

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
						1日	
						炒り豆腐 わかめの酢の物 Rice & Soup E P F 食塩相当量 599 24.9 17.0 3.9	
2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	
	鮭の塩焼き たまご豆腐	豆腐ハンバーグのチーズ焼き デザート	オムレツ&ハムソテー コーンサラダ	肉詰め稲荷と野菜の煮物 冷奴	ウィナー& ジャーマンポテト フルーツ	あんかけ炒飯 エビしゅうまい	
Rice & Soup		Rice & Soup		Bread & Soup		Bread & 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	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量
486 28.4 8.8 3.4	548 20.5 11.3 2.8	522 15.8 25.4 4.5	639 21.8 16.4 3.1	655 17.5 31.1 4.7	624 22.4 14.9 4.7		
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	
	鰯の塩麹焼き 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	豆腐と肉団子の旨煮 おくらのおかか和え	鮭バーグ&野菜ソテー ひじきと蓮根のサラダ	鶏肉の照焼 茗わかめのさっぱり和え	
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	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 27.9 10.8 3.4	619 24.8 17.7 3.8	566 17.5 29.0 3.5	580 21.1 12.0 3.9	636 21.2 28.1 5.3	618 27.7 19.9 5.8		
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	
	鯖の塩焼き ミニハンバーグ	肉野菜炒め 納豆	ハッシュドポテト& ソーセージステーキ デザート	鶏肉のくわ焼 しらすおろし	ミートボールの コーンシチュー 温野菜サラダ	親子煮 和風サラダ	
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	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
649 27.0 24.4 3.6	645 26.2 22.2 3.5	586 18.1 19.1 4.0	574 28.2 15.8 3.3	761 22.6 36.7 4.8	636 28.3 15.5 4.3		
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	
		鯖のみりん醤油漬焼き 茄子のピリ辛炒め	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 そら豆カカロニサラダ		
Rice & Soup		Bread & Soup		Rice & Soup		Bread	
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	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量
559 22.3 13.8 2.8	602 19.5 30.4 3.9	492 20.7 8.5 3.2	644 22.3 23.5 4.6				
30日	31日	冬季休業期間 12月28日(金)夕食~1月4日(金)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ひいたします					

※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	
						ビーフカレー イカフライ 彩りサラダ Soup E P F 食塩相当量 941 28.7 33.4 5.7	
2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	
	バジルチキン ほうれん草とベーコンのソテー スパゲティサラダ	牛肉の葱塩丼 ぜんまいの炒り煮 デザート	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	ハンバーグ きのごクリームソース ツナサラダ デザート	チキン南蛮 金平れんこん プロッコリーのチーズ和え	ポークカレー 野菜コロッケ フルーツ	
Rice & Soup		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	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
1,039 38.2 48.1 5.7	949 27.3 38.2 4.5	907 32.1 25.7 5.3	980 33.2 39.6 4.7	1,085 42.8 42.1 5.8	1,009 27.1 35.2 5.8		
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	
	豚肉の味噌バター炒め 里芋の胡麻煮 キムチもやし	鮭のガーリックペッパー焼き きのごバター醤油炒め フルーツ	チーズヤンニョム チキン ビーフン炒め デザート	とんこつラーメン 揚げ餃子 デザート	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 イカリングフライ ミモザサラダ	
Rice & Soup		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	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
1,212 36.4 59.3 8.1	734 35.9 15.8 4.2	865 27.8 19.9 7.5	985 34.8 37.7 5.4	903 28.5 32.4 5.9			
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22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	鶏肉と大根の オイスター煮 春雨と卵の塩炒め ほうれん草のナムル	ビーフストロガノフ パスタ ミニポトフ デザート	ミックスフライ さつま芋のレモン煮 フルーツ	豚肉とキャベツの ベベロンソテー 切干ナポリタン 豆腐サラダ	タコライス 根菜ピクルス デザート	
Rice & Soup		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	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
996 29.2 44.6 5.7	829 29.2 23.8 5.6	878 23.2 19.3 3.0	864 30.1 29.4 5.6	809 28.9 25.2 3.2			
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	
		ダッカルビ 海老ニラまんじゅう チョレギサラダ	豚しゃぶ コロコロ野菜ソース カブのかにかんかけ フルーツ	鯖の味噌煮 ハムカツ 大根と水菜のサラダ			
Rice & Soup		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	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
872 29.6 25.9 4.4	813 32.4 22.9 4.7	1,082 34.2 41.5 4.6					
30日	31日	冬季休業期間 12月28日(金)夕食~1月4日(金)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ひいたします					

※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