭水化物 212.5 g 食塩 5.5 g	1338 kcal タン'ク質 57.9 g 脂質 26.6 g 炭水化物 206.5 g 食塩 5.3 g	1389 kcal タン'ク質 50.4 g 脂質 30.8 g 炭水化物 228.7 g 食塩 6.9 g	1281 kcal タン'ク質 48.1 g 脂質 29.1 g 炭水化物 208.2 g 食塩 5.4 g	1465 kcal タン'ク質 62.4 g 脂質 28.2 g 炭水化物 230.8 g 食塩 7.1 g	1194 kcal タン'ク質 54.3 g 脂質 16.6 g 炭水化物 200.4 g 食塩 4.4 g	1397 kcal タン'ク質 59.6 g 脂質 35.1 g 炭水化物 200.4 g 食塩 4.9 g	1303 kcal タン'ク質 49.4 g 脂質 30.2 g 炭水化物 200.9 g 食塩 5.0 g		
2024年12月10日(火)		2024年12月11日(水)		2024年12月12日(木)		2024年12月13日(金)				
		A	B	A	B	A	B			
朝食	全粥 味噌スープ 具ナ ツナあんかけ カリ'ワ'フ'ビ'ー'ナツ和 いりこみそ(袋)	全粥 味噌スープ 具ナ ツナあんかけ カリ'ワ'フ'ビ'ー'ナツ和 いりこみそ(袋)	全粥 味噌スープ 具ナ はんぺん煮付 白菜の煮浸し ねり梅(袋)	全粥 味噌スープ 具ナ はんぺん煮付 白菜の煮浸し ねり梅(袋)	全粥 味噌スープ 具ナ E'サ'ド' あんかけ2個 小松菜煮浸し たいみそ(袋)	全粥 味噌スープ 具ナ E'サ'ド' あんかけ2個 小松菜煮浸し たいみそ(袋)	全粥 味噌スープ 具ナ E'サ'ド' あんかけ2個 小松菜煮浸し たいみそ(袋)	全粥 味噌スープ 具ナ E'サ'ド' あんかけ2個 小松菜煮浸し たいみそ(袋)	全粥 味噌スープ 具ナ E'サ'ド' あんかけ2個 小松菜煮浸し たいみそ(袋)	
昼食	全粥 チン'ヤ'オ'ロ'ス'風 南瓜煮 小松菜コン'ソ'メ'煮 ヨーグルト	全粥 ちゃんぽん風 南瓜煮 小松菜コン'ソ'メ'煮 ヨーグルト	全粥 穴子の卵とじ煮 ホ'テ'の'ス'フ'煮 きんとき豆 ヨーグルト	全粥 牛肉のやわ煮 ホ'テ'の'ス'フ'煮 きんとき豆 ヨーグルト	全粥 さばのみそ煮 カリ'ワ'フ'ク'リ'ム'煮 チゲ'ン'人'練ビ'ナツ和 ヨーグルト	全粥 さばのみそ煮 カリ'ワ'フ'ク'リ'ム'煮 チゲ'ン'人'練ビ'ナツ和 ヨーグルト	全粥 蒸鶏煮おろし'カ カリ'ワ'フ'ク'リ'ム'煮 チゲ'ン'人'練ビ'ナツ和 ヨーグルト	全粥 ス'イ'ン'風'オ'ム'レ'ツ ソ'ス'カ'け 人参'マ'ヨ'和え 納豆草練ごま和え ヨーグルト	全粥 蒸鶏の野菜ア'カ 人参'マ'ヨ'和え 納豆草練ごま和え ヨーグルト	全粥 蒸鶏の野菜ア'カ 人参'マ'ヨ'和え 納豆草練ごま和え ヨーグルト
おやつ	ウ'ホ'ク'い'ち'ご'オ'レ 筋ジ'ミキ'オヤツ	ウ'ホ'ク'い'ち'ご'オ'レ 筋ジ'ミキ'オヤツ	紅茶のムス 筋ジ'ミキ'オヤツ	紅茶のムス 筋ジ'ミキ'オヤツ	ヨー'グ'リ'イ 筋ジ'ミキ'オヤツ	ヨー'グ'リ'イ 筋ジ'ミキ'オヤツ	栗ムス 筋ジ'ミキ'オヤツ	栗ムス 筋ジ'ミキ'オヤツ	栗ムス 筋ジ'ミキ'オヤツ	
