

<div>        </div>						
<div>   </div>	12月1日 (月)	12月2日 (火)	12月3日 (水)	12月4日 (木)	12月5日 (金)	12月6日 (土)
	メバルの胡麻照り焼き 和風ひじきサラダ しろなの炒め物 卵の花 香の物  E 429kcal P 16.1g F 7.7g C 73g Na 2.9g	カニクリーミーコロッケ 白菜サラダ もやしと木耳の炒め物 いんげんのおかか和え 香の物  E 484kcal P 10.1g F 12.1g C 82.5g Na 2.2g	タラの生姜焼き かき揚げ 厚焼き玉子 ウインナーソーセージ 香の物  E 519kcal P 17.7g F 15.2g C 74.4g Na 1.8g	鶏肉の照焼き／オムレツ 中華サラダ 高野豆腐煮 かぼちゃのレモンあん 香の物  E 446kcal P 13.4g F 7.4g C 79.3g Na 1.6g	メンチカツ 高菜スパゲティ ひじき煮 茄子の南蛮漬け 香の物  E 537kcal P 12.1g F 15.5g C 84.9g Na 2.2g	濃厚トマトとコーンフライ／ハンバーグ 切干大根煮 ポテトサラダ チンゲン菜の炒め物 香の物  E 502kcal P 10.7g F 12.9g C 83.8g Na 2.2g
12月7日 (日)	12月8日 (月)	12月9日 (火)	12月10日 (水)	12月11日 (木)	12月12日 (金)	12月13日 (土)
オムレツ パーベキューソース ボンゴレスパゲティ 角揚げ煮 三色豆 香の物  E 493kcal P 13.2g F 10.2g C 84.7g Na 2.2g	栗かぼちゃコロッケ／彩り野菜のつくね巻き 大根の胡麻サラダ がんも煮 オクラの塩昆布和え 香の物  E 486kcal P 10.8g F 12.4g C 80.9g Na 1.7g	鰯の幽庵焼き ツイストマカロニサラダ 小松菜の煮浸し 焼売 香の物  E 533kcal P 18.7g F 13.8g C 80g Na 2.4g	ハンバーグカレー パンプキンサラダ オムレツ フルーツ 福神漬  E 629kcal P 15.6g F 21.9g C 91.1g Na 3.7g	豚肉と木耳の玉子炒め／大葉香る春巻き シルバーサラダ 卵の花 赤天 香の物  E 495kcal P 13.9g F 13.9g C 83.9g Na 2.5g	ホッケの西京焼き 和風ペンネ さつまいもフライ インゲンソテー 香の物  E 440kcal P 15.4g F 8.2g C 73.6g Na 1.5g	ベーコンカレーフライ 蒸し鶏の中華サラダ ミートボール しろ菜のナムル 香の物  E 480kcal P 11.4g F 11.8g C 81.2g Na 2.1g
12月14日 (日)	12月15日 (月)	12月16日 (火)	12月17日 (水)	12月18日 (木)	12月19日 (金)	12月20日 (土)
鶏天 野菜甘酢あん 煮物 青梗菜のおかか和え 茄子の生姜醤油 香の物  E 436kcal P 13g F 9.1g C 72.9g Na 2.1g	鰹のきのこバター醤油 肉じゃが オムレツ 大豆の煮物 香の物  E 501kcal P 21.8g F 8g C 82.3g Na 2.5g	チキンステーキ 野菜トマトソース ペペロンチーノ ポテトサラダ ミートボール 香の物  E 523kcal P 19g F 14.3g C 77.2g Na 2.5g	厚揚げジャージャンソース マカロニサラダ インゲンの炒め物 焼売 香の物  E 546kcal P 13.2g F 16.7g C 82.8g Na 2.8g	赤魚の山椒焼き 焼きビーフン がんも煮 小松菜の煮浸し 香の物  E 432kcal P 15.6g F 4.7g C 77.6g Na 2.3g	味噌カツ チャプチェ 生姜天 オクラのおかか和え 香の物  E 482kcal P 13.7g F 9.7g C 82.3g Na 2.3g	豆腐ハンバーグ おろしあん／竹輪天 ひじきサラダ さつまいもフライ 青梗菜のソテー 香の物  E 504kcal P 14g F 12.9g C 81.5g Na 3.3g
12月21日 (日)	12月22日 (月)	12月23日 (火)	12月24日 (水)	12月25日 (木)	12月26日 (金)	12月27日 (土)
九条ねぎオムレツ中華あん／水餃子 山菜パスタ インゲンのごま和え かぼちゃ煮 香の物  E 449kcal P 10.5g F 4.4g C 88.8g Na 2.9g	チキン南蛮 タルタルソース 大根の韓国風サラダ しろ菜の炒め物 甘辛肉団子 香の物  E 593kcal P 16.7g F 19g C 85.9g Na 3.4g	タラの香味ソース 炊き合わせ 厚焼き玉子 大学芋 香の物  E 457kcal P 17.4g F 6g C 80.8g Na 1.7g	もみの木ハンバーグ／星のコロッケ 白菜のコーンサラダ インゲンソテー クワイの粒マスタード和え 香の物  E 510kcal P 12.7g F 13.3g C 84g Na 1.9g	ハッシュドビーフ キャベツのマリネ ブロッコリーソテー オムレツ チョコケーキ  E 615kcal P 15g F 23.8g C 82g Na 3g	鰯の甘酢あん やきそば かぼちゃ煮 カニ風味焼売 香の物  E 465kcal P 17.3g F 7.6g C 79.8g Na 1.9g	豚肉の生姜焼き かき揚げ ごぼうサラダ 青菜の煮浸し 香の物  E 665kcal P 14.2g F 32.7g C 77.8g Na 2.5g
