

																																								
日曜日	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)					12月7日 (日)									
朝食	和食 白米(250g) ウィンナー(2本) いんげんの辛子醤油					和食 白米(250g) 野菜と挽き肉の炒め 人参のナムル					和食 白米(250g) 和風スクランブル 蓮根と玉葱のマヨ和え					和食 白米(250g) S小鉢)ウィンナーと野菜のソ なすの生姜醤油					和食 白米(250g) ブレンオムレツ S小鉢)ニンジンとチリメンジャ					選択 白米小(250g)ミニクロワッサン 肉入りコロッケ マカロニサラダ					和食 白米(250g) 鯖の塩焼き もやし炒め									
	みそ汁					みそ汁					みそ汁					みそ汁					みそ汁					スープ					みそ汁									
	洋食 パン					洋食 パン					洋食 パン					洋食 パン					洋食 パン					洋食 パン					洋食 パン									
	共通					共通					共通					共通					共通					共通					共通									
	コーヒー牛乳または牛乳					コーヒー牛乳または牛乳					コーヒー牛乳または牛乳					グレープジュース					コーヒー牛乳または牛乳					コーヒー牛乳または牛乳					コーヒー牛乳または牛乳									
	E 622 kcal	P 17.5 g	F 13.8 g	C 110.9 g	Nacl 2.3 g	E 548 kcal	P 13.0 g	F 6.7 g	C 112.9 g	Nacl 2.1 g	E 672 kcal	P 17.6 g	F 16.5 g	C 115.4 g	Nacl 1.7 g	E 625 kcal	P 10.6 g	F 12.3 g	C 122.0 g	Nacl 1.8 g	E 575 kcal	P 14.0 g	F 7.6 g	C 116.1 g	Nacl 2.3 g	E 610 kcal	P 17.9 g	F 18.0 g	C 94.8 g	Nacl 2.4 g	E 656 kcal	P 18.9 g	F 16.1 g	C 109.5 g	Nacl 1.8 g					
昼食	A カツ丼					A 生姜焼き丼					A 豚ねぎうどん					A 麻婆豆腐丼					A 醤油ラーメン					A 唐揚げ丼					A 鶏肉のソテーサラダ仕立て									
	B 鶏むね肉のおろしだれ					B 鶏肉のソテーガーリック醤油					B 塩レモン唐揚げ					B わかめの酢の物					B 春巻					B ほうれん草と野菜のソテー					B キャベツのお浸し									
	AB共通 海藻と玉ねぎの和え物					AB共通 白菜とツナのポン酢和え					AB共通 焼売					AB共通 グレイプフルーツゼリー					AB共通 蕎麦					AB共通 フルーチェ					AB共通 プリン									
	蕎麦ぶどうゼリー					青りんごゼリー					ゆかりご飯					じゃが芋と玉葱の味噌汁(減塩)					蕎麦オレンジゼリー					大根とわかめの味噌汁(減塩)					わかめと玉葱の味噌汁									
	キャベツと玉ねぎの味噌汁					すまし汁																																		
栄養価	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl					
A	287	13	13	32	4	387	19	18	140	2	518	18	11	84	6	411	18	11	84	6	597	22	14	93	8	1,273	28	60	57	5	723	18	16	27	3					
B						826	33	25	122	3						774	26	19	127	4	112	1	4	18	0															
	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g					
夕食	A ケイジャンチキン					A 豚の南蛮焼き					A 豚挽肉と春雨のオイスターソー					A 卵と野菜のビーフン炒め					A キーマカレー					A 照焼きハンバーグ					A 照り煮チキン									
	B 鶏肉団子の野菜あんかけ					B メンナカツとヒーマン肉詰めフ ライ					B ヒレカツとコロッケ					B 牛すじと根菜の煮込み					B 大根の塩昆布和え					B カラフルサラダ					B S小鉢)ひじき煮					B 春雨の中華和え物				
	AB共通 キャベツのピリ辛和え					AB共通 切り干し大根とわかめの二杯酢					AB共通 和風スパゲッティー					AB共通 大根の塩昆布和え					AB共通 カラフルサラダ					AB共通 S小鉢)ひじき煮					AB共通 春雨の中華和え物									
