



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 一夜漬（白菜昆布） 大根と竹輪の煮物 キャベツと油揚げの味噌煮 人参のきな粉和え	2 納豆 竹の子と人参のおかか煮 ナスと麩の炒め煮 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 塩枝豆 切昆布煮 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 128 kcal 蛋白質 8.6 g 脂質 4.4 g 炭水化物 15.3 g 塩分 2.3 g	カロリー 163 kcal 蛋白質 10.9 g 脂質 6.7 g 炭水化物 15.4 g 塩分 1.7 g	カロリー 260 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 15.9 g 炭水化物 14.5 g 塩分 2.4 g
4 ジャガ芋デミグラスソース 法蓮草ソテー バジルスパ 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 花魁煮 大根の梅和え 五色煮 揚げナスのめかぶ和え	6 納豆 ふきの含め煮 切干大根煮 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 カリフラワーの甘酢漬け 昆布の佃煮 蕪のどぼろ煮 ハムの和風サラダ	8 温泉玉子 野菜雑かまぼこ 春雨のごま炒め 豚バラと根菜の白味噌煮 白菜の生姜和え	9 納豆 コンニャクとごぼうのきんぴら 白菜と若布の煮物 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 カリフラワーのピーナッツ味噌和え 豚挽き肉と切干大根の煮物 大豆とキャベツのスーフ煮 マカロニマリナーネサラダ	
カロリー 207 kcal 蛋白質 5.5 g 脂質 10.7 g 炭水化物 23.4 g 塩分 1.3 g	カロリー 189 kcal 蛋白質 5.5 g 脂質 11.5 g 炭水化物 14.3 g 塩分 2.3 g	カロリー 154 kcal 蛋白質 8.4 g 脂質 8.1 g 炭水化物 12.7 g 塩分 1.8 g	カロリー 217 kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 11.1 g 炭水化物 19.8 g 塩分 1.6 g	カロリー 195 kcal 蛋白質 9.1 g 脂質 10.3 g 炭水化物 14.7 g 塩分 1.6 g	カロリー 179 kcal 蛋白質 7.8 g 脂質 9.2 g 炭水化物 16.3 g 塩分 1.8 g	カロリー 306 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 19.3 g 炭水化物 20.5 g 塩分 2.2 g	
11 チーズオムレツ インゲンと人参のグラッセ 焼きそば 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 ぜんまいとミンチの煮物 スナッフえんどう 大根と豚肉の甘辛煮 青菜のわさび和え	13 納豆 切干と人参のハリハリ ジャガ芋の中華炒め じぶ風煮物 マカロニサラダ	14 チャプチェ れんこんとさつまいもの煮物 金時豆煮 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） なめこ若芽のサッと煮 キャベツの土佐煮 麩の野菜あんかけ レモンかぼちゃ	16 納豆 一口ナスのオランダ煮 竹の子と人参のおかか煮 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 竹輪の五色きんぴら 法蓮草と油揚げの煮物 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 164 kcal 蛋白質 7.6 g 脂質 6.0 g 炭水化物 19.8 g 塩分 1.9 g	カロリー 256 kcal 蛋白質 9.9 g 脂質 17.9 g 炭水化物 14.0 g 塩分 2.1 g	カロリー 186 kcal 蛋白質 8.0 g 脂質 9.4 g 炭水化物 18.0 g 塩分 1.5 g	カロリー 236 kcal 蛋白質 9.0 g 脂質 9.6 g 炭水化物 28.7 g 塩分 2.4 g	カロリー 161 kcal 蛋白質 6.3 g 脂質 7.0 g 炭水化物 19.6 g 塩分 2.1 g	カロリー 190 kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 9.7 g 炭水化物 15.0 g 塩分 1.3 g	カロリー 259 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 15.7 g 炭水化物 17.9 g 塩分 2.3 g	
18 豚肉ときのこの香草炒め ミックスソテー 三色野菜ナムル スパゲティタリアン コールスローサラダ	19 大根の味噌煮(2個) ひじき煮 ひとくちがんも煮 麩と豚肉のチャンフルー キャベツとベーコンのごま酢和え	20 ツナの玉子とじ オニオンソテー 鶏ミンチと小松菜の煮物 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 白花豆煮 キャベツとインゲンのソテー 中華うま煮 なすの中華風南蛮漬け	22 温泉玉子 ひじきの具だくさん煮 さつまいの土佐煮 豚肉と大根のごま煮 春雨の中華和え	23 筑前煮 はんぺん煮 さつまいと小松菜の煮物 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 ふきのかつお煮 小松菜のおひたし 春雨の五目炒め カリフラワーの甘酢漬け	
