



12/1 (水)	12/2 (木)	12/3 (金)	12/4 (土)																																								
<ul style="list-style-type: none"> ●ベーコンポテトバーグ ●ほうれん草としめじのバター風味炒め ●黄桃のシロップ漬 	<ul style="list-style-type: none"> ●ハムとキャベツの玉子炒め ●卵の花サラダ ●もずく 	<ul style="list-style-type: none"> ●じゃが芋の大豆そぼろあんかけ ●カリフラワーの醤油マヨ和え ●レンコンの磯風味煮 	<ul style="list-style-type: none"> ●チキンのトマト煮 ●つきこんとピーマンの炒め煮 ●切干大根と小松菜の三杯酢 																																								
<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>163</td><td>6.4</td><td>7.0</td><td>20.2</td><td>0.7</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	163	6.4	7.0	20.2	0.7	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>123</td><td>5.2</td><td>7.6</td><td>8.3</td><td>1.7</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	123	5.2	7.6	8.3	1.7	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>169</td><td>4.7</td><td>7.5</td><td>21.4</td><td>0.9</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	169	4.7	7.5	21.4	0.9	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>138</td><td>8.2</td><td>6.2</td><td>12.3</td><td>1.6</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	138	8.2	6.2	12.3	1.6
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																							
163	6.4	7.0	20.2	0.7																																							
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																							
123	5.2	7.6	8.3	1.7																																							
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																							
169	4.7	7.5	21.4	0.9																																							
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																							
138	8.2	6.2	12.3	1.6																																							
12/5 (日)	12/6 (月)	12/7 (火)	12/8 (水)																																								
<ul style="list-style-type: none"> ●豚肉のみそ炒め ●オクラのしらす和え ●くわいのオイスター炒め煮 	<ul style="list-style-type: none"> ●サバの梅おろしあんかけ ●さつま揚げと竹の子のみそ煮 ●キャラしぐれ 	<ul style="list-style-type: none"> ●厚揚げと五目しんじょの野菜あん ●蒸し鶏とごぼうのサラダ ●三色豆 	<ul style="list-style-type: none"> ●目玉焼とハムソテー ●人参とコーンのサラダ ●フルーツカクテル 																																								
<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>171</td><td>9.8</td><td>7.7</td><td>15.8</td><td>0.8</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	171	9.8	7.7	15.8	0.8	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>229</td><td>11.4</td><td>14.7</td><td>10.7</td><td>1.4</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	229	11.4	14.7	10.7	1.4	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>175</td><td>5.4</td><td>6.8</td><td>22.9</td><td>1.3</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	175	5.4	6.8	22.9	1.3	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>162</td><td>5.9</td><td>9.1</td><td>14.1</td><td>1.0</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	162	5.9	9.1	14.1	1.0
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																							
171	9.8	7.7	15.8	0.8																																							
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																							
229	11.4	14.7	10.7	1.4																																							
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																							
175	5.4	6.8	22.9	1.3																																							
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																							
162	5.9	9.1	14.1	1.0																																							
12/12 (日)	12/13 (月)	12/14 (火)	12/15 (水)																																								
<ul style="list-style-type: none"> ●ハヤシオムレツ ●わかめときゅうりの酢みそ和え ●煮豆 	<ul style="list-style-type: none"> ●サワラの照焼風あんかけ ●三色お浸し ●おかかと昆布の佃煮 	<ul style="list-style-type: none"> ●ごぼうと鶏肉の煮物 ●キャベツのごまドレサラダ ●キャラしぐれ 	<ul style="list-style-type: none"> ●アジの南蛮漬 ●切干大根と人参の煮物 ●ちくわのごまみそ和え 																																								
<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>119</td><td>5.0</td><td>3.2</td><td>18.1</td><td>1.0</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	119	5.0	3.2	18.1	1.0	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>171</td><td>13.1</td><td>6.6</td><td>12.8</td><td>1.1</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	171	13.1	6.6	12.8	1.1	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>108</td><td>5.5</td><td>5.5</td><td>9.1</td><td>0.7</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	108	5.5	5.5	9.1	0.7	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>234</td><td>13.5</td><td>11.5</td><td>20.0</td><td>1.5</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	234	13.5	11.5	20.0	1.5
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																							
119	5.0	3.2	18.1	1.0																																							
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																							
171	13.1	6.6	12.8	1.1																																							
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																							
108	5.5	5.5	9.1	0.7																																							
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																							
234	13.5	11.5	20.0	1.5																																							
12/19 (日)	12/20 (月)	12/21 (火)	12/22 (水)																																								
<ul style="list-style-type: none"> ●ベーコン入り野菜炒め ●ごぼうのサラダ ●フルーツカクテル 	<ul style="list-style-type: none"> ●やわらかお肉の野菜炒め ●竹の子の土佐煮 ●黒豆 	<ul style="list-style-type: none"> ●キャベツボールと肉団子のコンソメあん ●バンバンジー ●つきこんの炒め煮 	<ul style="list-style-type: none"> ●すり身豆腐団子とエビ団子の炊き合わせ ●ひじきの炒め煮 ●おかかと昆布の佃煮 																																								
