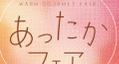


日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日																																																																				
				1日	2日	3日																																																																				
				厚揚げと野菜の中華炒め	オムレツ&ハムソテー	あんかけ炒飯																																																																				
				小 鉢	小 鉢	小 鉢																																																																				
				<table border="1"> <tr> <th colspan="4">Rice &amp; Soup</th> <th colspan="4">Bread &amp; Soup</th> <th colspan="4">Soup</th> </tr> <tr> <th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th> <th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th> <th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>564</td><td>20.5</td><td>14.0</td><td>3.4</td> <td>560</td><td>18.6</td><td>23.2</td><td>4.8</td> <td>657</td><td>21.3</td><td>17.9</td><td>4.6</td> </tr> </table>	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	564	20.5	14.0	3.4	560	18.6	23.2	4.8	657	21.3	17.9	4.6																																		
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																																																															
564	20.5	14.0	3.4	560	18.6	23.2	4.8	657	21.3	17.9	4.6																																																															
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日																																																																				
	鱈の塩麹焼き	さつま揚げと根菜の煮物	ベーコンエッグ	車麩と野菜の煮物	つくね&野菜ソテー	鶏肉の照焼																																																																				
	小 鉢	小 鉢	小 鉢	小 鉢	小 鉢	小 鉢																																																																				
	<table border="1"> <tr> <th colspan="4">Rice &amp; Soup</th> <th colspan="4">Rice &amp; Soup</th> <th colspan="4">Bread &amp; Soup</th> <th colspan="4">Rice &amp; Soup</th> </tr> <tr> <th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th> <th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th> <th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th> <th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>545</td><td>23.4</td><td>11.3</td><td>3.6</td> <td>488</td><td>13.8</td><td>3.0</td><td>4.4</td> <td>584</td><td>17.9</td><td>33.1</td><td>3.6</td> <td>564</td><td>21.7</td><td>8.0</td><td>3.2</td> <td>667</td><td>24.7</td><td>27.2</td><td>5.4</td> <td>571</td><td>25.0</td><td>16.2</td><td>5.0</td> </tr> </table>	Rice & 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	545	23.4	11.3	3.6	488	13.8	3.0	4.4	584	17.9	33.1	3.6	564	21.7	8.0	3.2	667	24.7	27.2	5.4	571	25.0	16.2	5.0																	
Rice & 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																																																											
545	23.4	11.3	3.6	488	13.8	3.0	4.4	584	17.9	33.1	3.6	564	21.7	8.0	3.2	667	24.7	27.2	5.4	571	25.0	16.2	5.0																																																			
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日																																																																				
	赤魚の粕漬け焼き	ふんわり天と野菜の煮物	ミートボールのコーンシチュー	親子煮	ハッシュドポテト&ソーセージステーキ	鶏肉のくわ焼き																																																																				
	小 鉢	小 鉢	小 鉢	小 鉢	小 鉢	小 鉢																																																																				
	<table border="1"> <tr> <th colspan="4">Rice &amp; Soup</th> <th colspan="4">Rice &amp; Soup</th> <th colspan="4">Bread</th> <th colspan="4">Rice &amp; Soup</th> <th colspan="4">Bread &amp; Soup</th> <th colspan="4">Rice &amp; Soup</th> </tr> <tr> <th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th> <th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th> <th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th> <th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th> <th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th> <th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>504</td><td>25.1</td><td>7.8</td><td>3.5</td> <td>582</td><td>16.6</td><td>10.5</td><td>4.6</td> <td>705</td><td>19.9</td><td>30.3</td><td>3.5</td> <td>605</td><td>25.7</td><td>15.4</td><td>3.9</td> <td>699</td><td>19.7</td><td>25.2</td><td>4.6</td> <td>570</td><td>25.6</td><td>15.3</td><td>2.9</td> </tr> </table>	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	504	25.1	7.8	3.5	582	16.6	10.5	4.6	705	19.9	30.3	3.5	605	25.7	15.4	3.9	699	19.7	25.2	4.6	570	25.6	15.3	2.9	
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																																																			
504	25.1	7.8	3.5	582	16.6	10.5	4.6	705	19.9	30.3	3.5	605	25.7	15.4	3.9	699	19.7	25.2	4.6	570	25.6	15.3	2.9																																																			
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日																																																																				
	鯖のみりん醤油漬焼き	肉野菜炒め	ロールキャベツ	蒸し鶏と野菜の炒め物	目玉焼き&ミートボール	鶏肉の葱醤油焼き																																																																				
	小 鉢	小 鉢	小 鉢	小 鉢	小 鉢	小 鉢																																																																				
	<table border="1"> <tr> <th colspan="4">Rice &amp; Soup</th> <th colspan="4">Rice &amp; Soup</th> <th colspan="4">Bread</th> <th colspan="4">Rice &amp; Soup</th> <th colspan="4">Bread &amp; Soup</th> <th colspan="4">Rice &amp; Soup</th> </tr> <tr> <th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th> <th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th> <th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th> <th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th> <th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th> <th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>454</td><td>18.3</td><td>3.1</td><td>3.2</td> <td>583</td><td>22.3</td><td>14.5</td><td>3.9</td> <td>582</td><td>15.9</td><td>22.5</td><td>2.5</td> <td>536</td><td>28.2</td><td>10.3</td><td>3.5</td> <td>667</td><td>21.0</td><td>32.7</td><td>4.3</td> <td>699</td><td>28.6</td><td>23.2</td><td>4.2</td> </tr> </table>	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	454	18.3	3.1	3.2	583	22.3	14.5	3.9	582	15.9	22.5	2.5	536	28.2	10.3	3.5	667	21.0	32.7	4.3	699	28.6	23.2	4.2	
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																																																			
454	18.3	3.1	3.2	583	22.3	14.5	3.9	582	15.9	22.5	2.5	536	28.2	10.3	3.5	667	21.0	32.7	4.3	699	28.6	23.2	4.2																																																			
25日	26日	27日	28日	<div style="border: 1px solid orange; padding: 10px; text-align: center;"> <p><b>冬季休業期間</b></p> <p>12月29日(木)朝食~1月3日(火)夕食</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>																																																																						
	鮭の塩焼き	肉豆腐	スクランブルエッグ&ベーコンソテー																																																																							
	小 鉢	小 鉢	小 鉢																																																																							
<table border="1"> <tr> <th colspan="4">Rice &amp; Soup</th> <th colspan="4">Rice &amp; Soup</th> <th colspan="4">Rice &amp; Soup</th> </tr> <tr> <th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th> <th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th> <th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>530</td><td>26.7</td><td>10.2</td><td>3.3</td> <td>595</td><td>24.8</td><td>11.1</td><td>4.7</td> <td>654</td><td>22.7</td><td>22.7</td><td>2.6</td> </tr> </table>	Rice & Soup				Rice & 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	530	26.7	10.2	3.3	595	24.8	11.1	4.7	654	22.7	22.7	2.6																																						
Rice & Soup				Rice & 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																																																															
530	26.7	10.2	3.3	595	24.8	11.1	4.7	654	22.7	22.7	2.6																																																															

