

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 <table border="1"> <tr><th colspan="4">Rice & Soup</th></tr> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>599</td><td>24.9</td><td>17.0</td><td>3.9</td></tr> </table>	Rice & Soup				E	P	F	食塩相当量	599	24.9	17.0	3.9																																																																	
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																																																																													
<table border="1"> <tr><th colspan="4">Rice & Soup</th></tr> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>486</td><td>28.4</td><td>8.8</td><td>3.4</td></tr> </table>		Rice & Soup				E	P	F	食塩相当量	486	28.4	8.8	3.4	<table border="1"> <tr><th colspan="4">Rice & Soup</th></tr> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>548</td><td>20.5</td><td>11.3</td><td>2.8</td></tr> </table>		Rice & Soup				E	P	F	食塩相当量	548	20.5	11.3	2.8	<table border="1"> <tr><th colspan="4">Bread & Soup</th></tr> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>522</td><td>15.8</td><td>25.4</td><td>4.5</td></tr> </table>		Bread & Soup				E	P	F	食塩相当量	522	15.8	25.4	4.5	<table border="1"> <tr><th colspan="4">Rice & Soup</th></tr> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>639</td><td>21.8</td><td>16.4</td><td>3.1</td></tr> </table>		Rice & Soup				E	P	F	食塩相当量	639	21.8	16.4	3.1	<table border="1"> <tr><th colspan="4">Bread & Soup</th></tr> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>655</td><td>17.5</td><td>31.1</td><td>4.7</td></tr> </table>		Bread & Soup				E	P	F	食塩相当量	655	17.5	31.1	4.7	<table border="1"> <tr><th colspan="4">Soup</th></tr> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>624</td><td>22.4</td><td>14.9</td><td>4.7</td></tr> </table>		Soup				E	P	F	食塩相当量	624	22.4	14.9	4.7
Rice & Soup																																																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																																																
486	28.4	8.8	3.4																																																																																
Rice & Soup																																																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																																																
548	20.5	11.3	2.8																																																																																
Bread & Soup																																																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																																																
522	15.8	25.4	4.5																																																																																
Rice & Soup																																																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																																																
639	21.8	16.4	3.1																																																																																
Bread & Soup																																																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																																																
655	17.5	31.1	4.7																																																																																
Soup																																																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																																																
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																																																																													
<table border="1"> <tr><th colspan="4">Rice & Soup</th></tr> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>551</td><td>27.9</td><td>10.8</td><td>3.4</td></tr> </table>		Rice & Soup				E	P	F	食塩相当量	551	27.9	10.8	3.4	<table border="1"> <tr><th colspan="4">Rice & Soup</th></tr> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>619</td><td>24.8</td><td>17.7</td><td>3.8</td></tr> </table>		Rice & Soup				E	P	F	食塩相当量	619	24.8	17.7	3.8	<table border="1"> <tr><th colspan="4">Bread & Soup</th></tr> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>566</td><td>17.5</td><td>29.0</td><td>3.5</td></tr> </table>		Bread & Soup				E	P	F	食塩相当量	566	17.5	29.0	3.5	<table border="1"> <tr><th colspan="4">Rice & Soup</th></tr> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>580</td><td>21.1</td><td>12.0</td><td>3.9</td></tr> </table>		Rice & Soup				E	P	F	食塩相当量	580	21.1	12.0	3.9	<table border="1"> <tr><th colspan="4">Bread & Soup</th></tr> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>636</td><td>21.2</td><td>28.1</td><td>5.3</td></tr> </table>		Bread & Soup				E	P	F	食塩相当量	636	21.2	28.1	5.3	<table border="1"> <tr><th colspan="4">Rice & Soup</th></tr> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>618</td><td>27.7</td><td>19.9</td><td>5.8</td></tr> </table>		Rice & Soup				E	P	F	食塩相当量	618	27.7	19.9	5.8
Rice & Soup																																																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																																																
551	27.9	10.8	3.4																																																																																
Rice & Soup																																																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																																																
619	24.8	17.7	3.8																																																																																
Bread & Soup																																																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																																																
566	17.5	29.0	3.5																																																																																
Rice & Soup																																																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																																																
580	21.1	12.0	3.9																																																																																
Bread & Soup																																																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																																																
636	21.2	28.1	5.3																																																																																
Rice & Soup																																																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																																																
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																																																																													
