

	12月1日 火曜日	12月2日 水曜日	12月3日 木曜日	12月4日 金曜日	12月5日 土曜日		
朝食	ご飯 味噌汁 ブロッコリーの炒め物 大根の和風和え ジョア	食パン ミネストローネ アスパラサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 ほうれん草のソテー いんげんの胡麻和え 牛乳	ご飯 味噌汁 肉詰めいなりの含め煮 かぶのしそ風味 牛乳	ご飯 味噌汁 オムレツ カリフラワーのサラダ 牛乳		
昼食	ご飯 清汁 蒸し鶏の香味ソース さつま揚げと野菜の炒め物 オクラのお浸し	ご飯 コンソメスープ 白身フライのタルトソース ポテトのチーズ焼き グリーンサラダ	親子丼 味噌汁 しぎ茄子 さつま芋のサラダ	《郷土料理 石川県》 山菜ごはん あずき汁 ぶり大根 田舎煮	あんかけ焼きそば 中華スープ キャベツのおかか和え 杏仁フルーツ		
おやつ	エクレア	抹茶プリン	桃まんじゅう	フルーチェ(ぶどう)	シュークリーム		
夕食	ご飯 味噌汁 ホキの治部煮 昆布豆 りんご	ご飯 味噌汁 牛肉の山椒和え 里芋の旨煮 もやしの生姜醤油和え	ご飯 清汁 かれの山芋蒸し ちくわの香り揚げ パナナ	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き かに焼売 青菜の和え物	茶飯 清汁 おでん 白和え きやらぶき		
成分	エネルギー 1540 kcal たんぱく質 66.5 g 脂質 21.2 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1588 kcal たんぱく質 55.9 g 脂質 46.3 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1654 kcal たんぱく質 63.8 g 脂質 37.5 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1641 kcal たんぱく質 60.6 g 脂質 38.2 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1607 kcal たんぱく質 57.9 g 脂質 47.1 g 塩分 9.0 g		
※一般食・米飯の成分表記をしています							
	12月6日 日曜日	12月7日 月曜日	12月8日 火曜日	12月9日 水曜日	12月10日 木曜日	12月11日 金曜日	12月12日 土曜日
朝食	ご飯 清汁 ツナポテト 納豆 牛乳	卵雑炊 味噌汁 まぐろ佃煮・もりめん山椒・梅干 なめ茸おろし 牛乳	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 小松菜のくるみ和え 牛乳	黒糖食パン チキンボールのトマトソース ベーコンとキャベツのソテー 野菜ジュース	ご飯 味噌汁 野菜と焼肉の炒め物 胡瓜の酢の物 牛乳	ご飯 味噌汁 鮭の卵とじ ブロッコリーのピーナッツ和え 牛乳	ご飯 味噌汁 京がんもの煮物 もやしの醤油和え 牛乳
昼食	ご飯 味噌汁 肉つけの塩焼き ほじがが 切干大根の甘酢和え	ご飯 かき玉汁 豚の塩麹ソテー レコンの味噌炒め 落花生和え	三色丼 味噌汁 青菜とかにかまのお浸し オレンジ	ご飯 味噌汁 鮭のムニエル 里芋の煮物 白菜とえきの梅風味	《変わりご飯の日》 中華風炊き込みご飯 中華スープ 豚肉のオイスター炒め 華風和え フルーツ(パイナップル)	《カレー配膳》 チキンカレー コンソメスープ 大根としらすのサラダ 副神漬・楽京	ご飯 清汁 豚肉のもろみ焼き 揚げだし豆腐 ひじきのサラダ
おやつ	酒饅頭	レモンゼリー	アイスクリーム	クリームブッセ	コーヒゼリー	薄皮チョコパン	ロールケーキ
夕食	ご飯 味噌汁 イカメンチ&カレーコロッケ 中華風酢の物 キウイ	ご飯 清汁 揚げ魚のおろしがけ ピーマンの胡麻炒め うぐいす豆	ご飯 わかめスープ 帆立とブロッコリーの炒め物 春巻き わかめの酢の物	ご飯 清汁 鶏肉のパン粉焼き 金平れんこん いんげんの和え物	ご飯 味噌汁 ホキの南蛮揚げ じゃが芋のハムのソテー フルーツ(洋梨)	ご飯 味噌汁 メンチカツ きのこの炒め物 トマトの甘酢だれ	菜飯 味噌汁 メバルの煮付け さつま揚げと野菜の炒め物 フルーツ(黄桃)