カロリー 280 kcal 蛋白質 10.7 g 脂質 13.0 g 炭水化物 30.2 g 塩分 2.0 g	カロリー 202 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 7.8 g 炭水化物 21.9 g 塩分 3.7 g	カロリー 222 kcal 蛋白質 8.2 g 脂質 14.0 g 炭水化物 16.4 g 塩分 1.7 g	カロリー 215 kcal 蛋白質 8.5 g 脂質 7.0 g 炭水化物 27.3 g 塩分 1.9 g	カロリー 243 kcal 蛋白質 10.1 g 脂質 13.2 g 炭水化物 19.4 g 塩分 1.5 g	カロリー 226 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 9.3 g 炭水化物 24.1 g 塩分 2.2 g	カロリー 181 kcal 蛋白質 8.5 g 脂質 6.6 g 炭水化物 21.9 g 塩分 2.1 g	
25 野菜とハムの卵炒め インゲンと人参のグラッセ きのこソテー 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 キャベツの漬物柚子風味 竹輪の辛子炒め 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 れんこんとさつまいもの煮物 さつまいのレモン煮 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） 昆布の佃煮 花魁煮 春雨のごま炒め ふきと人参の甘露煮	29 豚肉豆腐 フロッコリーの煮物 白菜の煮ひたし 五色煮 一夜漬（大根昆布）	30 鶏肉のすき焼き 竹輪のごま炒め メンマのおかか煮 ジャガイモ煮 大根と小松菜の煮物	31 寄せ豆腐のうすあん 切干大根煮 キャベツの土佐煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め なすの中華風南蛮漬け	
カロリー 239 kcal 蛋白質 8.1 g 脂質 12.7 g 炭水化物 23.4 g 塩分 2.4 g	カロリー 229 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 12.2 g 炭水化物 17.0 g 塩分 2.4 g	カロリー 211 kcal 蛋白質 9.4 g 脂質 7.9 g 炭水化物 24.8 g 塩分 2.0 g	カロリー 160 kcal 蛋白質 5.0 g 脂質 4.7 g 炭水化物 25.3 g 塩分 2.3 g	カロリー 142 kcal 蛋白質 8.0 g 脂質 4.8 g 炭水化物 17.2 g 塩分 1.9 g	カロリー 188 kcal 蛋白質 10.0 g 脂質 7.4 g 炭水化物 19.1 g 塩分 1.8 g	カロリー 199 kcal 蛋白質 7.9 g 脂質 10.9 g 炭水化物 15.9 g 塩分 2.3 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 あんかけお魚ハンバーグ 白滝と人参のたらこ炒り 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	2 肉カボチャ おくらのとろろ和え ふきのきんぴら 竹輪と玉ねぎの卵とし 蒸し野菜の塩こうじ和え	3 ホッケの照焼 切干と小松菜の煮物 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
4 ポークジンジャー 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め フロッコリーの煮物 ナポリタンポテト パンサンズー	5 ハニーマスタードチキン アスパラ 人参のきんぴら 豆腐の五目煮 マッシュサラダ	6 オニオンソースハンバーグ 菜の花 ミックスソテー じゃが芋と人参のカレー炒め フロッコリーのカニカママヨネース	7 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 人参グラッセ 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	8 豚しし肉の酢豚 生しめじのイタリアン チンゲン菜ソテー 枝豆入り麻婆なす 和風スパゲティ	9 サワラのごま醤油焼 れんこんの土佐煮 野菜のおひたし 五目中煮煮 インゲンとツナのマスタード和え	10 大根と鶏肉の煮物 玉子煮 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 291 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 11.9 g 炭水化物 30.5 g 塩分 2.7 g	カロリー 241 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 13.5 g 炭水化物 17.5 g 塩分 2.0 g	カロリー 198 kcal 蛋白質 9.7 g 脂質 6.9 g 炭水化物 22.4 g 塩分 1.9 g	カロリー 344 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 20.9 g 炭水化物 21.1 g 塩分 2.1 g	カロリー 221 kcal 蛋白質 9.2 g 脂質 8.1 g 炭水化物 25.8 g 塩分 2.8 g	カロリー 229 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 12.9 g 炭水化物 12.8 g 塩分 1.6 g	カロリー 209 kcal 蛋白質 10.7 g 脂質 10.5 g 炭水化物 18.2 g 塩分 2.2 g
11 ポークチャップス バジルスパ 切干大根のカレーきんぴら 揚ナスの煮物 菜の花のおひたし	12 赤魚のカレー焼 人参のレモン煮 若芽と春雨のサラダ 白菜のスーフ煮 さつまいもとツナの青じそサラダ	13 ロールキャベツクリーム煮 フロッコリー きのこソテー とうふのかに玉あんかけ 法蓮草とハムのマリネ	14 鯖の味噌煮 切干大根煮 コーンと挽肉の炒め物 筑前煮 菜の花ときこの和え物	15 カルビ丼の具 大根と小松菜の煮物 白菜の煮ひたし じゃが芋のカレーどぼろ煮 インゲンのごま和え	16 照焼ハンバーグ 大豆と椎茸の煮物 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	17 チキン南蛮 チンゲン菜とピーマンのソテー 人参煮 ポークビーンズ 白菜と若芽のナムル
