

	12月31日 日曜日					12月1日 金曜日	12月2日 土曜日
朝食	ご飯 味噌汁 ちくわの野菜煮 青菜としめじの和え物 牛乳	 白金の森 献立表 平成29年12月 ※一般食・米飯の成分表記をしています。				ご飯 味噌汁 はんぺんの卵とじ 長芋とろろ ヤクルト	ご飯 味噌汁 青梗菜の炒め物 納豆 牛乳
昼食	《大晦日》 海老天そば 肉じゃが キャベツの磯和え					ご飯 味噌汁 鯖の生姜煮 かぶの煮物 小松菜とかにかまのお浸し 和風パンケーキ	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のカレー風味焼き アスパラのソテー 白菜サラダ 酒饅頭
おやつ	白いふうせん					ご飯 清汁 豚肉の柚子胡椒炒め 湯豆腐 フルーツ(黄桃)	ゆかりご飯 味噌汁 ますのみりん焼き 茄子の含め煮 フルーツ(りんご)
成分	エネルギー 1580 kcal たんぱく質 57.6 g 脂質 33.8 g 塩分 8.7 g					エネルギー 1592 kcal たんぱく質 61.3 g 脂質 36.8 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1588 kcal たんぱく質 62.9 g 脂質 38.7 g 塩分 8.8 g
	12月3日 日曜日	12月4日 月曜日	12月5日 火曜日	12月6日 水曜日	12月7日 木曜日	12月8日 金曜日	12月9日 土曜日
朝食	ご飯 味噌汁 かぶのそぼろ煮 青菜の和え物 牛乳	卵雑炊 味噌汁 さつま芋の甘辛煮 ブロッコリーのおかか和え ジョア	食パン いちごジャム コンソメスープ スクランブルエッグ 茄子の生姜和え 牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げの煮物 ちくわと青梗菜の生姜和え 牛乳	ご飯 味噌汁 肉詰めいなりを含め煮 オクラのおかか和え 牛乳	ご飯 味噌汁 がんもと冬瓜の煮物 小松菜のわさび和え 牛乳	ご飯 味噌汁 じゃが芋のそぼろ炒め ブロッコリーのボン酢和え ヤクルト
昼食	ご飯 清汁 めだいの葱味噌焼き ごぼうの旨煮 キャベツのゆかり和え 《ケーキバイキング》	ご飯 味噌汁 さばのおろし煮 きんぴらごぼう 野菜のボン酢和え カスタードケーキ	ご飯 味噌汁 鶏肉のごま醤油焼き 冬瓜の水晶煮 小松菜としめじの和え物 クリームパン	ご飯 味噌汁 ぶりの照り焼き さつま芋の煮物 しる菜のごまよごし 抹茶ワッフル	ご飯 中華スープ 豚肉と野菜のオイスター炒め 里芋の中華風そぼろ和え 青菜の辛子和え チョコパン	ご飯 味噌汁 白身魚の香味蒸し ひじきの煮物 もやしの和え物 かすてら饅頭	ご飯 ビーフシチュー 小松菜のツナ和え コールスローサラダ レモンケーキ
おやつ	ご飯 清汁 和風卵焼き 南瓜の煮物 フルーツカクテル	ご飯 コンソメスープ エビフライ・メンチカツ 野菜サラダ フルーツ(みかん)	ご飯 味噌汁 白身魚のマヨネーズ焼き 里芋の煮物 フルーツ(洋梨)	ご飯 味噌汁 チキンステーキ かぶのコンソメ煮 フルーツ(キウイ)	ご飯 味噌汁 白身魚の七味焼き 切干大根の炒め煮 フルーツ(黄桃)	ご飯 清汁 かつとじ じゃが芋のまさご和え フルーツ(りんご)	わかめご飯 清汁 赤魚の照り煮 茄子の味噌炒め フルーツ(バナナ)
成分	エネルギー 1591 kcal たんぱく質 56.6 g 脂質 26.8 g 塩分 8.8 g	エネルギー 1663 kcal たんぱく質 56.2 g 脂質 43.6 g 塩分 8.6 g	エネルギー 1623 kcal たんぱく質 60.9 g 脂質 50.4 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1601 kcal たんぱく質 62.5 g 脂質 37.4 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1668 kcal たんぱく質 68.2 g 脂質 38.7 g 塩分 8.8 g	エネルギー 1590 kcal たんぱく質 57.2 g 脂質 33.0 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1610 kcal たんぱく質 54.6 g 脂質 40.8 g 塩分 8.6 g
	12月10日 日曜日	12月11日 月曜日	12月12日 火曜日	12月13日 水曜日	12月14日 木曜日	12月15日 金曜日	12月16日 土曜日
