

2025年

12月献立表



今月の
見どころ！
食どころ！

冬の訪れ...季節の食材とお料理で温まりましょう

陽だまりの暖かさがひとときわ嬉しく感じられる12月となりました。

クリスマスに向けて、街を彩るイルミネーションは洋食がよく合います。

ご当地メニューは「飛鳥汁」、クリスマスには「鮭とほうれん草のマカロニグラタン」

など身体温まるお食事をどうぞお楽しみください。

ブラザー・リッパ玉川上水

	12月1日(月)	12月2日(火)	12月3日(水)	12月4日(木)	12月5日(金)	12月6日(土)	12月7日(日)
朝食	パン 炒り卵 フルーツ コンソメスープ 牛乳	御飯 がんもの含め煮 白菜のサラダ フルーツ 味噌汁 牛乳	御飯 ツナと小松菜の炒め物 キャベツの和風マヨ和え のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 オムレツ しろ菜のからし和え フルーツ 味噌汁 牛乳	パン あさりのカレー風味スープ スパゲティサラダ フルーツ 牛乳	御飯 ウインナーソテー カリフラワーの和え物 フルーツ 味噌汁 牛乳	御飯 ハムエッグ いんげんのごま和え 漬物 味噌汁 牛乳
	1人前:500kcal 糖質:18.8g 脂質:24.1g 食塩相:2.4g	1人前:497kcal 糖質:18.0g 脂質:13.4g 食塩相:2.0g	1人前:489kcal 糖質:14.9g 脂質:17.4g 食塩相:2.4g	1人前:478kcal 糖質:15.6g 脂質:12.2g 食塩相:2.0g	1人前:495kcal 糖質:16.6g 脂質:17.3g 食塩相:2.4g	1人前:505kcal 糖質:15.1g 脂質:14.1g 食塩相:2.0g	1人前:515kcal 糖質:20.0g 脂質:17.4g 食塩相:2.5g
昼食	御飯 厚揚げの香味炒め ほうれん草の旨煮 りんごムース 中華スープ	【認知症予防 長寿ごはん】 麦御飯 さわらのくすみ味噌焼き ごぼうの山椒炒め トマトの和風マリネ すまし汁	ライス さつま芋のクリームシチュー 花野菜サラダ ピーチゼリー	春菊のかき揚げ丼 里芋の田楽 浅漬け すまし汁	御飯 あじのバターボン酢 ひじきの煮物 煮豆 味噌汁	味噌ラーメン かに風味焼売 やわらか杏仁	ライス ボークビーンズ ツナサラダ フルーツポンチ コンソメスープ
	1人前:451kcal 糖質:17.5g 脂質:11.5g 食塩相:2.5g	1人前:507kcal 糖質:23.5g 脂質:13.0g 食塩相:3.4g	1人前:580kcal 糖質:20.5g 脂質:21.7g 食塩相:2.6g	1人前:475kcal 糖質:12.9g 脂質:11.3g 食塩相:2.8g	1人前:465kcal 糖質:22.5g 脂質:11.7g 食塩相:2.6g	1人前:447kcal 糖質:15.5g 脂質:12.3g 食塩相:2.6g	1人前:545kcal 糖質:20.8g 脂質:11.8g 食塩相:2.6g
おやつ	コーヒーサンドモカ	エクレア	塩まんじゅう	バームクーヘン	黒糖ゼリー	カステラ	きなこまんじゅう
	1人前:128kcal 糖質:1.9g 脂質:4.7g 食塩相:0.1g	1人前:86kcal 糖質:1.3g 脂質:6.3g 食塩相:0.1g	1人前:66kcal 糖質:1.2g 脂質:0.1g 食塩相:0.2g	1人前:87kcal 糖質:1.2g 脂質:3.7g 食塩相:0.1g	1人前:51kcal 糖質:0.4g 脂質:0.1g 食塩相:0.0g	1人前:83kcal 糖質:1.7g 脂質:1.0g 食塩相:0.0g	1人前:66kcal 糖質:1.5g 脂質:0.3g 食塩相:0.0g
夕食	御飯 肉じゃが ピーマンの塩昆布炒め 漬物 味噌汁	御飯 肉団子と野菜の甘辛だれ 焼きビーフン 胡瓜のしそ和え 味噌汁	御飯 めばるの幽庵焼き 車麩の含め煮 大根の甘酢漬け 味噌汁	御飯 豚肉のごま炒め かぶのかにかまあん 土佐納豆 味噌汁	御飯 和風ミートローフ 野菜とイカの明太炒め おくらの梅味噌がけ すまし汁	御飯 鶏肉の塩麹焼き 南瓜の煮物 水菜のしらす和え 味噌汁	御飯 気仙沼産カツオカツ 切干大根の煮物 小松菜の磯和え 味噌汁
	1人前:442kcal 糖質:15.8g 脂質:8.1g 食塩相:3.1g	1人前:496kcal 糖質:14.9g 脂質:12.5g 食塩相:2.7g	1人前:418kcal 糖質:20.8g 脂質:4.6g 食塩相:2.5g	1人前:543kcal 糖質:26.4g 脂質:18.2g 食塩相:2.8g	1人前:503kcal 糖質:21.3g 脂質:14.7g 食塩相:3.1g	1人前:489kcal 糖質:17.5g 脂質:12.5g 食塩相:2.2g	1人前:525kcal 糖質:14.5g 脂質:15.9g 食塩相:3.0g