<table border="1"> <tr><th colspan="4">Rice & Soup</th></tr> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>649</td><td>27.0</td><td>24.4</td><td>3.6</td></tr> </table>		Rice & Soup				E	P	F	食塩相当量	649	27.0	24.4	3.6	<table border="1"> <tr><th colspan="4">Rice & Soup</th></tr> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>645</td><td>26.2</td><td>22.2</td><td>3.5</td></tr> </table>		Rice & Soup				E	P	F	食塩相当量	645	26.2	22.2	3.5	<table border="1"> <tr><th colspan="4">Bread & Soup</th></tr> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>586</td><td>18.1</td><td>19.1</td><td>4.0</td></tr> </table>		Bread & Soup				E	P	F	食塩相当量	586	18.1	19.1	4.0	<table border="1"> <tr><th colspan="4">Rice & Soup</th></tr> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>574</td><td>28.2</td><td>15.8</td><td>3.3</td></tr> </table>		Rice & Soup				E	P	F	食塩相当量	574	28.2	15.8	3.3	<table border="1"> <tr><th colspan="4">Bread</th></tr> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>761</td><td>22.6</td><td>36.7</td><td>4.8</td></tr> </table>		Bread				E	P	F	食塩相当量	761	22.6	36.7	4.8	<table border="1"> <tr><th colspan="4">Rice & Soup</th></tr> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>636</td><td>28.3</td><td>15.5</td><td>4.3</td></tr> </table>		Rice & Soup				E	P	F	食塩相当量	636	28.3	15.5	4.3
Rice & Soup																																																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																																																
649	27.0	24.4	3.6																																																																																
Rice & Soup																																																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																																																
645	26.2	22.2	3.5																																																																																
Bread & Soup																																																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																																																
586	18.1	19.1	4.0																																																																																
Rice & Soup																																																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																																																
574	28.2	15.8	3.3																																																																																
Bread																																																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																																																
761	22.6	36.7	4.8																																																																																
Rice & Soup																																																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																																																
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																																																																														
		<table border="1"> <tr><th colspan="4">Rice & Soup</th></tr> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>559</td><td>22.3</td><td>13.8</td><td>2.8</td></tr> </table>		Rice & Soup				E	P	F	食塩相当量	559	22.3	13.8	2.8	<table border="1"> <tr><th colspan="4">Bread & Soup</th></tr> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>602</td><td>19.5</td><td>30.4</td><td>3.9</td></tr> </table>		Bread & Soup				E	P	F	食塩相当量	602	19.5	30.4	3.9	<table border="1"> <tr><th colspan="4">Rice & Soup</th></tr> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>492</td><td>20.7</td><td>8.5</td><td>3.2</td></tr> </table>		Rice & Soup				E	P	F	食塩相当量	492	20.7	8.5	3.2	<table border="1"> <tr><th colspan="4">Bread</th></tr> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>644</td><td>22.3</td><td>23.5</td><td>4.6</td></tr> </table>		Bread				E	P	F	食塩相当量	644	22.3	23.5	4.6																										
Rice & Soup																																																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																																																
559	22.3	13.8	2.8																																																																																
Bread & Soup																																																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																																																
602	19.5	30.4	3.9																																																																																
Rice & Soup																																																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																																																
492	20.7	8.5	3.2																																																																																
Bread																																																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																																																
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 <table border="1"> <tr><th colspan="4">Soup</th></tr> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>941</td><td>28.7</td><td>33.4</td><td>5.7</td></tr> </table>	Soup				E	P	F	食塩相当量	941	28.7	33.4	5.7																																																																	
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 スバゲティサラダ	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 きのこクリームソース ツナサラダ デザート	チキン南蛮 金平れんこん ブ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																																																																													
<table border="1"> <tr><th colspan="4">Rice & Soup</th></tr> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>1,039</td><td>38.2</td><td>48.1</td><td>5.7</td></tr> </table>		Rice & Soup				E	P	F	食塩相当量	1,039	38.2	48.1	5.7	<table border="1"> <tr><th colspan="4">Soup</th></tr> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>949</td><td>27.3</td><td>38.2</td><td>4.5</td></tr> </table>		Soup				E	P	F	食塩相当量	949	27.3	38.2	4.5	<table border="1"> <tr><th colspan="4">Rice & Soup</th></tr> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>907</td><td>32.1</td><td>25.7</td><td>5.3</td></tr> </table>		Rice & Soup				E	P	F	食塩相当量	907	32.1	25.7	5.3	<table border="1"> <tr><th colspan="4">Rice & Soup</th></tr> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>980</td><td>33.2</td><td>39.6</td><td>4.7</td></tr> </table>		Rice & Soup				E	P	F	食塩相当量	980	33.2	39.6	4.7	<table border="1"> <tr><th colspan="4">Rice & Soup</th></tr> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>1,085</td><td>42.8</td><td>42.1</td><td>5.8</td></tr> </table>		Rice & Soup				E	P	F	食塩相当量	1,085	42.8	42.1	5.8	<table border="1"> <tr><th colspan="4">Soup</th></tr> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>1,009</td><td>27.1</td><td>35.2</td><td>5.8</td></tr> </table>		Soup				E	P	F	食塩相当量	1,009	27.1	35.2	5.8
Rice & Soup																																																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																																																
1,039	38.2	48.1	5.7																																																																																
