

週間メニュー表

たましろの郷

入居者

2025年12月01日(月) ~ 2025年12月31日(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	ご飯(麦入り) 味噌汁(大根・大根葉) 肉団子の和風あんかけ おくらと大根のおかか和え 牛乳	ジャムパン ポトフ風 巣ごもり卵 コーヒー牛乳	ご飯(麦入り) 中華スープ 五目炒り卵 小松菜のお浸し 牛乳	ご飯(麦入り) 味噌汁(冬瓜・かいわれ) 野菜のツナ炒め 納豆 ヨーグルト	ロールパン(ピーナッツ) クリームスープ(白菜・人参) 豚肉と野菜のソテー フルーツ(バナナ)	ご飯(麦入り) コンソメスープ(人参・セロリ) ハムエッグ 白菜のサラダ 牛乳	パン(バター・黒糖) 具沢山クリームスープ 卵とポテトのソテー カクテル缶
	I初代: -461kcal タバク:16.5g 脂質: 6.2g 炭水化:82.8g 食塩相:2.3g	I初代: -505kcal タバク:17.3g 脂質: 16.2g 炭水化:71.4g 食塩相:3.0g	I初代: -524kcal タバク:21.7g 脂質: 14.5g 炭水化:73.9g 食塩相:2.6g	I初代: -543kcal タバク:22.2g 脂質: 12.9g 炭水化:82.8g 食塩相:2.6g	I初代: -472kcal タバク:18.1g 脂質: 12.5g 炭水化:74.1g 食塩相:2.3g	I初代: -481kcal タバク:19.1g 脂質: 10.6g 炭水化:75.0g 食塩相:2.4g	I初代: -527kcal タバク:18.9g 脂質: 15.0g 炭水化:78.1g 食塩相:2.8g
昼	ご飯(麦入り) コンソメスープ(青梗菜・コソ) 鮭のバジル焼き 大根サラダ ドーナツ	ご飯(麦入り) わかめスープ 回鍋肉 ビーフン炒め デザートムース(ぶどう)	ご飯(麦入り) コンソメスープ(キャベツ・人参) サーモンフライ&イカリング ミモザサラダ ジョア	カレーラン もやしの塩炒め 抹茶オムレット	ご飯(麦入り) 味噌汁(南瓜・キヌサヤ) 赤魚の香味ソース 切干大根の煮物 みかんヨーグルト	冬野菜の海鮮かき揚げ丼 清まし汁(庄内鶏・大根葉) 高野豆腐の含め煮 キウイ	韓国風混ぜご飯 わかめスープ ザーサイ和え パインムース
	I初代: -646kcal タバク:27.4g 脂質: 21.9g 炭水化:81.7g 食塩相:3.4g	I初代: -614kcal タバク:26.9g 脂質: 13.8g 炭水化:91.0g 食塩相:3.3g	I初代: -611kcal タバク:23.7g 脂質: 16.8g 炭水化:87.1g 食塩相:1.8g	I初代: -695kcal タバク:22.5g 脂質: 18.8g 炭水化:104.8g 食塩相:5.6g	I初代: -558kcal タバク:25.9g 脂質: 9.9g 炭水化:88.2g 食塩相:2.8g	I初代: -614kcal タバク:18.2g 脂質: 14.0g 炭水化:100.3g 食塩相:2.2g	I初代: -578kcal タバク:19.7g 脂質: 17.3g 炭水化:83.0g 食塩相:3.7g
夕	ご飯(麦入り) すまし汁(白玉麩・白菜) チキンステーキのこソース 小松菜の白和え 漬物(しば漬)	ご飯(麦入り) 味噌汁(じゃが芋・絹さや) さばの塩焼き 大豆五目煮 胡瓜の浅漬け	ご飯(麦入り) 味噌汁(豆腐・みつば) 豚肉の生姜焼き ブロッコリーの香り炒め うずら豆	ご飯(麦入り) 清まし汁(花麩・青梗菜) サワラの梅かつお焼き じゃが芋の青のりバター 漬物(青かっぱ)	ご飯(麦入り) 中華スープ(しめじ・にら) 豚肉のにんにく醤油焼き ちんげん菜とツナのさっと煮 冷奴		ご飯(麦入り) 味噌汁(大根・青ねぎ) 鶏肉の甘酢あん 小松菜のくるみ和え 漬物(さくら漬)
	I初代: -563kcal タバク:25.0g 脂質: 17.0g 炭水化:73.1g 食塩相:2.7g	I初代: -708kcal タバク:27.9g 脂質: 28.5g 炭水化:80.5g 食塩相:3.5g	I初代: -651kcal タバク:29.4g 脂質: 17.5g 炭水化:91.2g 食塩相:3.5g	I初代: -489kcal タバク:23.2g 脂質: 10.1g 炭水化:71.7g 食塩相:2.6g	I初代: -568kcal タバク:28.0g 脂質: 16.2g 炭水化:74.6g 食塩相:3.1g		I初代: -633kcal タバク:23.7g 脂質: 22.2g 炭水化:80.3g 食塩相:3.5g
日計	I初代: -1670kcal タバク:68.9g 脂質: 45.1g 炭水化:237.6g 食塩相:8.4g	I初代: -1827kcal タバク:72.1g 脂質: 58.5g 炭水化:242.9g 食塩相:9.7g	I初代: -1786kcal タバク:74.8g 脂質: 48.8g 炭水化:252.2g 食塩相:7.8g	I初代: -1727kcal タバク:67.9g 脂質: 41.8g 炭水化:259.3g 食塩相:10.8g	I初代: -1598kcal タバク:72.0g 脂質: 38.6g 炭水化:236.9g 食塩相:8.2g	I初代: -1095kcal タバク:37.3g 脂質: 24.6g 炭水化:175.3g 食塩相:4.7g	I初代: -1738kcal タバク:62.3g 脂質: 54.5g 炭水化:241.4g 食塩相:10.0g