	白米(250g) 大根とわかめの味噌汁					白米(250g) キャベツと大根の味噌汁(減塩)					白米(250g) キャベツとわかめの味噌汁(減 塩)					白米(250g) キャベツと玉葱の味噌汁(減塩)					野菜スープ					白米(250g) じゃが芋と玉葱の味噌汁(減塩)					白米(250g) キャベツと大根の味噌汁(減塩)									
栄養価	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl					
A	685	29.5	18.9	103.9	3.2	719	22.1	18.3	120.3	4.5	853	17.1	25.5	143.2	4.9	821	18.9	28.8	123.5	3.8	616	15	17	104	97	728	22.4	13.6	132.9	4.1	736	29.6	18.5	116.0	3.1					
B	678	16	17	118	4						747	22	13	136	4	558	24	4	113	4	27	1	1	5	1															
	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g					

栄養価表示　E：エネルギー　P：たんぱく質　F：脂質　C：炭水化物　Nacl：食塩相当量

いつもご利用いただき、ありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。

日曜日	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)					12月14日 (日)							
朝食	和食 白米(250g) ミートオムレツ S小鉢)ハムと野菜のカレー炒め					和食 白米(250g) 高野豆腐の卵とじ ひじきと枝豆の煮物					和食 白米(250g) S小鉢)ウインナーと野菜のソ 茄子のみぞれ和え					和食 白米(250g) 一口つくねの照り焼き ほうれん草のソテー					和食 白米(250g) 豚野菜炒め わかめの酢の物					選択 白米小(180g)ミニクロワッサン ベーコン キャベツのツナマヨサラダ					和食 白米(250g) 肉入りコロッケ コーンポテト							
	みそ汁					みそ汁					みそ汁					みそ汁					みそ汁					スープ					みそ汁							
	洋食					洋食					洋食					洋食					洋食					洋食					洋食							
	パン					パン					パン					パン					パン					パン					パン							
	共通					共通					共通					共通					共通					共通					共通							
	コーヒー牛乳または牛乳					コーヒー牛乳または牛乳					コーヒー牛乳または牛乳					グレープジュース					コーヒー牛乳または牛乳					コーヒー牛乳または牛乳					コーヒー牛乳または牛乳							
	E 601 kcal	P 15.3 g	F 8.9 g	C 118.5 g	Nacl 2.1 g	E 622 kcal	P 17.5 g	F 10.4 g	C 118.2 g	Nacl 3.0 g	E 626 kcal	P 13.0 g	F 15.1 g	C 113.2 g	Nacl 2.4 g	E 645 kcal	P 14.2 g	F 10.5 g	C 126.6 g	Nacl 2.1 g	E 597 kcal	P 15.1 g	F 8.8 g	C 119.4 g	Nacl 2.7 g	E 507 kcal	P 16.5 g	F 19.6 g	C 75.2 g	Nacl 3.9 g	E 685 kcal	P 14.3 g	F 11.7 g	C 134.6 g	Nacl 2.0 g			
昼食	A 豚と野菜のオイスターソース炒め丼					A 麻婆茄子丼					A 【苦小牧】カレーラーメン					A 親子丼					A 肉みそ茄子うどん					A ハンバーグジンジャーソース					A 唐揚げ丼							
	B 油淋鶏(鶏唐揚げ香味ソース) AB共通					B BBQチキン AB共通					B AB共通 フライドポテト 蒟蒻ピーチゼリー 麦ごはん					B 鶏むね肉の葱おろしだれ AB共通 キャベツのお浸し グレープフルーツゼリー じゃが芋と玉葱の味噌汁(減塩)					B AB共通 白身魚フライ 蒟蒻オレンジゼリー 麦ごはん すまし汁					B AB共通 白菜のおひたし フルーチェ ピーチ 大根とわかめの味噌汁(減塩)					B AB共通 切干大根のきんぴら プリン わかめと玉葱の味噌汁(減塩)							
	海藻とオニオンのマリネサラダ 蒟蒻ぶどうゼリー					大根の柚子和え 青りんごゼリー					AB共通 フライドポテト 蒟蒻ピーチゼリー 麦ごはん					鶏むね肉の葱おろしだれ AB共通 キャベツのお浸し グレープフルーツゼリー じゃが芋と玉葱の味噌汁(減塩)					AB共通 白身魚フライ 蒟蒻オレンジゼリー 麦ごはん すまし汁					AB共通 白菜のおひたし フルーチェ ピーチ 大根とわかめの味噌汁(減塩)					AB共通 切干大根のきんぴら プリン わかめと玉葱の味噌汁(減塩)							