成分	エネルギー 1582 kcal たんぱく質 51.6 g 脂質 40.1 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1664 kcal たんぱく質 63.4 g 脂質 63.4 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1650 kcal たんぱく質 65.4 g 脂質 50.2 g 塩分 8.8 g	エネルギー 1519 kcal たんぱく質 61.4 g 脂質 42.4 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1656 kcal たんぱく質 65.8 g 脂質 50.6 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1693 kcal たんぱく質 55.2 g 脂質 42.1 g 塩分 8.7 g	エネルギー 1651 kcal たんぱく質 60.2 g 脂質 45.1 g 塩分 7.9 g
	12月13日 日曜日	12月14日 月曜日	12月15日 火曜日	12月16日 水曜日	12月17日 木曜日	12月18日 金曜日	12月19日 土曜日
朝食	ご飯 味噌汁 フランク炒め 豆とホウレンソウのサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 さつま揚げと野菜の煮物 きゅうりの胡麻和え 牛乳	ご飯 味噌汁 厚焼き卵 納豆 牛乳	キャロット食パン コンソメスープ ツナ入り野菜炒め かぶの梅おかか和え 牛乳	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 小松菜の和え物 牛乳	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き キャベツのしそ実和え 牛乳	ご飯 味噌汁 里芋のそぼろ煮 アスパラの和え物 牛乳
昼食	ご飯 味噌汁 鱈の照り焼き 茄子の胡麻炒め オクラの和え物	豚丼 のっぺい汁 湯葉ひろすの煮物 ほうれん草のお浸し	ご飯 味噌汁 鶏肉の和風焼き 白菜の煮浸し ブロッコリーのわさび和え	きつねうどん 肉団子の野菜あんかけ みかん	ご飯 味噌汁 白身魚の野菜あんかけ ひじきの炒め煮 キャベツチーズサラダ	ご飯 清汁 豚キムチ 三色きんぴら オクラの土佐和え	ご飯 味噌汁 白身魚とホタテのフライ 大根サラダ フルーツ(黄桃)
おやつ	白い風船	おはぎ	バームクーヘン	いちご蒸しパン	スイートポテト	カントリーマーム	肉まん
夕食	ご飯 コンソメスープ スペイン風卵焼き マリネサラダ フルーツ(みかん)	ご飯 味噌汁 かじきの香味焼き 挽肉と野菜の炒め物 ポテトサラダ	ご飯 清汁 鯖の柚庵焼き 南瓜の甘煮 ほたてサラダ	ご飯 コンソメスープ 豚肉の咖喱風味焼き ビーマンソテー スパゲッティサラダ	ご飯 清汁 牛肉のマスタード炒め じゃが芋のまさご和え みずく酢	ご飯 味噌汁 千草蒸し れんこんの胡麻炒め オレンジ	ご飯 味噌汁 鱈のピリ辛焼き かぶの蟹あん 白菜のゆかり風味
成分	エネルギー 1672 kcal たんぱく質 58.0 g 脂質 50.3 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1641 kcal たんぱく質 66.4 g 脂質 38.5 g 塩分 8.5 g	エネルギー 1618 kcal たんぱく質 63.4 g 脂質 47.2 g 塩分 8.6 g	エネルギー 1506 kcal たんぱく質 59.4 g 脂質 47.2 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1631 kcal たんぱく質 68.6 g 脂質 42.2 g 塩分 8.3 g	エネルギー 1542 kcal たんぱく質 61.6 g 脂質 42.0 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1683 kcal たんぱく質 58.9 g 脂質 34.7 g 塩分 7.8 g
	12月20日 日曜日	12月21日 月曜日	12月22日 火曜日	12月23日 水曜日	12月24日 木曜日	12月25日 金曜日	12月26日 土曜日
朝食	ご飯 味噌汁 ベーコンビーンズ ブロッコリーのドレッシング和え 牛乳	★野菜雑炊 清汁 鯖の味噌煮 小松菜としいたけのお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 胡瓜と沢庵の和え物 牛乳	食パン コンソメスープ スクランブルエッグ コールスローサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 焼き竹輪の甘辛煮 茄子の生姜和え 牛乳	ご飯 味噌汁 野菜炒め 白菜のしそ和え 牛乳	ご飯 味噌汁 そぼろ大根 小松菜としらすのお浸し 牛乳