週間メニュー表

たましろの郷

入居者

2025年12月01日(月) ~ 2025年12月31日(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	ご飯(麦入り) 味噌汁(大根・かいわれ) はんぺんの卵とじ ブロッコリーのサラダ 牛乳	パン(レーズン・あんぱん) 具沢山スープ 洋風巣ごもり卵 ミルクティー	ご飯(麦入り) 味噌汁(麩・玉葱) 高野豆腐と豚肉のうま煮 小松菜ののり浸し 牛乳	ご飯(麦入り) 味噌汁(エリンギ・長葱) ツナと野菜の炒め物 錦糸和え 牛乳	ツナマヨトースト シーフードクリームスープ ミートオムレツ みかん缶	ご飯(麦入り) 味噌汁(おくら・小町麩) 炒り卵 ちんげん菜の二色浸し 牛乳	白パン・チョコパン 鶏肉と野菜のソテー フルーツ(バナナ) 牛乳
	I初歩: -497kcal タバク: 20.7g 脂質: 8.7g 炭水化: 81.8g 食塩相: 2.8g	I初歩: -456kcal タバク: 20.4g 脂質: 13.7g 炭水化: 61.5g 食塩相: 2.4g	I初歩: -487kcal タバク: 23.4g 脂質: 7.9g 炭水化: 77.7g 食塩相: 2.7g	I初歩: -481kcal タバク: 18.9g 脂質: 10.7g 炭水化: 76.8g 食塩相: 2.5g	I初歩: -554kcal タバク: 23.5g 脂質: 23.8g 炭水化: 60.8g 食塩相: 3.2g	I初歩: -483kcal タバク: 18.4g 脂質: 11.4g 炭水化: 74.2g 食塩相: 2.8g	I初歩: -421kcal タバク: 16.7g 脂質: 13.8g 炭水化: 59.5g 食塩相: 1.5g
昼	ご飯(麦入り) すまし汁(しめじ・青ねぎ) 豚肉と茄子の味噌炒め 厚揚げと野菜の炊き合わせ プリン	坦々麺 春巻き 杏仁豆腐	挽肉カレー キャベツと玉ねぎのサラダ いちごゼリー(素使用)		ゆかり御飯 のっぺい汁風 赤魚の煮つけ いんげんの炒め物 ひじきサラダ	長崎皿うどん 点心盛り合わせ バナナヨーグルト	海老マカロニグラタン 野菜スープ ミモザサラダ コーヒーゼリー
	I初歩: -644kcal タバク: 27.2g 脂質: 20.8g 炭水化: 82.7g 食塩相: 3.4g	I初歩: -765kcal タバク: 27.2g 脂質: 31.9g 炭水化: 88.1g 食塩相: 5.5g	I初歩: -789kcal タバク: 22.2g 脂質: 25.7g 炭水化: 113.9g 食塩相: 5.3g		I初歩: -478kcal タバク: 23.1g 脂質: 6.4g 炭水化: 80.5g 食塩相: 3.3g	I初歩: -625kcal タバク: 23.0g 脂質: 27.8g 炭水化: 70.8g 食塩相: 6.3g	I初歩: -612kcal タバク: 25.6g 脂質: 21.2g 炭水化: 77.1g 食塩相: 2.9g