12月28日 (日)	12月29日 (月)	12月30日 (火)	12月31日 (水)	<div>  </div>		
鶏の唐揚げおろしソース／ほうれん草平焼き 高菜スパゲティ ポテトサラダ 玉ねぎボール 香の物  E 578kcal P 17.4g F 16.6g C 85.3g Na 2.5g	牛肉コロッケ ツナと春雨のサラダ ミートボール ひじき煮 香の物  E 529kcal P 11g F 11.6g C 94.4g Na 1.8g	チキンステーキ 黒酢ソース ボンゴレスパゲティ 青梗菜の辛子和え 花型野菜揚げ 香の物  E 476kcal P 17.9g F 9.8g C 76.4g Na 2.2g	肉団子の野菜あん／花天 焼きビーフン 揚げ餃子 金時豆 香の物  E 484kcal P 13.9g F 6.8g C 89.3g Na 2.5g			

※食材の都合により予告なくメニューを変更することがございますので、予めご了承ください。

※E…エネルギー P…蛋白質 F…脂質 C…炭水化物 Na…塩分

				<div>1月1日 (木)</div> <div>サーモンフライ ナポリタン ポテトサラダ 青菜のナムル 香の物</div> <div>E 507kcal P 14.1g F 12.2g C 83.1g Na 1.9g</div>	<div>1月2日 (金)</div> <div>根菜つくね／フライドポテト 南瓜サラダ 小松菜の煮浸し クワイの小エビ炒め 香の物</div> <div>E 515kcal P 12.7g F 12.6g C 86.4g Na 2.8g</div>	<div>1月3日 (土)</div> <div>甘辛唐揚げ 中華春雨 水餃子 えび入り団子 香の物</div> <div>E 566kcal P 16.9g F 12.4g C 93.8g Na 2.9g</div>
<div>1月4日 (日)</div> <div>ハムマヨサラダフライ 高菜パスタ 厚焼き玉子 オクラのおかか和え 香の物</div> <div>E 456kcal P 11.2g F 8.9g C 80.1g Na 1.6g</div>	<div>1月5日 (月)</div> <div>お煮しめ かき揚げ さつま芋サラダ 青菜のソテー 香の物</div> <div>E 575kcal P 12.5g F 20.7g C 82.2g Na 1.5g</div>	<div>1月6日 (火)</div> <div>梅しそチキンカツ ペネアラビアータ インゲンソテー 卵の花 香の物</div> <div>E 473kcal P 12.2g F 8.6g C 85.7g Na 2.7g</div>	<div>1月7日 (水)</div> <div>メバルの幽庵焼き じゃが芋のそぼろあん 水餃子 大豆の煮物 香の物</div> <div>E 489kcal P 19.8g F 6.9g C 85.7g Na 2.8g</div>	<div>1月8日 (木)</div> <div>肉豆腐 大葉香るサクサク春巻き 小松菜のナムル 玉ねぎボール 香の物</div> <div>E 497kcal P 11.3g F 13.5g C 81g Na 2.2g</div>	<div>1月9日 (金)</div> <div>チキンカレー 白菜のコーンサラダ クリーミーかにフライ フルーツ 福神漬</div> <div>E 642kcal P 17.4g F 22.8g C 88.8g Na 2.8g</div>	<div>1月10日 (土)</div> <div>タラの西京焼き マカロニサラダ 金平ごぼう インゲンのおかか和え 香の物</div> <div>E 471kcal P 16.8g F 10g C 75.4g Na 1.7g</div>