※仕入れの状況によりメニューが変更になる場合がございます。

2025年

12月献立表

今月の
見どころ！
食どころ！

冬の訪れ...季節の食材とお料理で温まりましょう

陽だまりの暖かさがひとときわ嬉しく感じられる12月となりました。

クリスマスに向けて、街を彩るイルミネーションは洋食がよく合います。

ご当地メニューは「飛鳥汁」、クリスマスには「鮭とほうれん草のマカロニグラタン」

など体温まるお食事をどうぞお楽しみください。

ブランチ・デザート・玉川上水

	12月8日(月)	12月9日(火)	12月10日(水)	12月11日(木)	12月12日(金)	12月13日(土)	12月14日(日)
朝食	パン 鶏肉と南瓜のスープ 白菜のサラダ フルーツ 牛乳	御飯 ベーコンとカリフラワーの炒め物 大根の生姜和え 梅干し 味噌汁 牛乳	御飯 スクランブルエッグ 三色野菜のさっぱり和え フルーツ 味噌汁 牛乳	御飯 いんげんのツナ炒め かぶの大葉風味 たいみそ 味噌汁 牛乳	パン ウインナーのスープ マカロニサラダ フルーツ 牛乳	御飯 目玉焼き キャベツの和え物 のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 お魚ソーセージのソテー 水菜の和え物 フルーツ 味噌汁 牛乳
	I総計：-497kcal ｸﾞﾗﾑ：17.4g 脂質*：21.1g 食塩相：2.2g	I総計：-442kcal ｸﾞﾗﾑ：14.2g 脂質*：13.1g 食塩相：2.6g	I総計：-523kcal ｸﾞﾗﾑ：19.0g 脂質*：16.0g 食塩相：1.9g	I総計：-454kcal ｸﾞﾗﾑ：14.6g 脂質*：13.0g 食塩相：2.2g	I総計：-523kcal ｸﾞﾗﾑ：15.8g 脂質*：19.8g 食塩相：2.6g	I総計：-499kcal ｸﾞﾗﾑ：18.7g 脂質*：16.8g 食塩相：2.3g	I総計：-484kcal ｸﾞﾗﾑ：15.3g 脂質*：12.1g 食塩相：2.2g
昼食	卵と海老の旨塩丼 里芋の煮っころがし ｽｯﾊﾟｰ えんどうとえのきの和え物 味噌汁	けんちんそば なべしぎ フルーツ	御飯 さばの味噌煮 ピーマンの塩金平 浅漬け すまし汁	挽肉のカレー グリル野菜添え 福神漬け コーンサラダ バナナヨーグルト	しらすと高菜のチャーハン 春巻き ちんげん菜の中華和え わかめスープ	【からだ元気：ビタミたっぷり】 大豆入りトマトバターライス チキンの抹茶パン粉焼き ブロッコリーとくるみのサラダ コンソメスープ レモネードゼリー	【セレクト】 A:鮭の三色丼 B:ピリ辛豚ととろろの丼 なすの田舎煮 漬物 味噌汁
