


1	12月1日	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日	12月7日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	パン トマトポタージュ オレンジ ハムエッグ ヨーグルト ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 青葱・わかめ メンチカツ 水菜とハムのサラダ	ご飯 みそ汁 こまつな・玉葱 玉子焼き サバの塩焼き マカロニサラダ	パン さつまいものポタージュ キウイフルーツ スパニッシュオムレツ ヨーグルト ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 キャベツ・人参 切干大根 ソーセージ 卵サラダ	ご飯 豆乳汁 鮭の塩焼き ツナいり玉子焼き サラダ	ご飯 みそ汁 ほうれん草・薄あげ コロケ 納豆 ツナサラダ
昼	ピビン麺 オニオンスープ から揚げ	ロコモコ丼 みそ汁 胡麻和え	焼きそば 春巻き 冷ややっこ	マーボー丼 春雨サラダ 卵スープ	しょうゆラーメン れんこんのきんぴら ご飯	ポークカレー コーンサラダ	弁当
夜	ご飯 豚の生姜焼き 高野豆腐 酢の物	ご飯 サーモンフライ 胡麻和え トマトと玉葱のスープ	ご飯 ポークチャップ サラダ 揚げだし豆腐 かきたま汁	ご飯 ハンバーグトマトソース 里芋煮 じゃこのサラダ 牛乳	ご飯 ロールキャベツ さつまいもの甘露煮 なめこ汁	ご飯 秋刀魚の塩焼き 南瓜のうま煮 冷ややっこ	ご飯 おろしとんかつ きんぴらごぼう 白和え 牛乳

2	12月8日	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日	12月14日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	パン コーンスープ オレンジ ハムエッグ ヨーグルト ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 青葱・わかめ メンチカツ ゆで卵 水菜とハムのサラダ	ご飯 みそ汁 大根・玉葱 あおさ海苔いり玉子焼き サバの塩焼き マカロニサラダ	パン カボチャのポタージュ 野菜のマリネ スパニッシュオムレツ フルーツヨーグルト レタス	ご飯 みそ汁 キャベツ・人参 切干大根 ソーセージ 卵サラダ	ご飯 豆乳汁 鮭の塩焼き ツナいり玉子焼き サラダ	ご飯 みそ汁 豆腐・ほうれん草 コロッケ 納豆 ツナサラダ
昼	きのこのクリームパスタ ミックスビーンズサラダ バケツ	ソースかつ丼 みそ汁 コーンサラダ	肉うどん 酢の物 人参のサラダ	中華丼 みそ汁 ミニサラダ	みそラーメン 揚げ餃子 ご飯	ハヤシライス ポテトサラダ	弁当
夜	クリスマス会	ご飯 ミックスフライ コールスロー 澄まし汁	ご飯 鮭のきのこホイル焼き こんにゃく甘煮 豚汁	ご飯 茄子の煮びたし 豆腐サラダ 胸肉のから揚げ 牛乳	ご飯 肉じゃが たたきキュウリ 卵スープ	ご飯 タンドリーチキン キャベツサラダ すまし汁	ご飯 サバの味噌煮 チキンのボン酢煮 サラダ 牛乳

3	12月15日	12月16日	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日	12月21日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	パン トマトポタージュ オレンジ ハムエッグ ヨーグルト ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 青葱・わかめ メンチカツ 水菜とハムのサラダ	ご飯 みそ汁 こまつな・玉葱 玉子焼き サバの塩焼き マカロニサラダ	パン さつまいものポタージュ キウイフルーツ スパニッシュオムレツ ヨーグルト ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 キャベツ・人参 切干大根 ソーセージ 卵サラダ	ご飯 豆乳汁 鮭の塩焼き ツナいり玉子焼き サラダ	ご飯 みそ汁 ほうれん草・薄あげ コロッケ 納豆 ツナサラダ
昼	とろろそば 揚げシュウマイ	照り焼きチキン丼 みそ汁 ほうれん草のソテー	月見うどん コロッケ	あんかけチャーハン すまし汁 ミニサラダ	ちゃんぽん 豆サラダ ご飯	チキンカレー 大根サラダ	弁当
夜	ご飯 豚の生姜焼き 高野豆腐 酢の物	ご飯 サーモンフライ 胡麻和え トマトと玉葱のスープ	ご飯 ポークチャップ サラダ 揚げだし豆腐 かきたま汁	ご飯 ハンバーグトマトソース 里芋煮 じゃこのサラダ 牛乳	ご飯 ロールキャベツ さつまいもの甘露煮 なめこ汁	ご飯 秋刀魚の塩焼き 南瓜のうま煮 冷ややっこ	ご飯 おろしとんかつ きんぴらごぼう 白和え 牛乳

4	12月22日	12月23日	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日	12月28日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	パン コーンスープ オレンジ ハムエッグ ヨーグルト ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 青葱・わかめ メンチカツ ゆで卵 水菜とハムのサラダ	ご飯 みそ汁 大根・玉葱 あおさ海苔いり玉子焼き サバの塩焼き マカロニサラダ	パン カボチャのポタージュ 野菜のマリネ スパニッシュオムレツ フルーツヨーグルト レタス	ご飯 みそ汁 キャベツ・人参 切干大根 ソーセージ 卵サラダ	ご飯 豆乳汁 鮭の塩焼き ツナいり玉子焼き サラダ	ご飯 みそ汁 豆腐・ほうれん草 コロケ 納豆 ツナサラダ
昼	ミートスパゲッティ 海藻サラダ バケット	たまご丼 いんげんごま合え 澄まし汁	かき揚げうどん ほうれん草胡麻和え	照り焼つくね丼 ミネストローネ 酢の物	豚骨ラーメン 春巻き ご飯	シーフードカレー タラモサラダ	弁当
夜	ご飯 太刀魚の煮付け ソーセージと野菜炒め クリームシチュー	ご飯 ミックスフライ コールスロー 澄まし汁	ご飯 鮭のきのこホイル焼き こんにゃく甘煮 豚汁	ご飯 茄子煮びたし 豆腐サラダ 胸肉のから揚げ 牛乳	ご飯 肉じゃが たたきキュウリ 卵スープ	ご飯 チキン南蛮 キャベツサラダ すまし汁	閉寮

5	12月29日	12月30日	12月31日
	日	月	火
朝	<p style="text-align: center;">~閉寮~</p> <div style="text-align: center;">  </div>		
昼			
夜			