夕	ご飯(麦入り) 味噌汁(花麩・白菜) さわらの塩麹焼き ビーフンソテー うぐいす豆	ご飯(麦入り) 味噌汁(わかめ・玉葱) 鶏むね肉のチリソース 揚げ茄子浸し キャベツの大葉風味	ご飯(麦入り) 味噌汁(白玉麩・いんげん) 助宗たらの和風ムニエル ごぼうのゆず胡椒炒め うずら豆	ご飯(麦入り) 味噌汁(えのき・キヌサヤ) グリルチキン 根菜の炒め煮 ほうれん草の胡麻和え	ご飯(麦入り) 中華スープ(もやし・にら) 麻婆豆腐 春雨サラダ 漬物(しば漬)	ご飯(麦入り) すまし汁(かまぼこ・三つ葉) 豚肉のみぞれ煮 厚揚げの味噌炒め フルーツ缶(黄桃)	ご飯(麦入り) 味噌汁(わかめ・玉葱) 豚肉の塩だれ焼き 揚げ茄子浸し 白菜の浅漬け
	I初歩: -579kcal タバク: 26.1g 脂質: 11.4g 炭水化: 87.9g 食塩相: 3.2g	I初歩: -673kcal タバク: 30.6g 脂質: 22.6g 炭水化: 83.1g 食塩相: 3.0g	I初歩: -541kcal タバク: 24.5g 脂質: 9.0g 炭水化: 88.0g 食塩相: 2.8g	I初歩: -624kcal タバク: 25.0g 脂質: 16.3g 炭水化: 91.5g 食塩相: 3.2g	I初歩: -605kcal タバク: 24.7g 脂質: 19.4g 炭水化: 78.1g 食塩相: 3.1g	I初歩: -629kcal タバク: 32.1g 脂質: 16.3g 炭水化: 84.7g 食塩相: 3.8g	I初歩: -620kcal タバク: 25.5g 脂質: 22.1g 炭水化: 76.7g 食塩相: 3.5g
日計	I初歩: -1720kcal タバク: 74.0g 脂質: 40.9g 炭水化: 252.4g 食塩相: 9.3g	I初歩: -1894kcal タバク: 78.2g 脂質: 68.2g 炭水化: 232.7g 食塩相: 10.9g	I初歩: -1817kcal タバク: 70.1g 脂質: 42.6g 炭水化: 279.6g 食塩相: 10.8g	I初歩: -1105kcal タバク: 43.9g 脂質: 27.0g 炭水化: 168.3g 食塩相: 5.6g	I初歩: -1637kcal タバク: 71.3g 脂質: 49.6g 炭水化: 219.4g 食塩相: 9.6g	I初歩: -1737kcal タバク: 73.5g 脂質: 55.5g 炭水化: 229.7g 食塩相: 12.9g	I初歩: -1653kcal タバク: 67.8g 脂質: 57.1g 炭水化: 213.3g 食塩相: 7.9g

