

主食の栄養価		熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
		kcal	g	g	g	g
	白飯	217	3.7	0.5	46.9	0
1日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2
11日	梅しらすごはん	247	4.8	1.7	51.2	1.0
16日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2
21日	彩り野菜ごはん	241	4.4	0.6	52.2	0.9
31日	そば	253	8.8	1.8	45.3	3.7

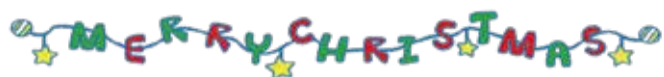


12/1 (水)	12/2 (木)	12/3 (金)	12/4 (土)																																								
<ul style="list-style-type: none"> ● カレイの照焼風あんかけ ● 凍り豆腐と大根のみそ煮 ● 刻み昆布のサラダ ● インゲンの大豆そぼろあん和え ● 七福米ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ● キャベツと豚肉のみそ炒め ☆ 白身魚と豆腐のしんじょ天 ● ひじきの彩りサラダ ● 竹の子油みそ 	<ul style="list-style-type: none"> ☆ エビチーズかつ ● 焼売の野菜あんかけ ● プロッコリーとえのきの梅風味和え ● シェルマカロニサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ● メルルーサのおろしあんかけ ● ポークストロガノフ ● 青菜の玉子和え ● もやしときゅうりのナムル 																																								
<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白</td><td>脂質</td><td>炭水</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>438</td><td>17.8</td><td>9.2</td><td>68.0</td><td>2.3</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	438	17.8	9.2	68.0	2.3	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白</td><td>脂質</td><td>炭水</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>610</td><td>21.7</td><td>24.1</td><td>74.0</td><td>2.0</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	610	21.7	24.1	74.0	2.0	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白</td><td>脂質</td><td>炭水</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>514</td><td>14.7</td><td>16.3</td><td>75.5</td><td>2.3</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	514	14.7	16.3	75.5	2.3	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白</td><td>脂質</td><td>炭水</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>398</td><td>18.9</td><td>7.0</td><td>62.2</td><td>2.0</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	398	18.9	7.0	62.2	2.0
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																							
438	17.8	9.2	68.0	2.3																																							
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																							
610	21.7	24.1	74.0	2.0																																							
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																							
514	14.7	16.3	75.5	2.3																																							
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																							
398	18.9	7.0	62.2	2.0																																							
12/5 (日)	12/6 (月)	12/7 (火)	12/8 (水)																																								
<ul style="list-style-type: none"> ● おでん ● ウインナーとキャベツのトマト煮 ● ビビンバ ● タラモサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ● アジの西京焼 ● カニ豆腐風 ● インゲンの鶏そぼろ煮 ● おから 	<ul style="list-style-type: none"> ● 野菜入りハンバーグゆず風味おろしあん ● 三角野菜揚げと里芋の田舎煮 ● 春雨のチャブチェ風 ☆ 揚げじゃが芋のこくマヨ和え 	<ul style="list-style-type: none"> ● サワラのきのこあんかけ ● 豚肉と大根のみそ煮 ● オクラと竹の子湯葉のおかか和え ● キャベツとハムの中華サラダ 																																								
<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白</td><td>脂質</td><td>炭水</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>414</td><td>14.7</td><td>7.6</td><td>68.6</td><td>3.3</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	414	14.7	7.6	68.6	3.3	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白</td><td>脂質</td><td>炭水</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>449</td><td>20.7</td><td>9.2</td><td>70.2</td><td>2.9</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	449	20.7	9.2	70.2	2.9	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白</td><td>脂質</td><td>炭水</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>511</td><td>13.5</td><td>15.3</td><td>76.8</td><td>2.2</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	511	13.5	15.3	76.8	2.2	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白</td><td>脂質</td><td>炭水</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>436</td><td>21.8</td><td>9.2</td><td>62.1</td><td>2.3</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	436	21.8	9.2	62.1	2.3
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																							
414	14.7	7.6	68.6	3.3																																							
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																							
449	20.7	9.2	70.2	2.9																																							
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																							