<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>168</td><td>3.4</td><td>12.3</td><td>11.6</td><td>0.6</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	168	3.4	12.3	11.6	0.6	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>105</td><td>6.3</td><td>3.9</td><td>12.0</td><td>0.7</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	105	6.3	3.9	12.0	0.7	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>183</td><td>9.2</td><td>6.5</td><td>20.7</td><td>1.9</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	183	9.2	6.5	20.7	1.9	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>135</td><td>5.4</td><td>6.4</td><td>14.5</td><td>1.5</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	135	5.4	6.4	14.5	1.5
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																							
168	3.4	12.3	11.6	0.6																																							
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																							
105	6.3	3.9	12.0	0.7																																							
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																							
183	9.2	6.5	20.7	1.9																																							
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																							
135	5.4	6.4	14.5	1.5																																							
12/26 (日)	12/27 (月)	12/28 (火)	12/29 (水)																																								
<ul style="list-style-type: none"> ●鶏肉と根菜の煮物 ●ちくわの煮物 ●もずく 	<ul style="list-style-type: none"> ●はんぺんとかんもの煮物 ●キャベツの塩昆布和え ●キャラしぐれ 	<ul style="list-style-type: none"> ●チーズオムレツ ●白菜の信田煮 ●おかかと昆布の佃煮 	<ul style="list-style-type: none"> ●野菜のコンソメ煮 ●小松菜の辛子醤油和え ●三色豆 																																								
<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>111</td><td>6.3</td><td>3.0</td><td>14.2</td><td>1.0</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	111	6.3	3.0	14.2	1.0	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>108</td><td>7.0</td><td>4.3</td><td>10.3</td><td>1.6</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	108	7.0	4.3	10.3	1.6	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>131</td><td>5.9</td><td>4.0</td><td>17.6</td><td>1.5</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	131	5.9	4.0	17.6	1.5	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>98</td><td>2.9</td><td>1.3</td><td>19.3</td><td>0.9</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	98	2.9	1.3	19.3	0.9
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																							
111	6.3	3.0	14.2	1.0																																							
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																							
108	7.0	4.3	10.3	1.6																																							
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																							
131	5.9	4.0	17.6	1.5																																							
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																							
98	2.9	1.3	19.3	0.9																																							
12/23 (木)	12/24 (金)	12/25 (土)																																									
<ul style="list-style-type: none"> ●あさりと大根の煮物 ●マカロニポテトサラダ ●しるなとじゃこの醤油和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●厚揚げの肉のせ ●カリフラワーとピーマンのサラダ ●みかんのシロップ漬 	<ul style="list-style-type: none"> ●ハムステーキのハニーマスタード添え ●菜の花のごま和え ●焼売 																																									
<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>118</td><td>4.2</td><td>5.1</td><td>13.3</td><td>1.3</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	118	4.2	5.1	13.3	1.3	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>132</td><td>6.1</td><td>6.5</td><td>11.8</td><td>0.7</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	132	6.1	6.5	11.8	0.7	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>151</td><td>6.6</td><td>8.7</td><td>11.5</td><td>1.1</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	151	6.6	8.7	11.5	1.1											
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																							
118	4.2	5.1	13.3	1.3																																							
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																							
132	6.1	6.5	11.8	0.7																																							
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																							
151	6.6	8.7	11.5	1.1																																							
12/30 (木)	12/31 (金)																																										
<ul style="list-style-type: none"> ●豆腐ハンバーグの玉ねぎソース ●さつま芋の甘酢あん ●キャベツとじゃこのソテー 	<ul style="list-style-type: none"> ●オムレツ ●ほうれん草と魚肉ハムの梅風味サラダ ●煮豆 																																										
<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>297</td><td>6.0</td><td>15.6</td><td>33.2</td><td>2.2</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	297	6.0	15.6	33.2	2.2	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>154</td><td>5.6</td><td>6.4</td><td>18.7</td><td>1.0</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	154	5.6	6.4	18.7	1.0																						
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																							
297	6.0	15.6	33.2	2.2																																							
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																							
154	5.6	6.4	18.7	1.0																																							