週間メニュー表

たましろの郷

入居者

2025年12月01日(月) ~ 2025年12月31日(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	ご飯(麦入り) 味噌汁(じゃが芋・にら) ワインナー炒め 納豆 ヨーグルト	ジャムパン 南瓜のクリームスープ ツナ入りスクランブルエッグ コーヒー牛乳	ご飯(麦入り) 味噌汁(大根・人参) 温泉卵野菜あんかけ ブロッコリーの土佐和え 牛乳	ご飯(麦入り) 味噌汁(南瓜・玉葱) がんもの煮物 いんげんの和え物 牛乳	パン(バター・黒糖) 小松菜のクリームスープ ソーセージと卵野菜ソテー フルーツ缶(黄桃)	ご飯(麦入り) 味噌汁(ほうれん草・小町麩) 高野豆腐の卵とじ ポテトサラダ 牛乳	フレンチトースト コンソメスープ(冬瓜・玉葱) ワインナーと野菜のソテー 牛乳
	I初歩: -482kcal タバク:15.4g 脂質: 12.4g 炭水化:75.6g 食塩相:2.4g	I初歩: -598kcal タバク:23.6g 脂質: 18.3g 炭水化:83.5g 食塩相:2.7g	I初歩: -471kcal タバク:20.7g 脂質: 8.8g 炭水化:75.8g 食塩相:2.4g	I初歩: -455kcal タバク:18.1g 脂質: 6.7g 炭水化:79.6g 食塩相:2.8g	I初歩: -510kcal タバク:18.9g 脂質: 11.5g 炭水化:76.6g 食塩相:3.0g	I初歩: -556kcal タバク:22.3g 脂質: 12.6g 炭水化:84.5g 食塩相:2.8g	I初歩: -496kcal タバク:18.2g 脂質: 19.9g 炭水化:62.1g 食塩相:2.9g
昼	味噌バターコーンラーメン じゃがいも金平 フルーツ(りんご)	ご飯(麦入り) 味噌汁(かきたま・玉葱) アジフライ・ピーマン肉詰めフライ 里芋の白煮 青梗菜の生姜和え	鶏南蛮そば 焼壳 カステラ	【誕生日会】 握り寿司 すまし汁(花麩・かいわれ) 浅漬け		天津飯 中華スープ(大根・葱) 豆腐サラダ ゼリー入りフルーツポンチ	五目炊き込み御飯 おでん レタスとトマトのサラダ 抹茶ババロア
	I初歩: -610kcal タバク:24.9g 脂質: 17.5g 炭水化:85.0g 食塩相:3.6g	I初歩: -637kcal タバク:21.6g 脂質: 16.9g 炭水化:96.6g 食塩相:2.9g	I初歩: -608kcal タバク:29.1g 脂質: 19.3g 炭水化:77.7g 食塩相:2.7g	I初歩: -714kcal タバク:35.6g 脂質: 11.6g 炭水化:112.6g 食塩相:4.9g		I初歩: -638kcal タバク:15.6g 脂質: 17.5g 炭水化:101.5g 食塩相:4.3g	I初歩: -579kcal タバク:23.9g 脂質: 12.9g 炭水化:88.5g 食塩相:2.9g
夕	ご飯(麦入り) 味噌汁(なめこ・青ねぎ) 白身魚の揚げ浸し ひじきの煮物 漬物(つぼ漬)	ご飯(麦入り) 味噌汁(もやし・いんげん) 鶏肉のはちみつ醤油照り焼き じゃが芋の明太マヨ焼き もやしサラダ	ご飯(麦入り) 中華スープ(えのき・おくら) 肉豆腐	ご飯(麦入り) 味噌汁(わかめ・葱) 鶏肉の胡麻漬け焼き 蓮根金平 漬物(さくら漬)	ご飯(麦入り) すまし汁(花麩・三つ葉) 鰯のもろみ味噌焼き 厚揚げと根菜の炊き合わせ 漬物(青かつぱ)	ご飯(麦入り) すまし汁(豆腐・大根葉) さわらのみりん醤油焼 ビーフン炒め ほうれん草の和え物	ご飯(麦入り) 味噌汁(油揚げ・かいわれ) チキン南蛮 ちんげん菜の煮浸し 白菜のゆかり和え
	I初歩: -509kcal タバク:23.6g 脂質: 12.1g 炭水化:74.1g 食塩相:3.1g	I初歩: -654kcal タバク:24.9g 脂質: 22.4g 炭水化:85.8g 食塩相:3.1g	I初歩: -535kcal タバク:20.0g 脂質: 15.2g 炭水化:75.9g 食塩相:3.0g	I初歩: -645kcal タバク:24.9g 脂質: 17.2g 炭水化:93.4g 食塩相:2.9g	I初歩: -505kcal タバク:27.6g 脂質: 8.4g 炭水化:75.4g 食塩相:3.0g	I初歩: -547kcal タバク:27.1g 脂質: 12.9g 炭水化:76.5g 食塩相:3.0g	I初歩: -611kcal タバク:30.8g 脂質: 17.9g 炭水化:78.3g 食塩相:2.9g
日計	I初歩: -1601kcal タバク:63.9g 脂質: 42.0g 炭水化:234.7g 食塩相:9.1g	I初歩: -1889kcal タバク:70.1g 脂質: 57.6g 炭水化:265.9g 食塩相:8.8g	I初歩: -1614kcal タバク:69.8g 脂質: 43.3g 炭水化:229.4g 食塩相:8.2g	I初歩: -1814kcal タバク:78.6g 脂質: 35.5g 炭水化:285.6g 食塩相:10.6g	I初歩: -1015kcal タバク:46.5g 脂質: 19.9g 炭水化:152.0g 食塩相:6.0g	I初歩: -1741kcal タバク:65.0g 脂質: 43.0g 炭水化:262.5g 食塩相:10.1g	I初歩: -1686kcal タバク:72.9g 脂質: 50.7g 炭水化:228.9g 食塩相:8.7g