511	13.5	15.3	76.8	2.2																																							
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																							
436	21.8	9.2	62.1	2.3																																							
12/9 (木)	12/10 (金)	12/11 (土)																																									
<ul style="list-style-type: none"> ● 鶏肉のごまソースかけ ● チーズオムレツのバジル入タルタルかけ ● ひじきと油揚げの煮物 ● なすの煮付 	<ul style="list-style-type: none"> ● サバの甘辛みそタレかけ ● キャベツボールとはんぺんの和風煮 ● 小松菜とツナの醤油和え ● カリフラワーのごま和え 	<ul style="list-style-type: none"> ☆ サーモンフライ ● 里芋となすのごまみそかけ ● きゅうりとわかめの明太マヨ和え ● おからの五目煮 ● 梅しらすごはん 																																									
<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白</td><td>脂質</td><td>炭水</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>595</td><td>18.4</td><td>24.5</td><td>72.5</td><td>2.3</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	595	18.4	24.5	72.5	2.3	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白</td><td>脂質</td><td>炭水</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>481</td><td>18.8</td><td>15.9</td><td>61.8</td><td>2.4</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	481	18.8	15.9	61.8	2.4	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白</td><td>脂質</td><td>炭水</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>543</td><td>14.3</td><td>19.5</td><td>76.6</td><td>2.9</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	543	14.3	19.5	76.6	2.9											
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																							
595	18.4	24.5	72.5	2.3																																							
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																							
481	18.8	15.9	61.8	2.4																																							
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																							
543	14.3	19.5	76.6	2.9																																							
12/12 (日)	12/13 (月)	12/14 (火)	12/15 (水)																																								
<ul style="list-style-type: none"> ● タラの中華風あんかけ ● イカ団子と大根の煮物 ● 蒸し鶏とカリフラワーのシーザサラダ ● ふきの大豆そぼろ煮 	<ul style="list-style-type: none"> ● 鶏肉と野菜の炒め物 ☆ 春巻 ● きゅうりとちくわの玉ねぎドレ和え ● さつま芋のサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ● ハッシュドポーク ● お好み焼 ● オクラと干しエビの和え物 ● あさりとキャベツのバター醤油味 	<ul style="list-style-type: none"> ☆ 刻みベーコントマト味のフライ ● 肉団子とさつま芋の甘酢和え ● 白滝と茎わかめのゆずこしょう和え ● カリフラワーのマヨ和え 																																								
<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白</td><td>脂質</td><td>炭水</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>368</td><td>18.2</td><td>3.4</td><td>62.9</td><td>1.7</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	368	18.2	3.4	62.9	1.7	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白</td><td>脂質</td><td>炭水</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>521</td><td>12.3</td><td>14.8</td><td>81.6</td><td>1.9</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	521	12.3	14.8	81.6	1.9	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白</td><td>脂質</td><td>炭水</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>465</td><td>18.1</td><td>12.0</td><td>67.8</td><td>2.4</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	465	18.1	12.0	67.8	2.4	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白</td><td>脂質</td><td>炭水</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>539</td><td>13.3</td><td>19.4</td><td>76.2</td><td>2.4</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	539	13.3	19.4	76.2	2.4
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																							
368	18.2	3.4	62.9	1.7																																							
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																							
521	12.3	14.8	81.6	1.9																																							
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																							
465	18.1	12.0	67.8	2.4																																							
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																							
539	13.3	19.4	76.2	2.4																																							
12/16 (木)	12/17 (金)	12/18 (土)																																									
<ul style="list-style-type: none"> ● ハンバーグのホワイトソースかけ ☆ 枝豆しんじょ天のカニカマあん ● プロッコリーのサラダ ● 人参のごま和え ● 七福米ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ● チキンカレー ☆ 三角チーズポテトフライ ● インゲンのおかか和え ● 若竹煮 	<ul style="list-style-type: none"> ● 魚肉ハムのクリームシチュー ● 彩り野菜と高野豆腐の煮物 ● 平茨インゲンのコーン和え ● さつま芋のレモン煮 																																									