	I総計：-440kcal ｸﾞﾗﾑ：18.7g 脂質*：10.5g 食塩相：3.0g	I総計：-428kcal ｸﾞﾗﾑ：15.8g 脂質*：13.6g 食塩相：2.2g	I総計：-542kcal ｸﾞﾗﾑ：20.3g 脂質*：21.6g 食塩相：2.7g	I総計：-541kcal ｸﾞﾗﾑ：15.6g 脂質*：18.9g 食塩相：2.5g	I総計：-500kcal ｸﾞﾗﾑ：15.9g 脂質*：20.2g 食塩相：3.3g	I総計：-554kcal ｸﾞﾗﾑ：19.1g 脂質*：19.6g 食塩相：2.4g	I総計：-474kcal ｸﾞﾗﾑ：18.1g 脂質*：17.8g 食塩相：2.4g I総計：-497kcal ｸﾞﾗﾑ：15.0g 脂質*：19.4g 食塩相：2.9g
おやつ	はちみつ入ドーナツ	抹茶ようかん	ロールケーキ（チョコ）	いちごスペシャル	パンナコッタ	オレンジケーキ	ショコラスペシャル
	I総計：-97kcal ｸﾞﾗﾑ：1.1g 脂質*：4.6g 食塩相：0.1g	I総計：-67kcal ｸﾞﾗﾑ：2.9g 脂質*：0.3g 食塩相：0.0g	I総計：-95kcal ｸﾞﾗﾑ：1.5g 脂質*：3.6g 食塩相：0.1g	I総計：-83kcal ｸﾞﾗﾑ：1.0g 脂質*：3.3g 食塩相：0.1g	I総計：-79kcal ｸﾞﾗﾑ：2.0g 脂質*：2.3g 食塩相：0.1g	I総計：-69kcal ｸﾞﾗﾑ：1.3g 脂質*：2.3g 食塩相：0.1g	I総計：-143kcal ｸﾞﾗﾑ：1.9g 脂質*：6.8g 食塩相：0.1g
夕食	御飯 豆腐ハンバーグ 春雨の炒め物 ほうれん草のゆず味噌がけ すまし汁	とろたく丼 五目しんじょうの炊き合わせ しろ菜のささみ和え 味噌汁	御飯 鶏の唐揚げ 切り昆布の煮物 煮豆 味噌汁	御飯 助宗たらのタルタルソース焼き キャベツの煮浸し おくらのおかか和え 味噌汁	御飯 豚肉のゆず胡椒炒め さつま芋の甘煮 枝豆腐 味噌汁	御飯 あぶらかれいの焼き南蛮漬け 大根の薄くす煮 かにかま和え 味噌汁	御飯 牛肉豆腐 れんこんの味噌炒め ゆかり和え すまし汁
	I総計：-444kcal ｸﾞﾗﾑ：14.5g 脂質*：8.9g 食塩相：3.1g	I総計：-400kcal ｸﾞﾗﾑ：15.9g 脂質*：7.6g 食塩相：2.8g	I総計：-550kcal ｸﾞﾗﾑ：18.6g 脂質*：21.6g 食塩相：2.8g	I総計：-445kcal ｸﾞﾗﾑ：20.2g 脂質*：14.0g 食塩相：2.1g	I総計：-550kcal ｸﾞﾗﾑ：21.1g 脂質*：16.1g 食塩相：2.2g	I総計：-373kcal ｸﾞﾗﾑ：21.4g 脂質*：3.0g 食塩相：2.5g	I総計：-501kcal ｸﾞﾗﾑ：20.4g 脂質*：15.1g 食塩相：2.6g

