

日付		朝	昼	夕
12月3日	日	ご飯 ひじきの炒り煮 小松菜の浸し みそ汁 	ご飯 タンドリーチキン ポテトとベーコンの炒め物 ブロッコリーの胡麻和え フルーチェ	ご飯 エビ団子と野菜のクリーム煮 南瓜の煮物 キャベツと竹輪のサラダ
熱量/タンパク質/脂質		324 kcal/10 g/5.5 g	527 kcal/22.4 g/16.8 g	503 kcal/13.2 g/11.4 g
12月4日	月	ご飯 ソーセージとキャベツの炒め物 オクラの梅和え みそ汁	ご飯 メバルの煮付け マカロニナポリタン ポテトサラダ 夏みかん	ご飯 鶏と卵の親子煮 揚げ茄子の味噌炒め 小松菜のナムル
熱量/タンパク質/脂質		338 kcal/8.6 g/5.9 g	481 kcal/18.3 g/9.5 g	457 kcal/17.4 g/13.3 g
12月5日	火	ご飯 厚揚げの甘辛煮 ほうれん草おかか和え みそ汁	ご飯 ポークシチュー さつま芋のレモン煮 大根サラダ りんご	ご飯 さばのゆず醤油焼き ひじきの卵の花 おくらとカニカマの和え物
熱量/タンパク質/脂質		327 kcal/10.9 g/4.4 g	528 kcal/13.2 g/13.7 g	423 kcal/19 g/9 g
12月6日	水	ご飯 ふんわりオムレツ 玉ねぎとツナのおかか和え みそ汁	ご飯 エビ団子の中華旨煮 筑前煮 青菜としめじコーンの和え物 ヨーグルト	ご飯 トンカツの卵とじ 切干大根の煮物 白菜の磯和え
熱量/タンパク質/脂質		352 kcal/13.2 g/6 g	448 kcal/18.6 g/10 g	540 kcal/20.4 g/15.2 g
12月7日	木	ご飯 大根とさつま揚げの煮物 白菜と中華くらげの和え物 みそ汁	五目チラシずし（揚げ） 青梗菜とちくわの煮浸し カリフラワーサラダ もも	ご飯 すきやき風煮と焼き豆腐 キャベツと卵の炒め物 紅白なます
熱量/タンパク質/脂質		307 kcal/8.6 g/3.3 g	484 kcal/14.3 g/17.2 g	490 kcal/18.2 g/15.6 g
12月8日	金	ご飯 ツナじゃが煮 菜の花のナムル みそ汁	ご飯 ホキの南蛮漬け 揚げ茄子の甘辛煮 キャベツとカニカマお浸し パイナップル	ご飯  豚肉の生姜焼き 厚揚げの甘辛煮 ポテトマカロニサラダ
熱量/タンパク質/脂質		339 kcal/10.4 g/2.4 g	479 kcal/16.6 g/12.5 g	544 kcal/21.1 g/16.4 g
12月9日	土	ご飯 竹の子のおかか煮 ポテトサラダ みそ汁	ご飯 肉団子と野菜のクリーム煮 ごぼ天と南瓜の煮物 コーンと人参のサラダ ぶどう	ご飯 鶏の揚煮と玉ねぎの甘煮 白菜の中華炒め 大根ゆかり和え
熱量/タンパク質/脂質		371 kcal/8.5 g/9 g	504 kcal/18.6 g/10.2 g	491 kcal/17.9 g/16.7 g