週間メニュー表

たましろの郷

入居者

2025年12月01日(月) ~ 2025年12月31日(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	ご飯(麦入り) 味噌汁(あさり・青ねぎ) 野菜炒め たまごサラダ 牛乳	白パン・チョコブレッド 肉団子のクリームスープ スパニッシュオムレツ フルーツ缶(カクテル) 牛乳	ご飯(麦入り) 味噌汁(さつま芋・大根葉) ソーセージと野菜の炒め物 ちんげん菜と蒸し鶏のお浸し 牛乳	ご飯(麦入り) 味噌汁(じゃが芋・長葱) 巣ごもり卵 プロッコリーとツナの和え物 牛乳	パン(レーズン・クリーム) コンソメスープ(青梗菜・玉葱) チーズ風味のスクランブルエッグ ミルクティー 牛乳	ご飯(麦入り) 味噌汁(白菜・大根葉) かに風味の卵とじ ほうれん草のごま和え 牛乳	ロールパン(アプリコット) 鶏肉と白菜のクリ-ムスープ ツナとキャベツのサラダ フルーツ(バナナ)
	エネルギー: 523kcal タンパク: 17.5g 脂質: 15.3g 炭水化: 77.2g 食塩: 3.1g	エネルギー: 533kcal タンパク: 19.9g 脂質: 18.1g 炭水化: 71.1g 食塩: 2.6g	エネルギー: 465kcal タンパク: 16.2g 脂質: 4.6g 炭水化: 88.8g 食塩: 2.7g	エネルギー: 523kcal タンパク: 21.5g 脂質: 12.2g 炭水化: 79.6g 食塩: 2.7g	エネルギー: 369kcal タンパク: 14.2g 脂質: 14.8g 炭水化: 43.1g 食塩: 2.0g	エネルギー: 501kcal タンパク: 20.8g 脂質: 9.3g 炭水化: 81.0g 食塩: 2.9g	エネルギー: 470kcal タンパク: 18.4g 脂質: 9.5g 炭水化: 80.4g 食塩: 2.8g
昼	ご飯(麦入り) すまし汁(大根・三つ葉) 鶏肉と根菜のごま煮 なすとピーマンのおかか炒め フルーツ杏仁	ポークカレー マリネ ジョア	【クリスマスイブ】 ライス グリンピースポタージュ サ-モフライ&ホテクリ-ムコロッケ トマトソース シーザーサラダ 白ワインゼリー	【クリスマス】 バターライス オニオンスープ チーズハンバーグ デミグラスソース シルクリンプサラダ 手作り特製プリン	ご飯(麦入り) すまし汁(なめこ・絹さや) 厚揚げと野菜の肉味噌炒め 切干大根の煮物 ピーチヨーグルト	ミートスパゲティ コールスローサラダ イチゴムース	玉子と挽き肉の混ぜごはん 春雨スープ(春雨・青梗菜) 豚肉のオイスター炒め オレンジゼリー(素使用)