朝食	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 青菜としらすの和え物 牛乳	ご飯 味噌汁 ちくわと茄子のさつと煮 カリフラワーの辛子マヨ和え 牛乳	野菜雑炊 味噌汁 さつま揚げと里芋の煮物 ほうれん草のなめたけ和え 牛乳	ご飯 味噌汁 凍り豆腐の含め煮 キャベツのツナ和え ジョア	ご飯 味噌汁 肉団子と野菜の煮物 小松菜とえのきの和え物 牛乳	ご飯 味噌汁 青梗菜とベーコンの和え物 梅納豆 牛乳	ご飯 味噌汁 ウインナーソテー 春菊のお浸し 牛乳
昼食	《松本駅 アルプス弁当》 ご飯 味噌汁 鮭の揚げ物 チリソース煮 煮物 サラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉の葱塩炒め 南瓜の甘煮 青菜のおかか和え	ご飯 清汁 鯖の粕漬焼き ふろふき大根 茄子のごま和え	ご飯 コンソメスープ ミートローフ ジャーマンポテト 白菜のドレッシング和え	ご飯 けんちんうどん 揚げシュウマイ 青菜のお浸し	ご飯 味噌汁 めだいの照り焼き 冬瓜のくず煮 和風サラダ	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のケチャップ焼き もやしのカレーソテー たまごサラダ
おやつ	ヨーヒーゼリー	練りきり	チーズ入り焼きケーキ	あんぱん	ココアワッフル	さつま芋の焼きケーキ	クリームブッセ
夕食	ご飯 味噌汁 豚肉のにんにく醤油炒め かぶの蟹あんかけ フルーツ(洋梨)	ご飯 清汁 あじの山椒焼き 厚揚げの炒め煮 フルーツ(みかん)	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のタルタルソース ブロッコリーソテー フルーツ(パイ)	菜飯 味噌汁 千草焼き ぜんまい煮 フルーツ(メロン)	ご飯 味噌汁 ますの塩麹焼き いんげんのごまマヨ和え フルーツ(りんご)	ご飯 清汁 鶏肉の梅味噌焼き 大豆と昆布の煮物 フルーツ(オレンジ)	ご飯 味噌汁 かれいの煮付け なすとピーマンの炒め物 フルーツ(洋梨)
成分	エネルギー 1594 kcal たんぱく質 59.3 g 脂質 30.2 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1618 kcal たんぱく質 62.2 g 脂質 40.2 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1601 kcal たんぱく質 62.5 g 脂質 34.9 g 塩分 8.3 g	エネルギー 1662 g たんぱく質 68.5 g 脂質 42.1 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1574 g たんぱく質 55.5 g 脂質 37.7 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1635 kcal たんぱく質 61.9 g 脂質 34.1 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1601 kcal たんぱく質 57.8 g 脂質 45.0 g 塩分 8.7 g
	12月17日 日曜日	12月18日 月曜日	12月19日 火曜日	12月20日 水曜日	12月21日 木曜日	12月22日 金曜日	12月23日 土曜日
朝食	ご飯 味噌汁 卵と木耳の炒め物 小松菜のわさび醤油和え 牛乳	ご飯 味噌汁 五目おから ほうれん草の和え物 ヤクルト	ご飯 味噌汁 ポテトのカレー風味 青菜のごま和え 牛乳	黒糖食パン コンソメスープ オムレツ サラダ豆のマスタード和え 牛乳	ご飯 味噌汁 野菜つみれと大根の煮物 サラダ豆のおかか和え ジョア	ご飯 味噌汁 しる菜とさつま揚げの煮浸し 沢庵納豆 牛乳	卵雑炊 味噌汁 一口がんもの煮物 白菜のゆかり和え 牛乳
昼食	《誕生日食》 赤飯 清汁 天ぶらの盛り合わせ 炊き合わせ かぶの柚子みそ和え りんごのコンポート	焼きそば 味噌汁 茄子のジンジャー風味 きゅうりの酢の物	ご飯 清汁 さばの味噌煮 大根のそぼろがけ 小松菜の辛子とえ	《カレー配膳》 ポークカレー 中華スープ 里芋の煮っころがし ほうれん草のナムル	ご飯 味噌汁 味噌汁 鮭のみりん焼き しめじと人参のソテー いんげんのピーナッツ和え	ご飯 味噌汁 親子煮 れんこんきんぴら 小松菜とツナのドレッシング和え	《季節の変わりご飯》 生姜ときのこの洋風ごはん クリームシチュー 温野菜 マカロニサラダ
おやつ		ロールケーキ	いちご焼きケーキ	バームクーヘン	おはぎ	かすてら	エクレア
夕食	ゆかりご飯 味噌汁 肉豆腐 青梗菜とじゃこ炒め フルーツ(パイ)	ご飯 清汁 あじの香味焼き 白菜の煮浸し フルーツ(キウイ)	ご飯 清汁 鶏肉の照り焼き さつま芋のレモン煮 フルーツカクテル	ご飯 清汁 さんまの生姜煮 きざみ昆布の炒り煮 フルーツ(りんご)	ご飯 味噌汁 さんかつ ひじきの五目煮 バナナ	《冬至》 ご飯 味噌汁 白身魚の味噌チーズ焼き かぼちゃのいとこ煮 フルーツ(洋梨)	わかめご飯 味噌汁 鶏肉の山椒焼き じゃが芋の含め煮 フルーツ(みかん)