	キャベツと大根の味噌汁					じゃが芋と玉葱の味噌汁(減塩)					AB共通 フライドポテト 蒟蒻ピーチゼリー 麦ごはん					鶏むね肉の葱おろしだれ AB共通 キャベツのお浸し グレープフルーツゼリー じゃが芋と玉葱の味噌汁(減塩)					AB共通 白身魚フライ 蒟蒻オレンジゼリー 麦ごはん すまし汁					AB共通 白菜のおひたし フルーチェ ピーチ 大根とわかめの味噌汁(減塩)					AB共通 切干大根のきんぴら プリン わかめと玉葱の味噌汁(減塩)							
	E 286 kcal					P 12 g	F 14 g	C 32 g	Nacl 4 g	E 354 kcal	P 15 g	F 19 g	C 134 g	Nacl 5 g	E 677 kcal	P 21 g	F 17 g	C 107 g	Nacl 6 g	E 843 kcal	P 21 g	F 17 g	C 107 g	Nacl 6 g	E 686 kcal	P 21 g	F 22 g	C 98 g	Nacl 7 g	E 650 kcal	P 15 g	F 10 g	C 28 g	Nacl 5 g	E 1,298 kcal	P 26 g	F 62 g	C 61 g
栄養価	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl			
A	286	12	14	32	4	354	15	19	134	5	677	21	17	107	6	843	21	17	107	6	686	21	22	98	7	650	15	10	28	5	1,298	26	62	61	5			
B	286	12	14	32	4	1,076	29	49	133	4	286	12	14	32	4	736	28	12	128	5	109	4	3	16	1	286	12	14	32	4	286	12	14	32	4			
	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g			
夕食	A 豚挽き肉と野菜の塩炒め					A チキンとキャベツのコンソメ煮					A 鶏肉のみぞれ煮					A 鶏肉の一味辛子焼き					A 【勝ち飯】鶏むね肉のチーズグ					A チキンソテー 黒胡椒ソース					A メンチカツとピーマン肉詰めフ							
	B チキンの味噌マヨネーズソース					B ポテトコロッケとチキンカツ					B 揚げ餃子					B チキンカツ和風おろしあん					B チキンカツ和風おろしあん					B チキンソテー 黒胡椒ソース					B メンチカツとピーマン肉詰めフ							
	AB共通 わかめのツナ炒め					AB共通 ケチャップスパゲティ					AB共通 焼きうどん(醤油味)					AB共通 玉葱と春雨のソテー					AB共通					AB共通 春雨の中華和え物					AB共通 白菜の塩昆布和え							
	白米(250g) わかめと玉ねぎの味噌汁					白米(250g) キャベツと大根の味噌汁(減塩)					白米(250g) キャベツと玉葱の味噌汁(減塩)					白米(250g) わかめと玉葱の味噌汁(減塩)					白米(250g) わかめと玉葱の味噌汁(減塩)					白米(250g) キャベツと大根の味噌汁(減塩)					白米(250g) キャベツと玉葱の味噌汁(減塩)							
	E 628 kcal					P 16.0 g	F 13.7 g	C 115.8 g	Nacl 3.4 g	E 822 kcal	P 33.0 g	F 21.9 g	C 128.2 g	Nacl 6.3 g	E 829 kcal	P 31.6 g	F 19.9 g	C 131.2 g	Nacl 5.2 g	E 724 kcal	P 30.2 g	F 17.8 g	C 115.3 g	Nacl 4.9 g	E 854 kcal	P 32 g	F 22 g	C 138 g	Nacl 97 g	E 769 kcal	P 32.9 g	F 23.1 g	C 111.7 g	Nacl 2.2 g	E 748 kcal	P 16.1 g	F 24.0 g	C 121.5 g
栄養価	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl			
A	628	16.0	13.7	115.8	3.4	822	33.0	21.9	128.2	6.3	829	31.6	19.9	131.2	5.2	724	30.2	17.8	115.3	4.9	854	32	22	138	97	769	32.9	23.1	111.7	2.2	748	16.1	24.0	121.5	2.7			
B	881	32	32	121	4	881	32	32	121	4	721	15	13	133	3	681	17	13	128	4	881	32	32	121	4	881	32	32	121	4	881	32	32	121	4			
	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g			

栄養価表示 E：エネルギー P：たんぱく質 F：脂質 C：炭水化物 Nacl：食塩相当量
いつもご利用いただき、ありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。