<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白</td><td>脂質</td><td>炭水</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>582</td><td>17.3</td><td>19.7</td><td>82.0</td><td>3.1</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	582	17.3	19.7	82.0	3.1	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白</td><td>脂質</td><td>炭水</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>479</td><td>13.4</td><td>13.0</td><td>75.4</td><td>2.6</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	479	13.4	13.0	75.4	2.6	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白</td><td>脂質</td><td>炭水</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>452</td><td>12.3</td><td>6.2</td><td>84.6</td><td>1.6</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	452	12.3	6.2	84.6	1.6											
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																							
582	17.3	19.7	82.0	3.1																																							
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																							
479	13.4	13.0	75.4	2.6																																							
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																							
452	12.3	6.2	84.6	1.6																																							
12/19 (日)	12/20 (月)	12/21 (火)	12/22 (水)																																								
<ul style="list-style-type: none"> ● 牛すきやき風煮 ● はんぺんボールのオーロラソースかけ ● 蒸し鶏とオクラの梅風味和え ● 三色ナムル 	<ul style="list-style-type: none"> ☆ レモン塩麹風味のチキンカツ ● がんもとタコ団子の炊き合わせ ● ツイストマカロニと野菜のマリネ ● 中華サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ● サケハンバーグのきのこタルタルソース ● 白菜と鶏そぼろの中華煮 ● スパゲティとベーコンのサラダ ● きゅうりとわかめのごま酢和え ● 彩り野菜ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ● 牛肉のブルコギ風 ● かぼちゃと花つみれの煮物 ● 菜の花とえのきの和え物 ● メンマの炒め物 																																								
<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白</td><td>脂質</td><td>炭水</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>509</td><td>19.6</td><td>17.2</td><td>66.0</td><td>3.0</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	509	19.6	17.2	66.0	3.0	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白</td><td>脂質</td><td>炭水</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>526</td><td>15.8</td><td>15.8</td><td>77.5</td><td>2.1</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	526	15.8	15.8	77.5	2.1	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白</td><td>脂質</td><td>炭水</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>568</td><td>16.9</td><td>22.5</td><td>72.8</td><td>3.1</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	568	16.9	22.5	72.8	3.1	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白</td><td>脂質</td><td>炭水</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>446</td><td>13.3</td><td>12.5</td><td>68.2</td><td>2.1</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	446	13.3	12.5	68.2	2.1
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																							
509	19.6	17.2	66.0	3.0																																							
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																							
526	15.8	15.8	77.5	2.1																																							
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																							
568	16.9	22.5	72.8	3.1																																							
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																							
446	13.3	12.5	68.2	2.1																																							
12/23 (木)	12/24 (金)	12/25 (土)																																									
<ul style="list-style-type: none"> ● タラのさっぱりきのこソース ● ごぼうと牛肉のトマト煮 ● 海藻サラダ ● くわいの醤油炒め 	<ul style="list-style-type: none"> ● 鶏肉の照焼あん ● チャウダー ● ほうれん草のごま和え ● 切干大根の炒め煮 	<ul style="list-style-type: none"> ● トマトカレーハンバーグ ● すり身厚揚げと大根の炊き合わせ ● 刻み昆布の和風ドレ和え ● くわいと竹の子湯葉の梅風味和え 																																									
<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白</td><td>脂質</td><td>炭水</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>474</td><td>20.8</td><td>13.7</td><td>65.5</td><td>2.5</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	474	20.8	13.7	65.5	2.5	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白</td><td>脂質</td><td>炭水</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>478</td><td>18.9</td><td>12.6</td><td>69.1</td><td>2.3</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	478	18.9	12.6	69.1	2.3	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白</td><td>脂質</td><td>炭水</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>504</td><td>15.3</td><td>14.4</td><td>76.4</td><td>2.8</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	504	15.3	14.4	76.4	2.8											
