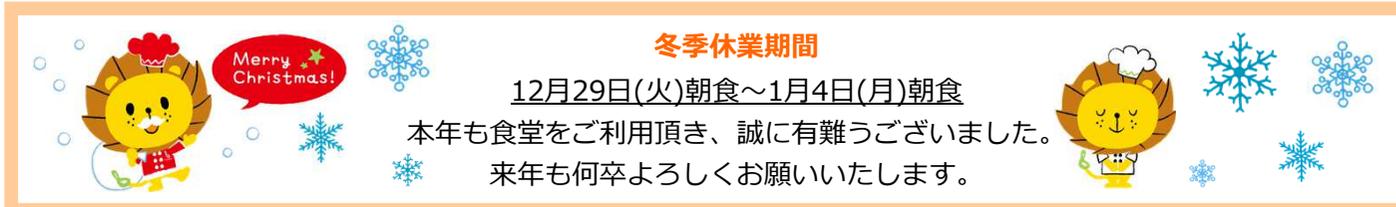


朝食

12月 Monthly Menu

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日																			
		1日	2日	3日	4日	5日																			
		豆腐ハンバーグのチーズ焼き デザート	ウインナー & ジャーマンポテト フルーツ	豆腐と肉団子の旨煮 おくらのおかか和え	オムレツ&ハムソテー コーンサラダ	あんかけ炒飯 カニしゅうまい																			
		Rice & Soup		Bread & Soup		Rice & Soup		Bread & Soup		Soup															
		E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量				
		548	21.4	11.6	2.9	568	13.5	31.4	4.2	580	21.3	12.5	3.9	553	18.6	23.1	4.8	618	21.5	13.5	4.5				
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日																			
	鱈の塩麹焼き 五目しんじょ煮	鶏肉のおろし煮 白菜の昆布和え	ベーコンエッグ デザート	肉詰め稲荷と野菜の煮物 冷奴	鮭バーグ&野菜ソテー ひじきと蓮根のサラダ	鶏肉の照焼 茎わかめのさっぱり和え																			
	Rice & Soup		Rice & Soup		Bread & Soup		Rice & Soup		Bread & Soup		Rice & Soup														
	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	
		551	27.8	10.8	3.4	594	24.6	14.4	3.8	594	17.8	31.0	3.5	604	20.6	13.9	3.0	637	22.0	26.5	5.3	628	27.6	19.5	5.8
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日																			
	ブリの塩焼き ミニパンバンジー	ふんわり天と野菜の煮物 茄子のピリ辛炒め	ミートボールのコーンシチュー 温野菜サラダ	鶏肉のくわ焼 しらすおろし	ハッシュドポテト&ソーセージステーキ デザート	親子煮 和風サラダ																			
	Rice & Soup		Rice & Soup		Bread		Rice & Soup		Bread & Soup		Rice & Soup														
	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	
		592	30.3	17.0	3.1	650	17.0	17.4	4.7	730	20.8	34.3	4.4	574	27.4	15.8	3.4	644	19.5	22.2	4.5	623	27.1	15.4	3.9
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日																			
	鯖のみりん醤油漬焼き 切干大根の酢の物	肉野菜炒め 納豆	目玉焼き & ミートボール かぼちゃサラダ	蒸し鶏と野菜の炒め物 金平ごぼう	ロールキャベツ そら豆マカロニサラダ	鶏肉の葱醤油焼き 厚焼卵																			
	Rice & Soup		Rice & Soup		Bread & Soup		Rice & Soup		Bread		Rice & Soup														
	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	
		515	21.9	7.8	3.2	634	26.2	22.2	3.5	599	19.1	29.8	3.9	508	22.0	8.9	3.8	593	16.0	24.1	3.4	705	29.4	23.3	4.3
27日	28日	<div style="text-align: center;">  <p>Merry Christmas!</p> <p>冬季休業期間</p> <p>12月29日(火)朝食~1月4日(月)朝食</p> <p>本年も食堂をご利用頂き、誠に有難うございました。</p> <p>来年も何卒よろしくお願ひいたします。</p>  </div>																							
	赤魚の粕漬焼き もやしと挽肉の炒め物																								
	Rice & Soup																								
		E	P	F	食塩相当量																				
		482	23.1	8.6	3.1																				