成分	エネルギー 1623 kcal たんぱく質 51.5 g 脂質 40.6 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1609 kcal たんぱく質 46.9 g 脂質 40.3 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1608 kcal たんぱく質 63.1 g 脂質 32.8 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1670 kcal たんぱく質 58.7 g 脂質 53.9 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1633 kcal たんぱく質 57.1 g 脂質 26.7 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1656 kcal たんぱく質 65.8 g 脂質 32.9 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1585 kcal たんぱく質 62.6 g 脂質 42.9 g 塩分 9.0 g
	12月24日 日曜日	12月25日 月曜日	12月26日 火曜日	12月27日 水曜日	12月28日 木曜日	12月29日 金曜日	12月30日 土曜日
朝食	食パン コンソメスープ チーズスクランブルエッグ カリフラワーサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 白菜とツナの炒め煮 温泉卵 牛乳	ご飯 味噌汁 絹さやの卵とじ し納豆 牛乳	ご飯 味噌汁 京がんもの煮物 キャベツの和え物 ヤクルト	ご飯 味噌汁 そぼろ大根 なすのお浸し 牛乳	野菜雑炊 味噌汁 厚焼き卵 青菜の和風和え 牛乳	ご飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 ほうれん草のえのき和え ジョア
昼食	《選択食》 ご飯 コンソメスープ ★ハンバーグ ★鮭のムニエル カリフラワーソテー グリーンサラダ	《クリスマス》 バターライス コンソメスープ 鶏の赤ワイン煮込み イタリアンサラダ いちごムース	ご飯 清汁 アジの南蛮漬け 里芋のごま煮 しる菜のお浸し	ご飯 味噌汁 蟹入り卵焼き和風あんかけ 青梗菜炒め 野菜の甘酢漬け	ご飯 味噌汁 めだいの塩麹焼き 刻み昆布の炒り煮 かぼちゃサラダ	ご飯 清汁 鶏肉のパン粉焼き ごぼうの炒り煮 キャベツと沢庵の和え物	ご飯 味噌汁 白身魚のマスタード焼き コンニャクの炒め煮 ゴボウサラダ
おやつ	抹茶ゼリー	《クリスマスケーキ》	ドームケーキ	きんつば	アイスクリーム	バナナサンド	カフェオレゼリー
夕食	わかめご飯 味噌汁 赤魚の煮付け れんこんのピリ辛炒め フルーツ(パイ)	ご飯 わかめスープ さわらの生姜醤油焼き 根菜の甘辛炒め フルーツ(黄桃)	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 海鮮焼売 フルーツ(りんご)	ご飯 味噌汁 たらの磯部揚げ さつま芋の甘煮 オレンジ	ご飯 清汁 豚肉の味噌炒め 冬瓜のえびあんかけ メロン	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き カリフラワーのベーコンソテー フルーツカクテル	ご飯 味噌汁 ポークチャップ いんげんのソテー キウイ
成分	エネルギー 1623 kcal たんぱく質 64.9 g 脂質 30.3 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1630 kcal たんぱく質 65.1 g 脂質 34.2 g 塩分 8.6 g	エネルギー 1651 kcal たんぱく質 69.5 g 脂質 42.1 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1610 kcal たんぱく質 56.6 g 脂質 30.7 g 塩分 8.6 g	エネルギー 1624 kcal たんぱく質 61.2 g 脂質 43.2 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1625 kcal たんぱく質 63.5 g 脂質 37.6 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1602 kcal たんぱく質 57.1 g 脂質 41.3 g 塩分 8.6 g