	エネルギー: 700kcal タンパク: 28.5g 脂質: 22.3g 炭水化: 91.6g 食塩: 3.0g	エネルギー: 635kcal タンパク: 20.9g 脂質: 11.8g 炭水化: 109.0g 食塩: 2.6g	エネルギー: 782kcal タンパク: 25.0g 脂質: 20.7g 炭水化: 120.3g 食塩: 3.3g	エネルギー: 876kcal タンパク: 28.6g 脂質: 32.9g 炭水化: 112.8g 食塩: 4.2g	エネルギー: 618kcal タンパク: 24.1g 脂質: 18.8g 炭水化: 84.2g 食塩: 2.7g	エネルギー: 623kcal タンパク: 26.3g 脂質: 15.0g 炭水化: 89.8g 食塩: 2.4g	エネルギー: 618kcal タンパク: 25.5g 脂質: 17.8g 炭水化: 83.2g 食塩: 2.5g
夕	ご飯(麦入り) けんちん汁 助宗たらの玉ねぎソース 南瓜のそぼろあん 漬物(つぼ漬)	ご飯(麦入り) 味噌汁(茄子・おくら) あじの葱塩焼き 厚揚げの含め煮 三色豆	ご飯(麦入り) すまし汁(そうめん・かいわれ) 豚肉の塩だれ炒め ビーンズサラダ 漬物(しば漬)	ご飯(麦入り) 中華スープ(チゲ)・えのき ハ宝菜 春雨サラダ ザーサイ漬	ご飯(麦入り) 味噌汁(大根・キヌサヤ) 鶏の照り焼き つきこんそぼろ炒め 長芋とわかめの梅おかか和え	ご飯(麦入り) すまし汁(わかめ・長葱) めばるの煮つけ 小松菜の白和え うずら豆	ご飯(麦入り) 味噌汁(しめじ・いんげん) 豚肉と野菜のさっぱり炒め 大豆の炒り煮 漬物(青かっぱ)
	エネルギー: 563kcal タンパク: 26.8g 脂質: 9.4g 炭水化: 88.4g 食塩: 2.7g	エネルギー: 647kcal タンパク: 30.0g 脂質: 16.5g 炭水化: 90.9g 食塩: 3.1g	エネルギー: 528kcal タンパク: 26.9g 脂質: 12.3g 炭水化: 74.7g 食塩: 3.0g	エネルギー: 517kcal タンパク: 20.5g 脂質: 10.7g 炭水化: 81.5g 食塩: 3.7g	エネルギー: 599kcal タンパク: 26.0g 脂質: 18.7g 炭水化: 77.5g 食塩: 3.0g	エネルギー: 499kcal タンパク: 26.0g 脂質: 6.4g 炭水化: 81.2g 食塩: 2.3g	エネルギー: 560kcal タンパク: 28.9g 脂質: 14.1g 炭水化: 77.0g 食塩: 3.2g
日計	エネルギー: 1786kcal タンパク: 72.8g 脂質: 47.0g 炭水化: 257.2g 食塩: 8.8g	エネルギー: 1815kcal タンパク: 70.8g 脂質: 46.4g 炭水化: 271.0g 食塩: 8.2g	エネルギー: 1775kcal タンパク: 68.1g 脂質: 37.6g 炭水化: 283.8g 食塩: 9.0g	エネルギー: 1916kcal タンパク: 70.6g 脂質: 55.8g 炭水化: 273.9g 食塩: 10.7g	エネルギー: 1586kcal タンパク: 64.3g 脂質: 52.3g 炭水化: 204.8g 食塩: 7.7g	エネルギー: 1623kcal タンパク: 73.1g 脂質: 30.7g 炭水化: 252.0g 食塩: 7.6g	エネルギー: 1648kcal タンパク: 72.8g 脂質: 41.4g 炭水化: 240.6g 食塩: 8.5g