※メニュー前の「☆」は、揚げ物です。
 ※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
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



12/5 (日)					
<ul style="list-style-type: none"> おでん ウインナーとキャベツのトマト煮 ピビンバ タラモサラダ 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
414	14.7	7.6	68.6	3.3	

12/6 (月)					
<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 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
449	20.7	9.2	70.2	2.9	

12/7 (火)					
<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 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
511	13.5	15.3	76.8	2.2	

12/8 (水)					
<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 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
436	21.8	9.2	62.1	2.3	

12/9 (木)					
<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 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
595	18.4	24.5	72.5	2.3	

12/10 (金)					
<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 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
481	18.8	15.9	61.8	2.4	

12/11 (土)					
<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 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
543	14.3	19.5	76.6	2.9	

12/12 (日)					
<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 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
368	18.2	3.4	62.9	1.7	

12/13 (月)					
<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 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
521	12.3	14.8	81.6	1.9	

12/14 (火)					
<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 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
465	18.1	12.0	67.8	2.4	

12/15 (水)					
<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 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
539	13.3	19.4	76.2	2.4	

12/16 (木)					
<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 ブロッコリーのサラダ 人参のごま和え 七福米ごはん 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
582	17.3	19.7	82.0	3.1	

12/17 (金)					
<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 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
479	13.4	13.0	75.4	2.6	

12/18 (土)					
<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 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
452	12.3	6.2	84.6	1.6	

12/19 (日)					
<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 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
509	19.6	17.2	66.0	3.0	

12/20 (月)					
<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 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
526	15.8	15.8	77.5	2.1	

12/21 (火)					
<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 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
568	16.9	22.5	72.8	3.1	

12/22 (水)					
<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 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
446	13.3	12.5	68.2	2.1	

12/23 (木)					
<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 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
474	20.8	13.7	65.5	2.5	

12/24 (金)					
<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 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
478	18.9	12.6	69.1	2.3	

12/25 (土)					
<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 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
504	15.3	14.4	76.4	2.8	

12/26 (日)					
<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 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
442	13.8	9.7	72.5	2.8	

12/27 (月)					
<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 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
496	13.5	12.0	80.5	2.1	

12/28 (火)					
<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 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
395	19.5	6.7	62.4	2.3	

12/29 (水)					
<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 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
528	19.8	15.1	75.8	2.8	

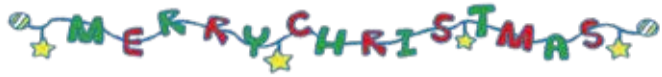
12/30 (木)					
<ul style="list-style-type: none"> カレイのバジル入トマトソース 肉団子となすの中華風うま煮 わかめとオクラの和え物 春雨とピーマンの中華和え 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
429	16.9	8.0	70.7	3.0	

12/31 (金)					
<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 					
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)					
☆酢鶏風あんかけ					
●豚肉とくわいのオイスター炒め					
●しる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	

12/2 (木)					
●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	

12/3 (金)					
●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	

12/4 (土)					
●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)					
●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	

12/6 (月)					
●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	

12/7 (火)					
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	

12/8 (水)					
☆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)					
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	

12/10 (金)					
●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	

12/11 (土)					
●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)					
●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	

12/13 (月)					
●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	

12/14 (火)					
●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	

12/15 (水)					
●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)					
●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	

12/17 (金)					
●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	

12/18 (土)					
●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)					
☆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	

12/20 (月)					
●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	

12/21 (火)					
●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	

12/22 (水)					
●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					
●しるなの信田煮					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
592	18.4	23.5	73.7	2.5	

12/23 (木)					
☆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	

12/24 (金)					
●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					
●パンサンスー					
●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	

12/25 (土)					
●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)					
●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	

12/27 (月)					
●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	

12/28 (火)					
●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	

12/29 (水)					
●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)					
●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	

12/31 (金)					
●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。