夕食	全粥 カスカ'レ'イ煮魚 70g 大根人参'ウ'ス'ス'煮 キャベ'ツ'煮浸し 杏仁豆腐 1	全粥 ス'イ'ン'カ'レ'イ'煮'60g 大根人参'ウ'ス'ス'煮 キャベ'ツ'煮浸し 杏仁豆腐 1	全粥 豚カラ'甘'酢'漬'煮 冬瓜うすくず煮 納豆草煮浸し 黄桃缶	全粥 赤魚煮魚 70g 冬瓜うすくず煮 納豆草煮浸し 黄桃缶	全粥 牛肉のし'ぐ'れ'煮 煮物 大豆煮豆 パ'イ'ア'ップ'ル'缶1/10	全粥 牛肉のし'ぐ'れ'煮 煮物 大豆煮豆 パ'イ'ア'ップ'ル'缶1/10	全粥 あじ煮魚 煮物 大豆煮豆 パ'イ'ア'ップ'ル'缶1/10	全粥 たら'煮魚 70g 野菜旨煮(鶏) 茄子ア'カ1/2s パ'ナ	全粥 E'サ'リ'ソ'ス' 野菜旨煮(鶏) 茄子ア'カ1/2s パ'ナ	全粥 E'サ'リ'ソ'ス' 野菜旨煮(鶏) 茄子ア'カ1/2s パ'ナ
	1397 kcal タン'ク質 59.0 g 脂質 24.2 g 炭水化物 227.6 g 食塩 5.8 g	1315 kcal タン'ク質 57.9 g 脂質 19.6 g 炭水化物 219.5 g 食塩 6.9 g	1426 kcal タン'ク質 48.0 g 脂質 33.2 g 炭水化物 225.7 g 食塩 5.3 g	1331 kcal タン'ク質 52.8 g 脂質 22.3 g 炭水化物 222.9 g 食塩 5.0 g	1330 kcal タン'ク質 44.5 g 脂質 23.2 g 炭水化物 236.0 g 食塩 6.4 g	1321 kcal タン'ク質 55.6 g 脂質 19.3 g 炭水化物 227.3 g 食塩 6.2 g	1425 kcal タン'ク質 52.5 g 脂質 38.1 g 炭水化物 209.0 g 食塩 5.1 g	1353 kcal タン'ク質 55.4 g 脂質 27.6 g 炭水化物 213.0 g 食塩 5.5 g		
2024年12月14日(土)		2024年12月15日(日)								
		A	B							
朝食	全粥 味噌スープ 具ナ かに入り卵蒸し 和風あん キャベ'ツ'人'コン'ソ'メ'煮 ジャ'ネ'ズ'ミシ(袋)	全粥 味噌スープ 具ナ マ'グ'ロ'フ'レ'ク 1/8 なすのビ'ー'ナツ和 えびみそ(袋)								
昼食	全粥 ハヤシライス ブ'ロ'コ'リ'の'サ'ラ'ガ' トマト' 'スト' ヨーグルト	全粥 豆腐チャンブル かぶ'か'あん'かけ う'ぐ'い'す'豆 ヨーグルト								
おやつ	飲む'ヨ'グ'ルト'100 筋ジ'ミキ'オヤツ	コーヒセ'リ 筋ジ'ミキ'オヤツ								
夕食	全粥 マ'カ'ン'キ'醬'油'マ'ス'ト'ド' 煮70g 大根含め煮 チゲ'ン'サイ'煮浸し み'かん(ミ'キ')	全粥 生鮭酒蒸 ケ'リン'ソ'ス' 加 マ'カ'ロ'ス'フ' 煮 納豆草煮浸し カットマンゴ'								
	1478 kcal タン'ク質 52.6 g 脂質 43.0 g 炭水化物 209.6 g 食塩 6.7 g	1365 kcal タン'ク質 59.3 g 脂質 21.5 g 炭水化物 225.0 g 食塩 5.5 g								