夕食

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
				ちらし寿司 小 鉢	白身魚の揚げ出し 野菜添え 小 鉢	ポークカレー 小 鉢
				<b>Soup</b>	<b>Rice &amp; Soup</b>	<b>Soup</b>
				E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量
				790 25.5 21.3 4.8	853 27.9 22.5 4.8	869 29.4 24.5 4.3
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
	豚肉とキャベツの ペペロンソテー 小 鉢	 あったか フェア 黒七味鶏ごぼう カレーうどん 小 鉢	白身魚の チーズパン粉焼き 小 鉢	油淋鶏 小 鉢	ポークソテー 玉ねぎ酢ソース 小 鉢	ハヤシライス 小 鉢
	<b>Rice &amp; Soup</b>		<b>Rice &amp; Soup</b>	<b>Rice &amp; Soup</b>	<b>Rice &amp; Soup</b>	<b>Soup</b>
	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
	801 35.0 18.8 6.4		842 33.1 17.7 5.2	847 38.1 22.7 4.6	987 39.0 37.3 5.2	899 28.2 33.0 6.2
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
	豚肉の生姜炒め 小 鉢	タンドリーチキン 小 鉢	 熊本ラーメン 小 鉢 ごはん	鮭のガーリックペッパー焼き 小 鉢	豚肉の味噌バター炒め 小 鉢	ビーフカレー 小 鉢
	<b>Rice &amp; Soup</b>	<b>Rice &amp; Soup</b>		<b>Rice &amp; Soup</b>	<b>Rice &amp; Soup</b>	<b>Soup</b>
	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
	974 26.8 43.6 5.6	934 37.1 39.4 5.1		804 35.8 25.6 4.8	1,149 33.5 56.3 6.8	1,038 29.0 41.9 5.8
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
	ダッカルビ 小 鉢	鯖の味噌煮 小 鉢	牛 丼 小 鉢	とんかつ 小 鉢	 Xmas スノードームライス 小 鉢 スープ	麻婆豆腐 小 鉢
	<b>Rice &amp; Soup</b>	<b>Rice &amp; Soup</b>	<b>Soup</b>	<b>Rice &amp; Soup</b>		<b>Rice &amp; Soup</b>
	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	1,021 34.2 38.0 3.9	921 31.1 37.5 5.1	956 30.3 33.1 4.7		966 40.7 37.1 5.0
25日	26日	27日	28日	 <p><b>冬季休業期間</b> 12月29日(木)朝食~1月3日(火)夕食 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いいたします。</p>		
	塩ラーメン 小 鉢	チキンカレー 小 鉢				
	<b>Rice</b>	<b>Soup</b>				
	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量				
	813 27.3 16.5 8.8	946 29.0 31.8 5.7				

※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