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																							
474	20.8	13.7	65.5	2.5																																							
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																							
478	18.9	12.6	69.1	2.3																																							
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																							
504	15.3	14.4	76.4	2.8																																							
12/26 (日)	12/27 (月)	12/28 (火)	12/29 (水)																																								
<ul style="list-style-type: none"> ● 天津玉子焼の甘酢あんかけ ● 肉団子とキャベツボールのコンソメ煮 ● オーロラポテトサラダ ● 大根葉とじゃこの炒め煮 	<ul style="list-style-type: none"> ☆ チーズ入ポテトフライの包み揚げ ● かぼちゃの肉そぼろあんかけ ● 切干大根の五目煮 ● 炒りたまごうや 	<ul style="list-style-type: none"> ● メルルーサの和風きのこソース ● 鶏肉とキャベツのコンソメ煮 ● 刻み昆布とツナの煮物 ● 大根煮 	<ul style="list-style-type: none"> ● 鶏肉の梅肉おろしかけ ● すり身揚とはんぺんの炊き合わせ ● ひじきの五目煮 ● さつま芋のマヨ和え 																																								
<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白</td><td>脂質</td><td>炭水</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>442</td><td>13.8</td><td>9.7</td><td>72.5</td><td>2.8</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	442	13.8	9.7	72.5	2.8	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白</td><td>脂質</td><td>炭水</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>496</td><td>13.5</td><td>12.0</td><td>80.5</td><td>2.1</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	496	13.5	12.0	80.5	2.1	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白</td><td>脂質</td><td>炭水</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>395</td><td>19.5</td><td>6.7</td><td>62.4</td><td>2.3</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	395	19.5	6.7	62.4	2.3	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白</td><td>脂質</td><td>炭水</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>528</td><td>19.8</td><td>15.1</td><td>75.8</td><td>2.8</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	528	19.8	15.1	75.8	2.8
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																							
442	13.8	9.7	72.5	2.8																																							
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																							
496	13.5	12.0	80.5	2.1																																							
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																							
395	19.5	6.7	62.4	2.3																																							
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																							
528	19.8	15.1	75.8	2.8																																							
12/30 (木)	12/31 (金)																																										
<ul style="list-style-type: none"> ● カレイのバジル入トマトソース ● 肉団子となすの中華風うま煮 ● わかめとオクラの和え物 ● 春雨とピーマンの中華和え 	<ul style="list-style-type: none"> ☆ 天ぷら(えび・しんじょ・なす) ● 揚げボールと大根の炊き合わせ ● もやしと竹の子湯葉の梅風味和え ● 青梗菜としめじのゆず風味和え ● そば 																																										
<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白</td><td>脂質</td><td>炭水</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>429</td><td>16.9</td><td>8.0</td><td>70.7</td><td>3.0</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	429	16.9	8.0	70.7	3.0	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白</td><td>脂質</td><td>炭水</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>615</td><td>20.1</td><td>19.2</td><td>86.1</td><td>6.3</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	615	20.1	19.2	86.1	6.3																						
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																							
429	16.9	8.0	70.7	3.0																																							
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																							
615	20.1	19.2	86.1	6.3																																							



※メニュー前の「☆」は、揚げ物です。
 ※弊社のごはんにつきましては、全て『国内産米100%』を使用しております。
 ※アレルギーの対応は行っておりませんので予めご了承ください。

主食の栄養価		熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
		kcal	g	g	g	g
	白飯	217	3.7	0.5	46.9	0
2日	わかめと枝豆のごはん	245	4.7	1.4	51.1	0.9
25日	野沢菜ごはん	236	4.2	0.6	51.0	0.3
28日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2



12/1 (水)	12/2 (木)	12/3 (金)	12/4 (土)
