




月	火	水	木	金
				
6	7	8	9	10
<ul style="list-style-type: none"> <li>・赤飯</li> <li>・さわらの照り焼き</li> <li>・紅白なます</li> <li>・紅白そうめんのすまし汁</li> <li>・一口和菓子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハヤシライス</li> <li>・海藻サラダ</li> <li>・トロピカルフルーツミックス</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カリカリチキンのパーベキューソース</li> <li>・小松菜のおかか和え</li> <li>・ごはん</li> <li>・すまし汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・キャベツとベーコンのパペロンチーノ</li> <li>・彩り野菜のチーズ焼き</li> <li>・ポタージュスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・さけの甘味噌焼き</li> <li>・かぼちゃと厚揚げの含め煮</li> <li>・ごはん</li> <li>・かきたま汁</li> </ul>
エネルギー 637 kcal 脂質 8.5g たんぱく質 25.7g 食塩 3.2g	エネルギー 691 kcal 脂質 17.3g たんぱく質 16.3g 食塩 4.1g	エネルギー 681 kcal 脂質 22.0g たんぱく質 23.7g 食塩 2.9g	エネルギー 685 kcal 脂質 29.8g たんぱく質 22.2g 食塩 3.6g	エネルギー 642 kcal 脂質 9.7g たんぱく質 32.3g 食塩 2.7g
13	14	15	16	17
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チキンソテーのトマトソースがけ</li> <li>・温野菜サラダ</li> <li>・ごはん</li> <li>・コンソメスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・あじの竜田揚げ</li> <li>・里芋のそぼろ煮</li> <li>・ごはん</li> <li>・みそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ミートボールのクリームシチュー</li> <li>・枝豆入りサラダ</li> <li>・バターロール</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・れんこんと鶏肉の塩レモン炒め</li> <li>・ひじき大豆</li> <li>・ごはん</li> <li>・みそ汁</li> </ul>
	エネルギー 690 kcal 脂質 19.8g たんぱく質 27.9g 食塩 3.4g	エネルギー 662 kcal 脂質 14.2g たんぱく質 28.6g 食塩 2.9g	エネルギー 707 kcal 脂質 28.6g たんぱく質 24.8g 食塩 4.7g	エネルギー 692 kcal 脂質 15.2g たんぱく質 23.5g 食塩 3.5g
20	21	22	23	24
<ul style="list-style-type: none"> <li>・冬のあったか生姜入りあんかけうどん</li> <li>・さつまいもの天ぷら</li> <li>・焼きプリンタルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・回鍋肉 (ホイコーロー)</li> <li>・さつまいもの甘煮</li> <li>・ごはん</li> <li>・野菜の中華スープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・白身魚フライ&amp;よどのコロッケ</li> <li>・カリフラワーサラダ</li> <li>・ごはん</li> <li>・コンソメスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大根と豚バラのこっくり煮</li> <li>・ほうれん草のポン酢和え</li> <li>・ごはん</li> <li>・みそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・さばの塩焼き</li> <li>・牛肉とごぼうのしくれ煮</li> <li>・ごはん</li> <li>・みそ汁</li> </ul>
エネルギー 649 kcal 脂質 22.1g たんぱく質 21.1g 食塩 3.0g	エネルギー 677 kcal 脂質 10.1g たんぱく質 20.9g 食塩 1.4g	エネルギー 674 kcal 脂質 15.8g たんぱく質 18.2g 食塩 1.7g	エネルギー 691 kcal 脂質 22.5g たんぱく質 20.3g 食塩 2.8g	エネルギー 671 kcal 脂質 15.3g たんぱく質 28.4g 食塩 2.8g
27	28 セレクトランチ	29	30	31
<ul style="list-style-type: none"> <li>・インディアンライスのポテト添え (カレー味の洋風混ぜご飯)</li> <li>・かぼちゃとお豆のサラダ</li> <li>・小松菜のミルクスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・焼肉炒め/キムチ焼肉炒め</li> <li>・大根と小松菜の甘酢和え</li> <li>・ごはん</li> <li>・すまし汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・酢豚</li> <li>・もやしのごま風味和え</li> <li>・ごはん</li> <li>・中華スープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・塩鶏じゃが</li> <li>・ちくわのいそべ揚げ</li> <li>・ごはん</li> <li>・みそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・和風おろしハンバーグ</li> <li>・チンゲン菜のお浸し</li> <li>・ごはん</li> <li>・みそ汁</li> </ul>
エネルギー 702 kcal 脂質 19.8g たんぱく質 18.3g 食塩 2.8g	エネルギー 682 kcal 脂質 16.1g たんぱく質 24.1g 食塩 3.5g	エネルギー 696 kcal 脂質 21.9g たんぱく質 20.5g 食塩 1.5g	エネルギー 691 kcal 脂質 16.6g たんぱく質 23.1g 食塩 3.2g	エネルギー 669 kcal 脂質 16.3g たんぱく質 27.3g 食塩 3.0g