

| 日付 | 曜 | 朝 食 | エネルギー | | 夕 食 | エネルギー | 備 考 |
|-----|---|---|----------|---|---|--------------------------|------------|
| 2日 | 月 | 麦ごはん ほうれん草のみそ汁 いわしのおかか煮 菜焼き | 568 kcal | ***** 楽しく元気に 冬休みを 過ごそう! ***** | ガーリックライス 野菜とうずらの卵スープ マカロニグラタン さつまいもココロサラダ ケーキ | 789 kcal | 誕生会 |
| 3日 | 火 | 麦ごはん 豆腐みそ汁 根菜肉詰め信田煮 レンコンきんぴら | 520 kcal | 12月に入り寒さも本格的になってきました。年末年始には、クリスマスやお正月など楽しいイベントがいっぱいあるかと思えます。普段とは違う生活を行う時は、生活リズムが乱れがちです。 下記の①～③の『冬休みに気をつけたいポイント』をおさえ、楽しく元気に冬休みを過ごしましょう。 | ごはん のっぺい汁 チキン南蛮 エッグサラダ | 771 kcal | |
| 4日 | 水 | 麦ごはん えのきのみそ汁 魚のハーブ焼き 筑前煮 ヤクルト | 519 kcal | 下記の①～③の『冬休みに気をつけたいポイント』をおさえ、楽しく元気に冬休みを過ごしましょう。 | ごはん 白玉汁 魚のケチャップ炒め 柿なます | 709 kcal | |
| 5日 | 木 | 麦ごはん ごぼうのみそ汁 厚焼きたまご ベーコンと野菜のソテー | 518 kcal | | ごはん みそおでん 大根餅 ひじき炒め | 704 kcal | |
| 6日 | 金 | 麦ごはん やさいスープ チキンナゲット れんこんの味噌マヨ炒め | 602 kcal | ① お菓子やジュース等食べ過ぎに注意しよう！ 寒いからといって、家にもっているとお菓子やジュースをついつい食べすぎてしまうことがあります。食べすぎには十分注意しましょう。 | | | |
| 9日 | 月 | ごはん 平糴スープ ベーコンエッグ ほうれん草ソテー | 554 kcal | | ごはん 豚汁 魚のマヨマスタード焼き ごぼうの金平 | 762 kcal | |
| 10日 | 火 | 麦ごはん 玉ねぎのみそ汁 和風きんぴら包み焼き きゃべつとツナの炒め物 | 559 kcal |  冬休み食べすぎ注意 | ごはん チーズタッカルビ わかめのスープ ナムル | 701 kcal | |
| 11日 | 水 | 麦ごはん 油揚げのみそ汁 いわしのトマト煮 煮なます | 531 kcal | | バターチキンカレー さつまいもの天ぷら 甘酢和え | 848 kcal | |
| 12日 | 木 | 麦ごはん 根菜みそ汁 厚巻卵ウィンナー もやしと人参のきんぴら | 501 kcal | ② 野菜をしっかり食べよう！ イベントの食事では、偏った食事になりがちです。特に野菜を意識してとるよう心がけましょう。 | ごはん すきやき風煮物 セレクトメニュー 魚の利休焼き 鶏肉の利休焼き 白和え | ⇒ 799 kcal ⇒ 805 kcal | セレクト |
| 13日 | 金 | 麦ごはん ビーフンスープ クリスピーチキン コーンバター炒め | 529 kcal | ③ 早寝早起きを心がけ、朝ご飯をしっかり食べよう！ 普段とは違う生活を行うときは、生活リズムが乱れがちです。規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしましょう。 | | | |
| 16日 | 月 | ごはん かぼちゃのみそ汁 いわし梅煮 きのご炒め | 522 kcal | | ごはん 冬野菜の豆乳クリームスープ からあげ 温野菜サラダ | 732 kcal | |
| 17日 | 火 | 麦ごはん じゃがいものみそ汁 いかなぎ焼き じゃご炒め | 529 kcal | | ごはん 豆腐チゲ チャブチェ 昆布和え | 709 kcal | |
| 18日 | 水 | 麦ごはん 大根のみそ汁 大豆と豆腐のフライ ひじきの炒り煮 | 554 kcal | 12月 * 旬の食材 * | びりん飯 鶏ごぼう汁 ささみのチーズ焼き じゃがいもの味噌マヨ炒め | 703 kcal | ふるさとくまさんデー |
| 19日 | 木 | 麦ごはん キャベツのみそ汁 ハンバーグ レンコンの昆布煮 | 503 kcal | ・大根 ・さといも ・人参 ・白菜 ・かぶ ・ねぎ ・ゆず ・みかん など | ごはん 鶏だんご鍋 魚の塩焼き 春雨サラダ かぼちゃのミルク煮 | 852 kcal | 冬至メニュー |
| 20日 | 金 | パン（レーズン、穀物、バター） クリームゴールド 肉団子スープ トマトオムレツ 野菜ソテー | 540 kcal | | | | |
| 23日 | 月 | ごはん 春雨スープ ミートエッグロール チンゲンサイソテー | 541 kcal | どんな食材が使われているか見つけてみてね。 | ごはん 野菜スープ フライドチキン コールスローサラダ クリスマスデザート | 760 kcal | |
| 24日 | 火 | 麦ごはん 厚揚げのみそ汁 魚のマヨネーズ焼き ウィンナーと野菜の炒め物 | 505 kcal |  | | | |