☆酢鶏風あんかけ ●豚肉とくわいのオイスター炒め ●しろなとじゃこの煮浸し ●切干大根の五目煮 熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 567 20.7 17.4 78.9 2.4	●タラの生姜醤油あん ●厚揚げと冬瓜の炊き合わせ ●春菊のごま和え ☆揚げさつま芋のレモン煮風 ●わかめと枝豆のごはん 熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 474 18.7 7.7 81.1 2.3	●ハンバーグのデミソースかけ ●カニカマとキャベツのハニーマスタードかけ ●オクラとツナの和え物 ●もやしとピーマンのフレンチドレサラダ 熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 536 19.5 17.3 73.2 3.0	●やわらかお肉とごぼうの甘辛煮 ●野菜天の炊き合わせ ●蒸し鶏とキャベツの梅風味和え ●ビーフンのカレー炒め 熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 429 17.1 7.3 71.6 2.9
12/5 (日)	12/6 (月)	12/7 (火)	12/8 (水)
●カレイのクリームソースかけ ●かぼちゃとタコ団子の煮物 ●なすのおかか煮 ●青梗菜とさつま揚げのごまマヨネーズ 熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 464 17.5 12.9 66.6 2.5	●牛肉野菜炒め ●キャベツボールとポテトのコンソメあんかけ ●刻み昆布の梅風味サラダ ●オニオンサラダ 熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 556 15.1 23.1 68.6 2.9	エビフライと白身魚☆フライのタルタルソース ●豚肉と野菜のソテー ●きゅうりと大根とわかめの酢の物 ●つきこんの信田煮 熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 602 20.2 24.2 73.8 1.9	☆チーズはんぺんフライ ●つくねのトマトソースかけ ●菜の花の辛子和え ●さつま揚げと竹の子の油みそ 熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 475 15.9 10.5 77.7 2.3
12/9 (木)	12/10 (金)	12/11 (土)	
天ぷら ☆(えび・さつま芋・カニカマ) ●家常豆腐 ●インゲンとコーンの洋風炒め ●かぼちゃサラダ 熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 560 15.3 16.0 85.7 2.1	シーフードの ●八宝菜風炒め物 ☆肉じゃがコロッケ ●ブロッコリーの和風サラダ ●きんぴらごぼう 熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 460 15.6 11.8 69.8 1.9	●豆腐ハンバーグの梅えのきあん ●厚揚げの肉のせ ●青菜の錦糸和え ●シーフードマリネ 熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 500 18.8 16.3 66.7 2.7	
12/12 (日)	12/13 (月)	12/14 (火)	12/15 (水)
●鶏じゃが 切干大根の炒め煮と ●高野豆腐の含め煮 ●春菊のオイマヨ和え ●春雨とハムの中巻サラダ 熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 458 14.9 8.9 77.3 2.5	●メルルーサの西京焼 ●がんもの炊き合わせ ●わかめのゆず醤油ドレ和え ●切干大根のシーザー風サラダ 熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 478 18.5 11.3 71.4 2.4	●サケのチャンチャン風 ●三角いなりと揚げボールの煮物 ●ほうれん草の生姜和え ●春雨のみそ炒め 熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 509 21.9 14.9 69.0 2.4	●やわらかお肉と野菜のみそ炒め ●冬瓜となすの大豆そぼろあん ●玉ねぎとさつま揚げのしぐれ煮 ●ひじきの炒り煮 熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 499 17.0 16.9 67.7 2.1
12/16 (木)	12/17 (金)	12/18 (土)	
●カレイの野菜あんかけ ●エビ団子とタコ団子の炊き合わせ ●かんぴょうの煮物 ●カレーポテトサラダ 熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 445 19.2 7.5 70.0 2.6	●鶏肉のトマトマスタードソースかけ ●さつま揚げの炊き合わせ ●もやしと人参の梅風味サラダ ●卵の花 熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 451 17.9 11.7 66.5 2.3	●豚肉のトマトソース ●豆腐の玉子炒め ●白菜と青菜の煮浸し ●五目ビーフン 熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 447 16.1 10.4 69.1 2.2	
12/19 (日)	12/20 (月)	12/21 (火)	12/22 (水)
☆イカメンチカツ ●青梗菜とさつま揚げの中華風煮 ●ちくわとキャベツのゆず醤油和え ●長ひじきと豆の煮物 熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 502 15.4 14.2 76.6 2.4	●サバの塩焼 ●牛肉と麩の玉子とじ ●ほうれん草のお浸し ●カリフラワーのゆかり和え 熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 536 21.3 22.3 58.3 1.9	●メヌケの錦糸あん ☆揚げじゃがのツナあん和え ●春菊のお浸し ●もやしとザーサイの和え物 熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 486 20.7 13.5 68.6 1.8	チキンピカタ風のレモンあんかけ ●なすのミートソースかけ ●刻み昆布と大豆のシーザーサラダ ●しろなの信田煮 熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 592 18.4 23.5 73.7 2.5
12/23 (木)	12/24 (金)	12/25 (土)	
☆すきやき風コロッケ ●餃子のかきたまあんかけ ●つきこんとメンマの白みそ炒め ●ちくわときゅうりの和風ドレ和え 熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 572 12.2 18.7 85.6 2.5	●サワラの香草パン粉焼のトマトソースかけ ●五目野菜肉団子とちくわの炊き合わせ ●パンサンデー ●白菜と塩昆布の和え物 熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 482 23.6 9.0 75.9 3.0	●アジの醤油麹焼 ●なすの南蛮漬け ●蒸し鶏入りナムル ●マカロニの彩りサラダ ●野沢菜ごはん 熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 536 20.5 19.6 67.9 2.0	
12/26 (日)	12/27 (月)	12/28 (火)	12/29 (水)
●豚肉のバンバンジーソース ●高野豆腐の大豆そぼろあん ●キャベツときくらげの炒め物 ●白滝と人参のきんぴら 熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 495 16.2 17.1 66.4 2.1	●タラのゆず風味おろしあん ●チヂミ ●青梗菜ときこのおかか炒め ●ケチャップビーンズ 熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 451 19.9 9.1 69.2 2.3	豆腐ハンバーグのホワイトソースかけ ●おつゆ麩チャンプル ●わかめと白きくらげの梅しそ風味 ●青菜の煮浸し ●七福米ごはん 熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 465 11.9 13.3 73.2 3.1	●大豆そぼろ入りキーマ風カレー ☆イカカツ ●ふきの煮物 ●きゅうりと大根の酢の物 熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 445 12.9 10.5 71.9 2.5
12/30 (木)	12/31 (金)		
●牛じゃが ●厚揚げとイカ団子の炊き合わせ ●ブロッコリーのごま和え ●シェルマカロニと豆のオーロラサラダ 熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 535 16.3 15.9 79.7 2.1	●メヌケのみそマスタード ●麻婆豆腐 ●小松菜と白滝のごま和え ●さつま揚げの甘辛煮 熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 447 20.2 9.0 69.7 2.6		



※メニュー前の「☆」は、揚げ物です。
 ※弊社のごはんにつきましては、全て『国内産米100%』を使用しております。
 ※アレルギーの対応は行っておりませんので予めご了承ください。