※仕入れの状況によりメニューが変更になる場合がございます。

2025年

12月献立表



今月の
献立はこちら！
他どこも！

冬の訪れ...季節の食材とお料理で温まりましょう

陽だまりの暖かさがひとときわ嬉しく感じられる12月となりました。

クリスマスに向けて、街を彩るイルミネーションは洋食がよく合います。

ご当地メニューは「飛鳥汁」、クリスマスには「鮭とほうれん草のマカロニグラタン」

など身体温まるお食事をどうぞお楽しみください。

プランドー・ルア玉川上水

	12月15日(月)	12月16日(火)	12月17日(水)	12月18日(木)	12月19日(金)	12月20日(土)	12月21日(日)
朝食	パン 炒り卵 フルーツ コンソメスープ 牛乳 I総計:-471kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙｸ*:18.7g 脂質*:17.5g 食塩相:2.3g	御飯 ジャーマンポテト スナッペンどうの和え物 フルーツ 味噌汁 牛乳 I総計:-496kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙｸ*:14.6g 脂質*:13.1g 食塩相:2.0g	御飯 ウィンナーとﾌﾞﾙｯｸﾘｰの炒め物 キャベツのゆず浸し 梅干し 味噌汁 牛乳 I総計:-464kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙｸ*:15.6g 脂質*:13.7g 食塩相:3.0g	御飯 はんぺん煮 ポテトサラダ フルーツ 味噌汁 牛乳 I総計:-497kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙｸ*:14.4g 脂質*:11.0g 食塩相:2.3g	パン 目玉焼き フルーツ コンソメスープ 牛乳 I総計:-458kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙｸ*:19.1g 脂質*:17.5g 食塩相:2.3g	御飯 ツナと野菜のバターソテー おくら和風マヨがけ フルーツ 味噌汁 牛乳 I総計:-515kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙｸ*:14.7g 脂質*:17.0g 食塩相:1.9g	御飯 さつま揚げの煮物 ささみサラダ たいみそ 味噌汁 牛乳 I総計:-481kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙｸ*:19.5g 脂質*:10.3g 食塩相:2.5g
昼食	御飯 蒸し鶏の甘味噌だれ がんもの含め煮 カリフラワーのからし和え すまし汁 I総計:-513kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙｸ*:23.1g 脂質*:14.8g 食塩相:2.7g	肉うどん ちくわの青のりマヨ焼き いんげんとしめじの白和え I総計:-476kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙｸ*:23.9g 脂質*:17.0g 食塩相:3.5g	サンドイッチ マカロニと野菜のケチャップ炒め ゼリー入りフルーツポンチ ポタージュ I総計:-567kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙｸ*:15.1g 脂質*:26.0g 食塩相:3.0g	温玉しらす丼 切干大根の煮物 漬物 味噌汁 I総計:-405kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙｸ*:16.1g 脂質*:10.5g 食塩相:2.7g	御飯 さわらの揚げ出し さつま芋のはちみつ金平 トマトの和え物 味噌汁 I総計:-556kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙｸ*:20.8g 脂質*:17.8g 食塩相:2.2g	御飯 和風麻婆豆腐 ひじきの炒り煮 かにかま和え すまし汁 I総計:-475kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙｸ*:21.1g 脂質*:13.8g 食塩相:3.1g	スパゲッティナポリタン グリル野菜のマスタードソース コンソメスープ ピーチムース I総計:-441kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙｸ*:13.0g 脂質*:13.0g 食塩相:3.3g
おやつ	紅茶ゼリー生クリーム添え I総計:-39kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙｸ*:0.4g 脂質*:0.8g 食塩相:0.0g	メープルケーキ I総計:-64kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙｸ*:1.4g 脂質*:2.1g 食塩相:0.1g	黒糖まんじゅう I総計:-66kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙｸ*:1.3g 脂質*:0.1g 食塩相:0.0g	コーヒーゼリー I総計:-40kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙｸ*:1.2g 脂質*:0.8g 食塩相:0.0g	パウムクーヘン(チョコ) I総計:-81kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙｸ*:1.4g 脂質*:3.5g 食塩相:0.1g	グレープゼリー I総計:-62kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙｸ*:0.1g 脂質*:0.8g 食塩相:0.0g	クリスマス特別おやつ I総計:-0kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙｸ*:0.0g 脂質*:0.0g 食塩相:0.0g
夕食	御飯 あじフライ 筍の土佐煮 煮豆 味噌汁 I総計:-518kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙｸ*:16.0g 脂質*:14.2g 食塩相:2.5g	御飯 ほきの山椒焼き 金平ごぼう 白菜の塩麴和え 味噌汁 I総計:-385kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙｸ*:20.5g 脂質*:4.3g 食塩相:2.7g	御飯 つくねのおろしソース 里芋の白煮 レタスとわかめの和え物 味噌汁 I総計:-536kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙｸ*:16.3g 脂質*:17.3g 食塩相:3.2g	御飯 回鍋肉 えび風味焼売 ちんげん菜のナムル 春雨スープ I総計:-484kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙｸ*:18.0g 脂質*:12.9g 食塩相:2.2g	【ご当地：奈良県】 御飯 飛鳥汁 かぶと胡瓜のごま酢がけ 黒糖ようかん I総計:-520kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙｸ*:20.0g 脂質*:11.3g 食塩相:2.2g	五目ちらし寿司 なすの含め煮 浅漬 味噌汁 I総計:-422kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙｸ*:10.6g 脂質*:10.6g 食塩相:3.1g	御飯 豚肉の生姜焼き ほうれん草としめじの煮浸し 大根のしそ和え 味噌汁 I総計:-458kcal ｸﾞﾗﾌﾞﾙｸ*:19.2g 脂質*:14.3g 食塩相:2.4g