日曜日	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)					12月21日 (日)				
朝食	和食 白米(250g) S小鉢)ウインナーと野菜のソ 人参のナムル					和食 白米(250g) 野菜のスクランブルエッグ キャベツのツナマヨ					和食 白米(250g) 豚野菜炒め 茄子の生姜醤油					和食 白米(250g) ベーコン 厚揚げとキャベツのみそ炒め					和食 白米(250g) ウインナー(2本) ほうれん草のソテー					選択					和食				
	みそ汁					みそ汁					みそ汁					みそ汁					みそ汁														
	洋食 パン					洋食 パン					洋食 パン					洋食 パン					洋食 パン					洋食 パン					洋食				
	共通					共通					共通					共通					共通					共通					共通				
	コーヒー牛乳または牛乳					コーヒー牛乳または牛乳					コーヒー牛乳または牛乳					グレープジュース					グレープジュース					グレープジュース									
	E 599 kcal	P 13.5 g	F 12.0 g	C 113.2 g	Nacl 2.0 g	E 678 kcal	P 18.5 g	F 17.4 g	C 114.1 g	Nacl 3.4 g	E 625 kcal	P 15.6 g	F 13.3 g	C 114.9 g	Nacl 2.4 g	E 676 kcal	P 16.2 g	F 18.8 g	C 123.2 g	Nacl 2.2 g	E 637 kcal	P 15.2 g	F 11.8 g	C 121.4 g	Nacl 2.3 g	E kcal	P g	F g	C g	Nacl g	E kcal	P g	F g	C g	Nacl g
昼食	A					A					A					A					A					A					A				
	豚の南蛮丼					葱チャーシュー炒飯					鶏南蛮うどん					生姜焼き丼					とんこつラーメン(東日本・西日本高専 用)														
	B					B					B					B					B					B					B				
	グリルチキン AB共通 白菜のお浸し 蒟蒻ぶどうゼリー					AB共通 春巻 青りんごゼリー					AB共通 ちくわの和え物 蒟蒻ピーチゼリー ゆかりご飯					イタリアンハンバーグステーキ AB共通 オクラとわかめの酢の物 グレープフルーツゼリー じゃが芋と玉葱の味噌汁(減塩)					AB共通 餃子 蒟蒻オレンジゼリー 麦ごはん					AB共通					AB共通				
	わかめと玉ねぎの味噌汁					わかめスープ																													
栄養価	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl
A	343	15	18	31	5	694	14	17	126	4	601	22	13	94	5	303	22	13	94	5	599	24	12	95	9										
B	376	33	22	141	4	138	2	5	23	1						794	25	12	151	4	92	2	2	18	0										
	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g
夕食	A					A					A					A					A					A					A				
	チキンカレー					パンプキンシチュー					豚挽肉と春雨のオイスターソー ス					照り煮チキン					ポテト麻婆														
	B					B					B					B					B					B					B				
	AB共通 カラフルサラダ					AB共通 ケチャップスパゲティ					AB共通 ツナのぽん酢和え					AB共通 野菜のビーフン					AB共通 春雨の中華和え物					AB共通					AB共通				
	玉葱とコーンのスープ					白米(250g) キャハツと玉葱の味噌汁(減 塩)					白米(250g) わかめと玉葱の味噌汁(減塩)					白米(250g) キャベツと玉葱の味噌汁(減塩)					デザート 白米(250g) 野菜スープ														
栄養価	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl	E	P	F	C	Nacl
A	730	17.7	13.8	139.0	3.7	738	19.2	14.1	138.4	4.2	780	15.7	23.6	130.7	4.7	752	31.4	21.4	111.7	3.2	762	18	17	57	5										
B	27	1	1	5	1						776	34	25	108	3	1,111	33	15	216	8	696	22	18	119	3										
	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g