<div>1月11日 (日)</div> <div>オムレツ オーロラソース クラムチャウダー 青菜の炒め物 金時豆 香の物</div> <div>E 525kcal P 12.4g F 14.8g C 82.2g Na 2g</div>	<div>1月12日 (月)</div> <div>豆腐ステーキ 野菜甘酢あん 焼きビーフン 棒さつま揚げ 焼売 香の物</div> <div>E 475kcal P 10.8g F 10g C 82.8g Na 2.3g</div>	<div>1月13日 (火)</div> <div>鰯の山椒照り焼き ナポリタン あさりと大根の時雨煮 もやしの豆板醤炒め 香の物</div> <div>E 461kcal P 18.3g F 5.4g C 81.8g Na 2.6g</div>	<div>1月14日 (水)</div> <div>チキン南蛮 タルタルソース 白菜サラダ がんも煮 茄子の煮びたし 香の物</div> <div>E 610kcal P 15.6g F 21.6g C 84.9g Na 2.8g</div>	<div>1月15日 (木)</div> <div>鰯の香味焼き 炊き合わせ オムレツ しそ風味根菜サラダ 香の物</div> <div>E 416kcal P 17.5g F 4.4g C 73.8g Na 2.5g</div>	<div>1月16日 (金)</div> <div>豚肉の生姜焼き 山菜パスタ 卵の花 厚焼き玉子 香の物</div> <div>E 580kcal P 16.3g F 21.1g C 80.1g Na 2.8g</div>	<div>1月17日 (土)</div> <div>豆腐ハンバーグ きのこあん 田舎煮 ポテトサラダ つきこんのピリ辛炒め 香の物</div> <div>E 465kcal P 13.6g F 7.5g C 84.5g Na 3.4g</div>
<div>1月18日 (日)</div> <div>酢鶏／生姜揚げ餃子 チャプチェ 小松菜のピーナッツ和え かぼちゃ煮 香の物</div> <div>E 435kcal P 11.3g F 4.2g C 86g Na 2.4g</div>	<div>1月19日 (月)</div> <div>メバルの生姜焼き ツイストマカロニサラダ 高野豆腐煮 茄子の南蛮漬け 香の物</div> <div>E 528kcal P 17.5g F 14.4g C 79.6g Na 2.3g</div>	<div>1月20日 (火)</div> <div>ハヤシライス キャベツサラダ フライドポテト もやしのソテー フルーツ</div> <div>E 579kcal P 11.9g F 22.6g C 80.9g Na 2.9g</div>	<div>1月21日 (水)</div> <div>味噌カツ 中華春雨サラダ 肉焼売 卵の花 香の物</div> <div>E 564kcal P 16.6g F 14.7g C 90.5g Na 2.6g</div>	<div>1月22日 (木)</div> <div>ハンバーグ バーベキューソース ペペロンチーノ 青梗菜の辛子和え 切干大根のゆず風味 香の物</div> <div>E 494kcal P 13.8g F 11.9g C 81.7g Na 2.8g</div>	<div>1月23日 (金)</div> <div>タラのおろしソース 野菜炒め 花さつま えび入り団子 香の物</div> <div>E 408kcal P 18.7g F 2.8g C 74.1g Na 2.8g</div>	<div>1月24日 (土)</div> <div>鶏の照り焼き／ピーマン肉詰めフライ シルバーサラダ 大豆の豆板醤炒め 焼売 香の物</div> <div>E 630kcal P 16g F 14.6g C 79.5g Na 1.3g</div>
<div>1月25日 (日)</div> <div>ベーコンカレーフライ 焼きビーフン がんも煮 ウインナー 香の物</div> <div>E 508kcal P 10.1g F 15.8g C 78.3g Na 1.9g</div>	<div>1月26日 (月)</div> <div>肉団子の甘酢あん／揚げ餃子 中華サラダ 厚焼き玉子 しろ菜のナムル 香の物</div> <div>E 498kcal P 14.1g F 10.4g C 85.8g Na 3g</div>	<div>1月27日 (火)</div> <div>牛肉コロッケ 大根の青じそサラダ 厚揚げの生姜煮 焼売 香の物</div> <div>E 506kcal P 10.7g F 11.9g C 87.3g Na 1.4g</div>	<div>1月28日 (水)</div> <div>赤魚の中華あん ペネサラダ インゲンソテー 三色豆 香の物</div> <div>E 510kcal P 17g F 11.4g C 82.2g Na 1.7g</div>	<div>1月29日 (木)</div> <div>サイコロステーキおろしソース／竹輪天 和風サラダ 人参のしりしり さつま芋のレモンあん 香の物</div> <div>E 652kcal P 12.7g F 29g C 84.2g Na 3.1g</div>	<div>1月30日 (金)</div> <div>鶏天の黒酢あん／茄子の南蛮漬け キャベツサラダ オムレツ 大豆の煮物 香の物</div> <div>E 556kcal P 15.2g F 18.9g C 80.1g Na 2.6g</div>	<div>1月31日 (土)</div> <div>鰯の柚子味噌焼き マカロニサラダ 蓮根金平 白菜の煮浸し 香の物</div> <div>E 506kcal P 17.8g F 12.8g C 77.4g Na 2.1g</div>