※仕入れの状況によりメニューが変更になる場合がございます。

2025年

12月献立表



今月の
献立はこちら！

冬の訪れ...季節の食材とお料理で温まりましょう

陽だまりの暖かさがひときわ嬉しく感じられる12月となりました。

クリスマスに向けて、街を彩るイルミネーションは洋食がよく合います。

ご当地メニューは「飛鳥汁」、クリスマスには「鮭とほうれん草のマカロニグラタン」

など身体温まるお食事をどうぞお楽しみください。

プランドー川上水

	12月22日(月)	12月23日(火)	12月24日(水)	12月25日(木)	12月26日(金)	12月27日(土)	12月28日(日)
朝食	パン 野菜のベーコンソテー フルーツ コンソメスープ 牛乳 I総計:445kcal 外パ:13.9g 脂質*:21.3g 食塩相:2.4g	御飯 目玉焼き しろ菜の二色浸し 漬物 味噌汁 牛乳 I総計:482kcal 外パ:18.9g 脂質*:16.0g 食塩相:2.5g	御飯 五目しんじょうの煮物 コールスロー フルーツ 味噌汁 牛乳 I総計:503kcal 外パ:15.9g 脂質*:13.7g 食塩相:2.0g	御飯 お魚ソーセージの炒め物 かぶのおかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳 I総計:463kcal 外パ:14.6g 脂質*:12.6g 食塩相:2.5g	パン スクランブルエッグ フルーツ コンソメスープ 牛乳 I総計:508kcal 外パ:19.1g 脂質*:24.1g 食塩相:2.5g	御飯 ちくわの煮物 スパゲティサラダ たいみそ 味噌汁 牛乳 I総計:559kcal 外パ:16.1g 脂質*:15.9g 食塩相:2.7g	御飯 オムレツ カリフラワーの和え物 フルーツ 味噌汁 牛乳 I総計:497kcal 外パ:15.7g 脂質*:12.9g 食塩相:2.0g
昼食	【冬至・セレクト】 味噌カツ あぶらかれの味噌バター 冬至南瓜 白菜のゆず漬け 御飯 すまし汁 I総計:531kcal 外パ:13.9g 脂質*:13.2g 食塩相:3.2g I総計:461kcal 外パ:22.6g 脂質*:16.0g 食塩相:2.7g	牛とごぼうの丼ぶり 里芋のごまだれ スナッペンどうの和え物 味噌汁 I総計:491kcal 外パ:16.3g 脂質*:14.6g 食塩相:2.9g	御飯 さばの塩焼き 小松菜のさっと煮 煮豆 味噌汁 I総計:538kcal 外パ:22.2g 脂質*:21.5g 食塩相:2.3g	【クリスマス】 ライス 鮭とほうれん草のマカロニグラタン 盛り合わせサラダ 大麦のスープ いちごゼリー I総計:542kcal 外パ:22.3g 脂質*:15.5g 食塩相:3.6g	ソース焼きそば ちんげん菜の旨煮 中華冷奴 中華スープ I総計:383kcal 外パ:16.1g 脂質*:9.7g 食塩相:3.9g	海老のトマトカレー 福神漬け 大根サラダ フルーツヨーグルト I総計:430kcal 外パ:12.5g 脂質*:9.3g 食塩相:2.8g	ねぎとろ丼 じゃが芋の和風マヨネーズ焼き 浅漬け 味噌汁 I総計:423kcal 外パ:13.6g 脂質*:12.0g 食塩相:2.6g
おやつ	抹茶プリン I総計:79kcal 外パ:2.9g 脂質*:1.9g 食塩相:0.1g	塩まんじゅう I総計:66kcal 外パ:1.2g 脂質*:0.1g 食塩相:0.2g	紅茶ケーキ I総計:62kcal 外パ:1.5g 脂質*:1.5g 食塩相:0.0g	ロールケーキ（バニラ） I総計:127kcal 外パ:1.6g 脂質*:5.3g 食塩相:0.1g	ピーチゼリー I総計:65kcal 外パ:0.1g 脂質*:0.8g 食塩相:0.0g	黒糖ケーキ I総計:66kcal 外パ:1.6g 脂質*:2.0g 食塩相:0.0g	ようかん I総計:101kcal 外パ:1.5g 脂質*:0.1g 食塩相:0.0g
夕食	茶飯 おでん れんこんの塩炒め 胡瓜の梅肉かけ 味噌汁 I総計:447kcal 外パ:16.5g 脂質*:9.5g 食塩相:4.5g	御飯 厚揚げの八宝菜 焼売 フルーツ 中華スープ I総計:431kcal 外パ:17.0g 脂質*:9.0g 食塩相:2.8g	【クリスマスイブ】 バターライス チキンソテー トマトソース ズッキーニのガーリックソテー きのこのマリネ コーンクリームスープ I総計:542kcal 外パ:19.6g 脂質*:19.3g 食塩相:3.2g	御飯 根菜たっぷり筑前煮 春雨の明太炒め 漬物 味噌汁 I総計:498kcal 外パ:16.9g 脂質*:12.9g 食塩相:2.6g	御飯 助宗たらの揚げ浸し ピーマンとイカの炒め物 ゆかり和え 味噌汁 I総計:488kcal 外パ:22.7g 脂質*:13.7g 食塩相:2.7g	御飯 チキンローフ ゆず胡椒ソース なすの南蛮酢 キャベツの塩昆布和え 味噌汁 I総計:531kcal 外パ:17.0g 脂質*:20.3g 食塩相:2.7g	御飯 豚肉のもろみ味噌炒め 高野豆腐の煮物 いんげんのツナ和え すまし汁 I総計:528kcal 外パ:24.0g 脂質*:17.6g 食塩相:2.3g

