

					1日 (金)
					御飯 607kcal 中華スープ 豚肉と野菜の味噌炒め もろの煮魚 チキンビーンズ 春雨サラダ 春菊のピーナツ和え 浅漬け おしるこ オレンジゼリー
4日 (月)	5日 (火)	6日 (水)	7日 (木)	8日 (金)	
御飯 654kcal 味噌汁 松風焼き 魚のごまだれ焼 高野豆腐と根菜の炒り煮 ゆで野菜サラダ おろし酢和え 昆布巻 ロールケーキ ヨーグルトフルーツソースがけ	御飯 641kcal コンソメスープ 肉豆腐 ホッケの塩焼き 春巻き こんにゃくのおかか煮 かぼちゃのサラダ うぐいす豆 ごま団子 フルーツ(みかん)	御飯 629kcal すいとん汁 魚のマヨネーズ焼き 鶏肉のわさび醤油焼き 厚焼き卵 冬瓜の葛あんかけ 酢味噌和え 浅漬け フルーツ(りんご) ピザトースト	韓国風まぜごはん 612kcal すまし汁 さばの味噌煮 湯豆腐 和風炒め チョレギサラダ 漬物 パイゼリー まんじゅう	御飯 609kcal 味噌汁 メンチカツ 白身魚の梅焼 ポテトキンピラ 温野菜サラダ 昆布豆 漬物 プリン フルーツポンチ	
11日 (月)	12日 (火)	13日 (水)	14日 (木)	15日 (金)	
御飯 650kcal 味噌汁 鶏肉のから揚げ 根菜の味噌クリーム煮 ほうれん草のおひたし カリフラワーの卵サラダ 白菜漬 ウエハース おしるこ	御飯 660kcal 中華スープ 麻婆豆腐 魚の甘露煮 お好み焼き 中華炒め 春雨サラダ 昆布佃煮 バームクーヘン フルーツ(キウイ)	御飯 712kcal すまし汁 八宝菜 サバのつけ焼き 揚げだし豆腐 蓮根のツナマヨ和え さつま芋醤油バター炒め 漬物 プリン 白い風船	御飯 709kcal 味噌汁 厚揚げ炒め 魚の焼き南蛮漬け ミニ焼きそば だいこんキンピラ ゆで野菜サラダ ポン酢和え エクレア コーヒゼリー	御飯 659kcal たっぷり白菜ネギごまスープ 鶏肉の治部煮 魚の磯辺焼き シュウリングポテト 大豆の昆布煮 小松菜のけずり和え 浅漬け 甘納豆蒸しパン フルーツ(りんご)	
18日 (月)	19日 (火)	20日 (水)	21日 (木)	22日 (金)	
御飯 687kcal コンソメスープ ポークチャップ 赤魚の粕漬焼き ひじきの炒り煮 お魚豆腐のきのこあんかけ スパゲティサラダ カリフラワーのゆかり和え ミニどら焼き 柚子りんご	御飯 667kcal 味噌汁 スパニッシュオムレツ 魚のステーキ 野菜あんかけ 一口がんもの煮物 蟹蒸しシューマイ コールスローサラダ 青梗菜の小町和え パウンドケーキ 手作りいちごババロア	御飯 637kcal すまし汁 鶏肉のカレー風味焼き たらと春雨の韓国風煮 さつま揚げの卵の花炒り 小松菜の煮びたし マリネ 漬物 ぶどうゼリー 大学芋	御飯 734kcal 中華スープ ハムカツ もろの煮魚 蒸しシューマイ 麻婆茄子 ごぼうサラダ うずら煮豆 レアチーズ風味ムース フルーツ(オレンジ)	御飯 704kcal 味噌汁 チンジャオロース サバの塩焼き ビーフソテー ツナサラダ 冬至かぼちゃ カリフラワーの柚子胡椒風味ピクルス ドーナツ フルーツヨーグルト	
25日 (月)	26日 (火)	27日 (水)	28日 (木)	29日 (金)	
《クリスマス》 810kcal パエリア風味めご飯 ハッシュドポーク ミニグラタン ペペロンチーノ カラフルサラダ きのこのマリネ ロールケーキ フルーツ添	御飯 604kcal 味噌汁 豚肉の生姜焼 竹輪の磯辺揚げ 切干し大根の煮物 ひじきのサラダ 煮浸し 漬物 ふのラスク フルーツ(バナナ)	御飯 688kcal 味噌汁 チキンソテーのゆずソース 魚の蒲焼き 洋風炒り豆腐 おろし和え かぼちゃのサラダ キャベツの浅漬け 紅茶のシフォンケーキ 抹茶ババロア	御飯 619kcal 味噌汁 豚肉の香味焼 魚の土佐漬け 里芋のそぼろ煮 中華炒め 梅肉和え 昆布佃煮 せんべい 杏仁フルーツ	そば 674kcal 天婦羅 お好み焼き風厚焼き卵 キンピラごぼう ハムサラダ いんげんのごま和え やきいも フルーツ(みかん)	