昼食	《誕生日食》 先飯 お刺身盛り合わせ 茶碗蒸し 炊き合わせ	《カレー配膳》 ポークカレー コンソメスープ 生野菜サラダ 福神漬・楽京	《冬至》 ご飯 清汁 秋鮭のホイル焼き ★かぼちゃの煮物 ツナサラダ	ご飯 すき焼き 青菜のピーナッツ和え 温泉卵	スハゲティートソース コンソメスープ チキンサラダ パイナップル	《クリスマス》 チキンライス シーフードシチュー 温野菜サラダ いちごパナロー	ご飯 清汁 鱈の味噌煮 れんこんの炒め煮 さつま芋のみぞれ和え
おやつ	ココアワッフル	かえでの実	パイ饅頭(みるくあん)	水羊羹	《2階クリスマスケーキ》	《3階クリスマスケーキ》	アップルパイ
夕食	ご飯 味噌汁 厚揚げと鶏肉の旨煮 モヤシとゼミのナムル フルーツカクテル	ゆかりご飯 清汁 メバルの塩焼き 野菜とハムの炒め物 フルーツ(りんご)	ご飯 味噌汁 鶏肉の梅肉焼き きのこの煮浸し バナナ	ご飯 卵スープ 麻婆豆腐 小松菜のナムル フルーツ(マンゴー)	ご飯 清汁 たらちりのチリソースがけ 豆腐のかに風味あん 切干大根のマヨネーズ和え	ご飯 コンソメスープ ミートローフ ジャーマンポテト 水菜のサラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉のチーズ焼き 竹輪の煮物 オクラの醤油和え
成分	エネルギー 1590 kcal たんぱく質 72.6 g 脂質 40.0 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1625 kcal たんぱく質 59.9 g 脂質 43.9 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1676 kcal たんぱく質 68.9 g 脂質 35.9 g 塩分 8.5 g	エネルギー 1534 kcal たんぱく質 61.0 g 脂質 45.3 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1636 kcal たんぱく質 64.4 g 脂質 40.0 g 塩分 8.5 g	エネルギー 1600 kcal たんぱく質 59.0 g 脂質 61.2 g 塩分 49.9 g	エネルギー 1667 kcal たんぱく質 67.7 g 脂質 41.2 g 塩分 9.0 g
	12月27日 日曜日	12月28日 月曜日	12月29日 火曜日	12月30日 水曜日	12月31日 木曜日	<h1 style="text-align: center;">白金の森 献立表</h1> <h2 style="text-align: center;">平成27年 12月</h2> 	
朝食	ご飯 味噌汁 ソーセージの野菜スープ煮 納豆 牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げの煮物 いんげんの胡麻ごし 牛乳	ご飯 味噌汁 シーフード卵焼き 白菜のなめたけ和え 牛乳	黒糖食パン クリーム煮 チンゲン菜ソテー 牛乳	ご飯 味噌汁 ちくわの野菜煮 ほうれん草としめじの和え物 牛乳		
昼食	《選択食》 ★パエリア ★五目炒飯 卵スープ マカロニサラダ フルーツ&キャロットゼリー	ご飯 清汁 みそカツ もやしの和え物 ゆず浸し	ご飯 味噌汁 豚肉の梅煮 さつま芋の精進揚げ 二色のボン酢和え	ご飯 味噌汁 鮭のチャンチャン焼き ぜんまいの煮物 もやしとニラの和え物	《大晦日》 年越しそば かき揚げ 里芋のそぼろあんかけ みかん		
おやつ	抹茶ゼリー	手作りプリン	ブルーベリータルト	ドームケーキ	きんつば		
夕食	ご飯 味噌汁 鱈のピリ辛焼き 冬瓜の蟹風味あん ゴボウサラダ	ご飯 清汁 鱈の煮付け ホウレンソウの和え物 フルーツ(黄桃)	菜飯 味噌汁 鶏肉の甘辛炒め 胡麻いんげん りんご	ご飯 清汁 メバルの照り煮 キャベツの炒め物 アスパラサラダ	ご飯 味噌汁 鱈の葱味噌焼き 白滝と人参の炒り煮 フルーツ(パイナップル)		
成分	エネルギー 1689 kcal たんぱく質 65.9 g 脂質 50.7 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1621 kcal たんぱく質 64.5 g 脂質 40.8 g 塩分 8.4 g	エネルギー 1683 kcal たんぱく質 55.2 g 脂質 45.3 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1548 kcal たんぱく質 65.5 g 脂質 43.5 g 塩分 8.0 g	エネルギー 1502 kcal たんぱく質 56.1 g 脂質 37.3 g 塩分 6.7 g		