※仕入れの状況によりメニューが変更になる場合がございます。

12月献立表



今月の
見どころ！
食どころ！

冬の訪れ...季節の食材とお料理で温まりましょう

陽だまりの暖かさがひときわ嬉しく感じられる12月となりました。

クリスマスに向けて、街を彩るイルミネーションは洋食がよく合います。

ご当地メニューは「飛鳥汁」、クリスマスには「鮭とほうれん草のマカロニグラタン」

など身体温まるお食事をどうぞお楽しみください。

ブラッセー・ル・ア・ユ川上水

	12月29日(月)	12月30日(火)	12月31日(水)				
朝食	パン ベーコンと野菜のスープ ブロッコリーのサラダ フルーツ 牛乳	御飯 ツナソテー キャベツのささみ和え フルーツ 味噌汁 牛乳	御飯 炒り卵 水菜の和え物 のり佃煮 味噌汁 牛乳				
	1人1杯 -468kcal 糖質*15.5g 脂質*20.9g 食塩相:2.3g	1人1杯 -476kcal 糖質*17.1g 脂質*13.0g 食塩相:1.9g	1人1杯 -501kcal 糖質*19.7g 脂質*16.9g 食塩相:2.3g				
昼食	油麴丼 里芋のくるみ味噌がけ 小松菜のさっぱり和え すまし汁	御飯 あぶらかれいのたっぷり野菜あん 南瓜の煮物 漬物 味噌汁	御飯 豚肉のにんにく醤油焼き しろ菜のさっと煮 わさび豆腐 味噌汁				
	1人1杯 -425kcal 糖質*15.0g 脂質*9.3g 食塩相:2.4g	1人1杯 -410kcal 糖質*21.6g 脂質*3.6g 食塩相:2.5g	1人1杯 -489kcal 糖質*21.4g 脂質*16.1g 食塩相:2.8g				
おやつ	牛乳プリン	もみじまんじゅう	カステラ				
	1人1杯 -73kcal 糖質*3.1g 脂質*2.3g 食塩相:0.1g	1人1杯 -107kcal 糖質*2.0g 脂質*2.1g 食塩相:0.1g	1人1杯 -83kcal 糖質*1.7g 脂質*1.0g 食塩相:0.0g				
夕食	御飯 鶏肉のしそ香り焼き 切り昆布の煮物 煮豆 味噌汁	ライス 手ごねハンバーグ チーズサラダ コンソメスープ 青りんごゼリー	【大晦日】 年越しそば かやく御飯 天ぷら フルーツポンチ				
	1人1杯 -454kcal 糖質*17.4g 脂質*12.3g 食塩相:2.7g	1人1杯 -572kcal 糖質*20.2g 脂質*17.8g 食塩相:2.2g	1人1杯 -533kcal 糖質*16.9g 脂質*8.2g 食塩相:2.0g				

※仕入れの状況によりメニューが変更になる場合がございます。