週間メニュー表

たましろの郷

入居者

2025年12月01日(月) ~ 2025年12月31日(水)

	12月29日(月)	12月30日(火)	12月31日(水)				
朝	ご飯(麦入り) 味噌汁(キャベツ・舞茸) 竹輪と野菜の炒め物 納豆 ヨーグルト  I初評: -487kcal タバク:18.8g 脂質: 6.9g 炭水化:85.1g 食塩相:2.5g	パン(バターロール・黒糖) オムレツ マカロニサラダ 牛乳  I初評: -490kcal タバク:16.7g 脂質: 15.6g 炭水化:71.4g 食塩相:2.1g	ご飯(麦入り) 味噌汁(大根・油揚げ) 野菜炒め オクラと小エビの和えもの 牛乳  I初評: -480kcal タバク:19.3g 脂質: 9.8g 炭水化:77.0g 食塩相:2.2g				
昼	ゆかり御飯 わかめスープ さわらのみりん漬け焼き 南瓜の甘煮 大根サラダ  I初評: -536kcal タバク:24.9g 脂質: 12.3g 炭水化:77.3g 食塩相:3.2g	ご飯(麦入り) 味噌汁(豆腐・三つ葉) 鶏肉のピザ風焼き わかめとしらすの酢の物 フルーツポンチ  I初評: -633kcal タバク:26.2g 脂質: 17.4g 炭水化:89.6g 食塩相:2.2g	ご飯(麦入り) 玉子スープ さばの竜田焼 ポテトサラダ 抹茶ババロア  I初評: -738kcal タバク:24.5g 脂質: 30.8g 炭水化:84.6g 食塩相:2.5g				
夕	ご飯(麦入り) 味噌汁(小町麩・青ねぎ) 豚肉のごま風味焼き 焼きビーフン うぐいす豆  I初評: -644kcal タバク:26.4g 脂質: 14.8g 炭水化:95.6g 食塩相:2.6g		【大晦日】 年越しそば かき揚げ リゾ  I初評: -597kcal タバク:21.2g 脂質: 18.5g 炭水化:83.8g 食塩相:3.9g				
日計			I初評: -1123kcal タバク:42.9g 脂質: 33.0g 炭水化:161.0g 食塩相:4.3g	I初評: -1815kcal タバク:65.0g 脂質: 59.1g 炭水化:245.4g 食塩相:8.6g			