



月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
<p>・ミートボールとお豆のトマトポトフ</p> <p>・ゆず風味サラダ</p> <p>・ごはん</p> <hr/> <p>エネルギー 697 kcal 脂質 19.9g たんぱく質 24.6g 食塩 2.7g</p>	<p>・筑前煮</p> <p>・湯豆腐のあんかけ</p> <p>・ごはん</p> <p>・みそ汁</p> <hr/> <p>エネルギー 667 kcal 脂質 13.4g たんぱく質 23.2g 食塩 3.3g</p>	<p>・根菜ハンバーグ</p> <p>・もやしのサラダ</p> <p>・ごはん</p> <p>・ミルクスープ</p> <hr/> <p>エネルギー 687 kcal 脂質 16.7g たんぱく質 26.2g 食塩 2.3g</p>	<p>・さばの煮つけ</p> <p>・小松菜と桜えびの和え物</p> <p>・ごはん</p> <p>・茶碗蒸し</p> <hr/> <p>エネルギー 671 kcal 脂質 17.1g たんぱく質 35.4g 食塩 3.1g</p>	<p>・豚肉のゆずみそ焼き</p> <p>・うの花</p> <p>・ごはん</p> <p>・すまし汁</p> <hr/> <p>エネルギー 662 kcal 脂質 15.6g たんぱく質 28.9g 食塩 2.5g</p>
9	10	11	12	13
<p>・冬野菜とタラの粕煮(かすに)</p> <p>・よどのコロック</p> <p>・ごはん</p> <p>・かきたま汁</p> <hr/> <p>エネルギー 671 kcal 脂質 8.9g たんぱく質 23.4g 食塩 2.8g</p>	<p>・サンラータン麺</p> <p>・かぼちゃサラダ</p> <p>・フルーツ杏仁</p> <hr/> <p>エネルギー 681 kcal 脂質 17.0g たんぱく質 30.8g 食塩 3.4g</p>	<p>・白身魚のハーブパン粉フライ</p> <p>・チンゲン菜のごま和え</p> <p>・ごはん</p> <p>・みそ汁</p> <hr/> <p>エネルギー 643 kcal 脂質 16.0g たんぱく質 25.7g 食塩 3.0g</p>	<p>・石狩鍋風(鮭と豆腐のみそ風味鍋)</p> <p>・しゅうまい</p> <p>・ごはん</p> <p>・みかん</p> <hr/> <p>エネルギー 687 kcal 脂質 12.9g たんぱく質 25.1g 食塩 2.7g</p>	<p>・さわらのゆうあん焼き</p> <p>・ブロッコリーのタラマヨ和え</p> <p>・ごはん</p> <p>・みそ汁</p> <hr/> <p>エネルギー 643 kcal 脂質 15.6g たんぱく質 27.0g 食塩 2.6g</p>
16	17	18	19 セレクトランチ	20
<p>・里芋と鶏肉のこくまる煮</p> <p>・甘酢和え</p> <p>・ごはん</p> <p>・かきたま汁</p> <hr/> <p>エネルギー 669 kcal 脂質 13.2g たんぱく質 23.1g 食塩 2.6g</p>	<p>・鮭のソテー クリームソースかけ</p> <p>・キャベツの洋風卵とじ</p> <p>・ごはん</p> <p>・カレー風味のスープ</p> <hr/> <p>エネルギー 654 kcal 脂質 12.0g たんぱく質 29.3g 食塩 2.4g</p>	<p>・からあげの香味ねぎだれかけ</p> <p>・三色酢の物</p> <p>・ごはん</p> <p>・すまし汁</p> <hr/> <p>エネルギー 692 kcal 脂質 22.7g たんぱく質 22.9g 食塩 3.0g</p>	<p>・キーマカレー ・福神漬</p> <p>・セレクト</p> <p>(ミニエビフライ/マンゴープリン)</p> <p>・かぶの温野菜サラダ</p> <hr/> <p>エネルギー 670/666 kcal 脂質 18.8/17.3g たんぱく質 20.1/17.1g 食塩 3.9/3.6g</p>	<p>・冬野菜と高野豆腐のマーボー炒め煮</p> <p>・小松菜の生姜じょうゆ和え</p> <p>・ごはん</p> <p>・すまし汁</p> <hr/> <p>エネルギー 642 kcal 脂質 16.3g たんぱく質 27.6g 食塩 2.4g</p>
23	24	25	26	27
<p>・貝だくさん風なめたけオムレツ</p> <p>・梅おかか和え</p> <p>・ごはん</p> <p>・みそ汁</p> <hr/> <p>エネルギー 629 kcal 脂質 13.0g たんぱく質 23.4g 食塩 3.4g</p>	<p>・豚肉と野菜の黒酢炒め</p> <p>・ひじき大豆</p> <p>・ごはん</p> <p>・みそ汁</p> <hr/> <p>エネルギー 650 kcal 脂質 11.4g たんぱく質 25.1g 食塩 3.1g</p>	<p>・ローストチキン</p> <p>～特製オニオンソース～</p> <p>・クロワッサン&バターロール</p> <p>・ミネストローネ ・クリスマスデザート</p> <hr/> <p>エネルギー 737 kcal 脂質 32.3g たんぱく質 28.4g 食塩 4.2g</p>	<p>・鶏肉とごぼうの生姜あんかけ丼</p> <p>・ほうれん草のなたね和え</p> <p>・みそ汁</p> <hr/> <p>エネルギー 656 kcal 脂質 15.7g たんぱく質 25.1g 食塩 3.0g</p>	<p>・ひと足早く年越し天ぷらそば</p> <p>・ブロッコリーの和え物</p> <p>・ペアクリームワッフル</p> <hr/> <p>エネルギー 641 kcal 脂質 17.8g たんぱく質 23.7g 食塩 3.4g</p>