



2022年12月朝食メニュー



日	月	火	水	木	金	土	
					1 高野豆腐と法蓮草の含め煮 キャベツと油揚げの味噌煮 人参のきな粉和え	2 納豆 豚肉と蓮根の生姜炒め 春菊のなめこ和え	3 大根と鶏肉のバター醤油 高野豆腐の炒り煮 青菜のおかかマヨネーズ和え
					カロリー 112 kcal 蛋白質 7.7 g 脂質 4.2 g 炭水化物 12.5 g 塩分 1.8 g	カロリー 137 kcal 蛋白質 9.2 g 脂質 5.9 g 炭水化物 12.8 g 塩分 1.3 g	カロリー 215 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 13.9 g 炭水化物 10.1 g 塩分 1.6 g
4 ジャガ芋デミグラスソース ふきと大根のスーフ煮 れんこんサラダ	5 野菜とハムの卵炒め 五色煮 揚げナスのめかぶ和え	6 納豆 豚バラのすき焼き煮 若芽の明太和え	7 豚肉と大根の煮物 蕪のどぼろ煮 ハムの和風サラダ	8 温泉五子 豚バラと根菜の白味噌煮 白菜の生姜和え	9 納豆 牛肉とじゃが芋の胡麻山椒 一夜漬（大根人参）	10 牛肉とふきのしぐれ煮 大豆とキャベツのスーフ煮 マカロニマリーネサラダ	
カロリー 166 kcal 蛋白質 3.7 g 脂質 9.5 g 炭水化物 17.6 g 塩分 1.0 g	カロリー 168 kcal 蛋白質 4.5 g 脂質 11.5 g 炭水化物 10.4 g 塩分 1.6 g	カロリー 135 kcal 蛋白質 7.4 g 脂質 7.7 g 炭水化物 9.8 g 塩分 1.3 g	カロリー 187 kcal 蛋白質 9.2 g 脂質 11.0 g 炭水化物 12.2 g 塩分 1.2 g	カロリー 143 kcal 蛋白質 7.5 g 脂質 8.2 g 炭水化物 8.3 g 塩分 1.0 g	カロリー 105 kcal 蛋白質 7.3 g 脂質 8.7 g 炭水化物 12.2 g 塩分 1.3 g	カロリー 263 kcal 蛋白質 10.3 g 脂質 17.0 g 炭水化物 16.9 g 塩分 1.9 g	
11 チーズオムレツ 和風ポトフ オクラのさっぱりオリーブ	12 寄せ豆腐のうすあん 大根と豚肉の甘辛煮 青菜のわさび和え	13 納豆 じぶ風煮物 マカロニサラダ	14 チャブキ 厚揚げと大根の煮物 オクラのごま和え	15 煮合せ（大根・巾着・れんこん） 蕪の野菜あんかけ レモンかぼちゃ	16 納豆 ネギ味噌炒め じゃが芋と枝豆のおかかマヨ	17 豚肉としめじの生姜バター風味 キャベツの麻婆あんかけ フロッコリーのツナマヨ和え	
カロリー 121 kcal 蛋白質 6.2 g 脂質 5.0 g 炭水化物 12.9 g 塩分 1.5 g	カロリー 233 kcal 蛋白質 8.0 g 脂質 17.8 g 炭水化物 10.0 g 塩分 1.7 g	カロリー 155 kcal 蛋白質 7.3 g 脂質 8.6 g 炭水化物 12.4 g 塩分 1.0 g	カロリー 180 kcal 蛋白質 6.6 g 脂質 9.1 g 炭水化物 18.2 g 塩分 1.9 g	カロリー 147 kcal 蛋白質 5.1 g 脂質 6.9 g 炭水化物 16.6 g 塩分 1.5 g	カロリー 163 kcal 蛋白質 9.5 g 脂質 8.4 g 炭水化物 13.0 g 塩分 1.0 g	カロリー 206 kcal 蛋白質 9.2 g 脂質 13.3 g 炭水化物 13.1 g 塩分 1.7 g	