※仕入れの都合によりメニューを変更する場合があります。あらかじめご了承ください。 ※お米は純国産米を使用しております。 ※E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日															
		1日	2日	3日	4日	5日															
		塩ラーメン 春巻 わかめとスナッフのナムル	ジャンボチキンカツ 金平れんこん ブロッコリーのチーズ和え	豚しゃぶ ピリ辛胡麻ソース 中華ポテト かぶのさっぱり和え	白身魚の揚げ出し 野菜添え じゃが芋の明太ソテー ごぼうと水菜の柚子胡椒和え	タコライス 根菜ピクルス デザート															
		Rice		Rice & Soup		Rice & Soup		Rice & Soup		Soup											
		E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量
		873	26.9	21.6	9.4	1,019	30.7	33.3	4.9	867	27.9	29.1	3.5	918	33.3	25.4	5.5	816	29.0	25.2	3.2
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日															
	豚肉の味噌バター炒め 里芋の胡麻煮 キムチもやし	シシリアンライス さつま芋の甘煮	 鯖のオープン焼き ごぼうのペパロンサラダ	チキンチキンごぼう かぶのかにあんかけ フルーツ	ポークソテー 玉ねぎ酢ソース 菜の花のオイスター炒め ザーサイの中華和え	ハヤシライス ささみフライ ミモザサラダ															
		Rice & Soup		Soup		Rice & Soup		Rice & Soup		Soup											
		E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量
		1,216	36.5	59.4	8.1	881	23.1	29.4	4.6	1,010	33.2	35.2	4.7	985	34.9	37.7	5.4	930	29.4	33.7	6.1
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日															
	豚肉の生姜焼き 揚げ出し豆腐 インゲンのさっぱりお浸し	 フライドチキン丼 キャロットマリネサラダ	鮭のガーリックペッパー焼き きのこのバター醤油炒め キャベツの柚香和え	肉もやしラーメン 焼き餃子 サラタケ葱塩	豚肉とキャベツの ペパロンソテー 切干ナポリタン 豆腐サラダ	ビーフカレー コーンコロッケ ツナサラダ															
		Rice & Soup		Rice & Soup		Rice		Rice & Soup		Soup											
		E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量
		981	27.5	43.7	5.7	721	35.8	16.1	4.5	838	28.2	18.8	7.4	865	30.2	29.6	5.6	1,074	30.8	44.0	5.9
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日															
	ダッカルビ ブチ肉まん チョレギサラダ	エビカツ インゲンと加かの和風クリーム和え おくら奴	鯖の味噌煮 竹輪の磯辺揚げ 大根と水菜のサラダ	 ポークソテー トマトバジルソース 小鉢・デザート ライス・スープ	牛 丼 温泉玉子 サラダ蒟蒻の和風和え	ハンバーグ きのこクリームソース カラフルサラダ デザート															
		Rice & Soup		Rice & Soup		Rice & Soup		Soup		Rice & Soup											
		E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量
		893	29.8	24.6	4.5	1,019	31.9	32.4	4.2	1,060	35.8	40.1	5.1	962	33.4	40.9	5.3	1,040	31.9	41.2	3.6
27日	28日	 <p>冬季休業期間 12月29日(火)朝食～1月4日(月)朝食 本年も食堂をご利用頂き、誠に有難うございました。 来年も何卒よろしくお願ひいたします。</p>																			
	チキンカレー コロッケ 彩りサラダ																				
							Soup														
		E	P	F	食塩相当量																
		964	29.2	31.9	5.7																