



月	火	水	木	金
	1	2	3	4
	<ul style="list-style-type: none"> ・冬野菜とタラの粕煮(かすに) ・しょうゆマヨ和え ・ごはん ・かきたま汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉のゆずみそ焼き ・うの花 ・ごはん ・すまし汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・筑前煮 ・湯豆腐のあんかけ ・ごはん ・みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・根菜ハンバーグ ・もやしのサラダ ・ごはん ・ミルクスープ
	エネルギー 645 kcal 脂質 9.2g たんぱく質 23.4g 食塩 3.0g	エネルギー 661 kcal 脂質 15.6g たんぱく質 28.9g 食塩 2.5g	エネルギー 690 kcal 脂質 16.1g たんぱく質 26.5g 食塩 3.4g	エネルギー 687 kcal 脂質 16.7g たんぱく質 26.2g 食塩 2.3g
7	8	9	10	11
<ul style="list-style-type: none"> ・白身魚のハーブパン粉フライ ・チンゲン菜のごま和え ・ごはん ・みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉とごぼうの生姜あんかけ丼 ・ほうれん草のなたね和え ・みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・さばの煮つけ ・小松菜と桜えびの和え物 ・ごはん ・茶碗蒸し 	<ul style="list-style-type: none"> ・石狩鍋風(鮭と豆腐のみそ風味鍋) ・しゅうまい ・ごはん ・みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ミートボールとお豆のトマトポトフ ・ゆず風味サラダ ・ごはん
エネルギー 643 kcal 脂質 16.0g たんぱく質 25.7g 食塩 3.0g	エネルギー 656 kcal 脂質 17.2g たんぱく質 25.1g 食塩 3.0g	エネルギー 671 kcal 脂質 17.1g たんぱく質 35.4g 食塩 3.1g	エネルギー 687 kcal 脂質 13.1g たんぱく質 25.1g 食塩 2.9g	エネルギー 697 kcal 脂質 19.9g たんぱく質 24.6g 食塩 2.7g
14	15	16	17	18
<ul style="list-style-type: none"> ・具だくさん和風なめたけオムレツ ・梅おかか和え ・ごはん ・みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・冬野菜と高野豆腐のマーボー炒め煮 ・小松菜の生姜しょうゆ和え ・ごはん ・すまし汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・からあげの香味ねぎだれかけ ・三色酢の物 ・ごはん ・すまし汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・鮭のソテー クリームソースがけ ・キャベツの洋風卵とじ ・ごはん ・カレー風味のスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・サンラータン麺 ・かぼちゃサラダ ・フルーツ杏仁
エネルギー 629 kcal 脂質 13.0g たんぱく質 23.4g 食塩 3.4g	エネルギー 661 kcal 脂質 16.4g たんぱく質 27.6g 食塩 2.4g	エネルギー 692 kcal 脂質 22.7g たんぱく質 22.9g 食塩 3.0g	エネルギー 654 kcal 脂質 12.0g たんぱく質 29.3g 食塩 2.4g	エネルギー 681 kcal 脂質 17.0g たんぱく質 30.8g 食塩 3.4g
21	22	23 セレクトランチ	24	25 クリスマス
<ul style="list-style-type: none"> ・里芋と鶏肉のこくまる煮 ・甘酢和え ・ごはん ・かきたま汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・さわらのゆうあん焼き ・よどのコロック ・ごはん ・みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・キーマカレー ・福神漬 ・セレクト (ミニエビフライ/マンゴープリン) ・かぶの温野菜サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉と野菜の黒酢炒め ・ひじき大豆 ・ごはん ・みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ローストチキン ・～特製オニオンソース～ ・クロワッサン&バターロール ・ミネストローネ ・クリスマスデザート
エネルギー 669 kcal 脂質 14.8g たんぱく質 24.7g 食塩 2.6g	エネルギー 692 kcal 脂質 16.2g たんぱく質 26.3g 食塩 3.0g	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	エネルギー 650 kcal 脂質 11.4g たんぱく質 25.1g 食塩 3.1g	エネルギー 737 kcal 脂質 32.3g たんぱく質 28.4g 食塩 4.2g
28	29	30	31	
<ul style="list-style-type: none"> ・ひと足早く 年越し天ぷらそば ・ブロッコリーの和え物 ・ペアカリームワッフル 				
エネルギー 641 kcal 脂質 17.8g たんぱく質 23.7g 食塩 3.4g				