18 豚肉ときのこの香草炒め スパゲティイタリアン コールスローサラダ	19 大根の味噌煮(2個) 蕪と豚肉のチャンプルー キャベツとベーコンのごま酢和え	20 ツナの玉子とじ 蕪のどろどろ煮 ポテコーンサラダ	21 豚肉とじゃがいもの味噌煮 中華うま煮 なすの中華風南蛮漬汁	22 温泉五子 豚肉と大根のごま煮 春雨の中華和え	23 筑前煮 きのこ玉ねぎの卵とじ 和風スパゲティ	24 豚肉と厚揚げの煮物 春雨の五目炒め カリフラワーの甘酢漬汁	
カロリー 251 kcal 蛋白質 9.0 g 脂質 12.3 g 炭水化物 25.9 g 塩分 1.3 g	カロリー 164 kcal 蛋白質 8.2 g 脂質 5.5 g 炭水化物 19.5 g 塩分 3.1 g	カロリー 179 kcal 蛋白質 6.1 g 脂質 11.9 g 炭水化物 12.3 g 塩分 1.3 g	カロリー 166 kcal 蛋白質 6.4 g 脂質 6.3 g 炭水化物 18.4 g 塩分 1.5 g	カロリー 199 kcal 蛋白質 8.7 g 脂質 12.6 g 炭水化物 11.2 g 塩分 1.2 g	カロリー 193 kcal 蛋白質 9.3 g 脂質 9.2 g 炭水化物 18.1 g 塩分 1.7 g	カロリー 168 kcal 蛋白質 7.7 g 脂質 6.6 g 炭水化物 19.2 g 塩分 1.4 g	
25 野菜とハムの卵炒め 焼きそば 枝豆とコーンのバター風味	26 がんもと白菜の煮物 ひじきと挽肉の炒め煮 法蓮草のおひたし	27 鶏団子の中華風 野菜と大豆のカレー煮 一夜漬（白菜人参）	28 煮合せ（大根・巾着・れんこん） 春雨のごま炒め ふきと人参の甘露煮	29 豚肉豆腐 五色煮 一夜漬（大根昆布）	30 鶏肉のすき焼き ジャガ玉煮 大根と小松菜の煮物	31 寄せ豆腐のうすあん 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め なすの中華風南蛮漬汁	
カロリー 213 kcal 蛋白質 7.0 g 脂質 11.3 g 炭水化物 20.1 g 塩分 2.0 g	カロリー 190 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 10.7 g 炭水化物 12.4 g 塩分 2.0 g	カロリー 164 kcal 蛋白質 8.4 g 脂質 7.6 g 炭水化物 14.9 g 塩分 1.6 g	カロリー 134 kcal 蛋白質 4.1 g 脂質 4.6 g 炭水化物 19.4 g 塩分 1.8 g	カロリー 123 kcal 蛋白質 6.7 g 脂質 4.2 g 炭水化物 14.8 g 塩分 1.7 g	カロリー 145 kcal 蛋白質 7.8 g 脂質 6.2 g 炭水化物 13.5 g 塩分 1.2 g	カロリー 181 kcal 蛋白質 6.6 g 脂質 10.6 g 炭水化物 13.1 g 塩分 1.8 g	