カロリー 286 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 13.2 g 炭水化物 23.0 g 塩分 2.3 g	カロリー 162 kcal 蛋白質 10.5 g 脂質 6.1 g 炭水化物 17.1 g 塩分 1.3 g	カロリー 179 kcal 蛋白質 8.6 g 脂質 8.9 g 炭水化物 17.2 g 塩分 2.3 g	カロリー 311 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 18.5 g 炭水化物 18.0 g 塩分 2.3 g	カロリー 289 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 15.8 g 炭水化物 25.8 g 塩分 2.5 g	カロリー 195 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 6.3 g 炭水化物 20.8 g 塩分 2.1 g	カロリー 353 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 20.7 g 炭水化物 27.1 g 塩分 2.9 g
18 ホッケのごま焼 きくらげとこんにゃくの佃煮 大根の甘酢漬け ナスの挽肉炒め 青菜のおかかマヨネース和え	19 肉団子の中華炒め 切干とインゲンの煮物 白菜ときこの煮物 白身魚のしんじょう 春雨のサラダ	20 えびカツ 椎茸昆布 高野豆腐の炒り煮 野菜炒め ゴボウのピリ辛サラダ	21 赤魚の生姜煮 コンニャクとごぼうのきんぴら 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	22 煮込みハンバーグ チンゲン菜ソテー 大豆と人参の煮物 ツナじゃがバター メンマごま炒め	23 カレイ塩焼 竹輪煮 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	24 えび団子の炊き合せ なすのトロトロ生姜煮 れんこんと人参の甘露煮 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 196 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 9.3 g 炭水化物 13.3 g 塩分 2.0 g	カロリー 261 kcal 蛋白質 8.2 g 脂質 14.7 g 炭水化物 24.4 g 塩分 2.2 g	カロリー 277 kcal 蛋白質 10.3 g 脂質 16.3 g 炭水化物 24.6 g 塩分 2.0 g	カロリー 255 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 15.0 g 炭水化物 16.0 g 塩分 1.8 g	カロリー 245 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 10.4 g 炭水化物 23.7 g 塩分 2.1 g	カロリー 133 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 2.5 g 炭水化物 10.3 g 塩分 2.2 g	カロリー 219 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 10.4 g 炭水化物 18.9 g 塩分 2.3 g
25 生姜焼き 五色煮豆 白滝と人参のたらこ炒り 蕪と鶏肉の煮物 根菜の柚子マリネ	26 鶏肉と野菜のトマトソース 塩枝豆 ナスの油炒め 春雨としめじの炒め物 インゲンのごま和え	27 ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 人参煮 法蓮草と油揚げの煮物 豚肉とキャベツのごま風味炒め 大根の甘酢漬け	28 鶏の酒蒸し香味ソース スパソテー ふきの含め煮 中華うま煮 ポークビーンズ	29 赤魚の甘辛タレ ピーマンソテー 切干大根のおから煮 肉野菜煮込み ひじきとごぼうのナムル	30 とんかつ オニオンソテー インゲンとえのきの炒め物 野菜のバジルソース焼き キャベツと油揚げの味噌煮	31 サワラの梅ダレ焼 ひじきと大豆の煮物 白滝とチンゲン菜の煮物 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 271 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 12.7 g 炭水化物 22.6 g 塩分 2.3 g	カロリー 262 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 14.8 g 炭水化物 16.9 g 塩分 2.3 g	カロリー 231 kcal 蛋白質 8.7 g 脂質 13.7 g 炭水化物 19.0 g 塩分 1.9 g	カロリー 287 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 15.2 g 炭水化物 18.3 g 塩分 2.4 g	カロリー 218 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 10.2 g 炭水化物 18.1 g 塩分 1.7 g	カロリー 349 kcal 蛋白質 10.3 g 脂質 21.6 g 炭水化物 29.5 g 塩分 1.6 g	カロリー 183 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 7.7 g 炭水化物 12.2 g 塩分 2.3 g