2022年12月夕食メニュー



良いお年を
お迎え下さい

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				あんかけお魚ハンバーグ (さつまいもの甘露煮) 厚揚げのどぼろ煮 青菜のわさび和え	肉カボチャ 竹輪と玉ねぎの卵とし 蒸し野菜の塩こうじ和え	ホッケの照焼 (カリフラワーとウィンナーのカレー炒め) 豚バラと春雨のニラ玉炒め 若芽のごま酢和え
				カロリー 194 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 8.9 g 炭水化物 16.3 g 塩分 1.4 g	カロリー 231 kcal 蛋白質 8.3 g 脂質 8.4 g 炭水化物 30.7 g 塩分 2.1 g	カロリー 192 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 9.4 g 炭水化物 14.2 g 塩分 1.6 g
4	5	6	7	8	9	10
ポークジンジャー ナポリタンポテト ハンサンスー	ハニーマスタードチキン (アスパラ) 豆腐の五目煮 マッシュサラダ	オニオンソースハンバーグ (ミックスソテー) じゃが芋と人参のカレー炒め フロッコリーのオニオマヨネーズ	やわらかチキンのガーリックトマト仕立て (インゲンソテー) フロッコリーとハムのクリーム煮 さっぱりポテトサラダ	豚しし肉の酢豚 枝豆入り麻婆なす 和風スパゲティ	サワラのごま醤油焼 (れんごんの土佐煮) 五目巾着煮 インゲンとツナのマスタード和え	大根と鶏肉の煮物 (人参煮) 四川マーボ春雨 白菜のおかかポン酢和え
カロリー 256 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 10.8 g 炭水化物 26.2 g 塩分 2.4 g	カロリー 226 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 12.7 g 炭水化物 15.6 g 塩分 1.8 g	カロリー 187 kcal 蛋白質 8.4 g 脂質 6.8 g 炭水化物 20.5 g 塩分 1.8 g	カロリー 335 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 20.9 g 炭水化物 18.9 g 塩分 2.0 g	カロリー 193 kcal 蛋白質 8.2 g 脂質 6.9 g 炭水化物 22.1 g 塩分 2.4 g	カロリー 221 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 12.9 g 炭水化物 11.1 g 塩分 1.4 g	カロリー 179 kcal 蛋白質 8.5 g 脂質 8.4 g 炭水化物 17.7 g 塩分 1.9 g
11	12	13	14	15	16	17
ポークチャップス 揚ナスの煮物 菜の花のおひたし	赤魚のカレー焼 (若芽と春雨のサラダ) 白菜のスー煮 さつまいもとツナの青じそサラダ	ロールキャベツクリーム煮 (フロッコリー) とうふのかに玉あんかけ 法蓮草とハムのマリネ	鱈の味噌煮 (切干大根煮) 筑前煮 菜の花ときのこの和え物	カルビ丼の具 じゃが芋のカレーどぼろ煮 インゲンのごま和え	照焼ハンバーグ (切干と挽肉のオイスター炒め) 食べるトマトスープ 菜の花と竹輪の辛子和え	チキン南蛮 (チンゲン菜とピーマンのソテー) ポークビーンズ 白菜と若芽のナムル
カロリー 244 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 12.0 g 炭水化物 16.7 g 塩分 2.0 g	カロリー 163 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 7.5 g 炭水化物 11.2 g 塩分 1.5 g	カロリー 165 kcal 蛋白質 7.9 g 脂質 7.9 g 炭水化物 15.9 g 塩分 2.0 g	カロリー 291 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 17.8 g 炭水化物 16.0 g 塩分 2.1 g	カロリー 278 kcal 蛋白質 9.7 g 脂質 15.8 g 炭水化物 23.6 g 塩分 2.2 g	カロリー 164 kcal 蛋白質 9.1 g 脂質 5.0 g 炭水化物 17.8 g 塩分 1.9 g	カロリー 347 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 20.7 g 炭水化物 25.6 g 塩分 2.8 g
18	19	20	21	22	23	24
ホッケのごま焼 (大根の甘酢漬) ナスの挽肉炒め 青菜のおかかマヨネーズ和え	肉団子の中華炒め 白身魚のしんじょう 春雨のサラダ	えびカツ (高野豆腐の炒り煮) 野菜炒め ゴボウのピリ辛サラダ	赤魚の生姜煮 (人参しりしり) 豚バラのすき焼き煮 おからと玉ねぎのサラダ	煮込みハンバーグ (チンゲン菜ソテー) ツナじゃがバター メンマごま炒め	カレイ塩焼 (大根と椎茸の煮物) 白菜とミンチの中華炒め オクラのさっぱりオリーブ	えび団子の炊き合せ キャベツと豚肉の味噌炒め 若芽としらすのおひたし
カロリー 181 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 9.3 g 炭水化物 8.8 g 塩分 1.6 g	カロリー 242 kcal 蛋白質 7.4 g 脂質 14.7 g 炭水化物 19.8 g 塩分 1.8 g	カロリー 258 kcal 蛋白質 9.5 g 脂質 16.2 g 炭水化物 19.3 g 塩分 1.5 g	カロリー 239 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 14.5 g 炭水化物 13.3 g 塩分 1.5 g	カロリー 215 kcal 蛋白質 10.1 g 脂質 9.1 g 炭水化物 21.2 g 塩分 2.0 g	カロリー 115 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 2.0 g 炭水化物 8.0 g 塩分 1.9 g	カロリー 184 kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 9.2 g 炭水化物 14.5 g 塩分 1.9 g
25	26	27	28	29	30	31
生姜焼き 蕪と鶏肉の煮物 根菜の柚子マリネ	鶏肉と野菜のトマトソース (塩枝豆) 春雨としめじの炒め物 インゲンのごま和え	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん (人参煮) 豚肉とキャベツのごま風味炒め 大根の甘酢漬	鶏の酒蒸し香味ソース (スパソテー) 中華うま煮 ポークビーンズ	赤魚の甘辛タレ (ピーマンソテー) 肉野菜煮込み ひじきとごぼうのナムル	とんかつ (オニオンソテー) 野菜のバジルチーズ焼き キャベツと油揚げの味噌煮	サワラの梅ダレ焼 (ひじきと大豆の煮物) とうふのかに玉あんかけ フロッコリーの明太子煮
カロリー 233 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 11.3 g 炭水化物 18.3 g 塩分 1.9 g	カロリー 244 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 13.7 g 炭水化物 16.1 g 塩分 2.1 g	カロリー 214 kcal 蛋白質 7.3 g 脂質 13.0 g 炭水化物 17.3 g 塩分 1.7 g	カロリー 278 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 15.0 g 炭水化物 16.9 g 塩分 2.2 g	カロリー 209 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 10.1 g 炭水化物 16.3 g 塩分 1.5 g	カロリー 338 kcal 蛋白質 9.8 g 脂質 21.2 g 炭水化物 27.9 g 塩分 1.4 g	カロリー 177 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 7.7 g 炭水化物 10.4 g 塩分 2.0 g