Soup																																																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																																																
949	27.3	38.2	4.5																																																																																
Rice & Soup																																																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																																																
907	32.1	25.7	5.3																																																																																
Rice & Soup																																																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																																																
980	33.2	39.6	4.7																																																																																
Rice & Soup																																																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																																																
1,085	42.8	42.1	5.8																																																																																
Soup																																																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																																																
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 きのこのバター醤油炒め 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																																																																													
<table border="1"> <tr><th colspan="4">Rice & Soup</th></tr> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>1,212</td><td>36.4</td><td>59.3</td><td>8.1</td></tr> </table>		Rice & Soup				E	P	F	食塩相当量	1,212	36.4	59.3	8.1	<table border="1"> <tr><th colspan="4">Rice & Soup</th></tr> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>734</td><td>35.9</td><td>15.8</td><td>4.2</td></tr> </table>		Rice & Soup				E	P	F	食塩相当量	734	35.9	15.8	4.2	<table border="1"> <tr><th colspan="4">Rice</th></tr> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>865</td><td>27.8</td><td>19.9</td><td>7.5</td></tr> </table>		Rice				E	P	F	食塩相当量	865	27.8	19.9	7.5	<table border="1"> <tr><th colspan="4">Rice & Soup</th></tr> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>985</td><td>34.8</td><td>37.7</td><td>5.4</td></tr> </table>		Rice & Soup				E	P	F	食塩相当量	985	34.8	37.7	5.4	<table border="1"> <tr><th colspan="4">Soup</th></tr> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>903</td><td>28.5</td><td>32.4</td><td>5.9</td></tr> </table>		Soup				E	P	F	食塩相当量	903	28.5	32.4	5.9														
Rice & Soup																																																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																																																
1,212	36.4	59.3	8.1																																																																																
Rice & Soup																																																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																																																
734	35.9	15.8	4.2																																																																																
Rice																																																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																																																
865	27.8	19.9	7.5																																																																																
Rice & Soup																																																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																																																
985	34.8	37.7	5.4																																																																																
Soup																																																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																																																
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 ミニボトフ デザート	ミックスフライ さつま芋のレモン煮 フルーツ	豚肉とキャベツのペペロンソテー 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																																																																													
<table border="1"> <tr><th colspan="4">Rice & Soup</th></tr> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>996</td><td>29.2</td><td>44.6</td><td>5.7</td></tr> </table>		Rice & Soup				E	P	F	食塩相当量	996	29.2	44.6	5.7	<table border="1"> <tr><th colspan="4">Rice & Soup</th></tr> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>829</td><td>29.2</td><td>23.8</td><td>5.6</td></tr> </table>		Rice & Soup				E	P	F	食塩相当量	829	29.2	23.8	5.6	<table border="1"> <tr><th colspan="4">Rice & Soup</th></tr> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>878</td><td>23.2</td><td>19.3</td><td>3.0</td></tr> </table>		Rice & Soup				E	P	F	食塩相当量	878	23.2	19.3	3.0	<table border="1"> <tr><th colspan="4">Rice & Soup</th></tr> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>864</td><td>30.1</td><td>29.4</td><td>5.6</td></tr> </table>		Rice & Soup				E	P	F	食塩相当量	864	30.1	29.4	5.6	<table border="1"> <tr><th colspan="4">Soup</th></tr> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>809</td><td>28.9</td><td>25.2</td><td>3.2</td></tr> </table>		Soup				E	P	F	食塩相当量	809	28.9	25.2	3.2														
Rice & Soup																																																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																																																
996	29.2	44.6	5.7																																																																																
Rice & Soup																																																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																																																
829	29.2	23.8	5.6																																																																																
Rice & Soup																																																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																																																
878	23.2	19.3	3.0																																																																																
Rice & Soup																																																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																																																
864	30.1	29.4	5.6																																																																																
Soup																																																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																																																
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	豚じゃぶ ココロ野菜ソース 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																																																																															
		<table border="1"> <tr><th colspan="4">Rice & Soup</th></tr> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>872</td><td>29.6</td><td>25.9</td><td>4.4</td></tr> </table>		Rice & Soup				E	P	F	食塩相当量	872	29.6	25.9	4.4	<table border="1"> <tr><th colspan="4">Rice & Soup</th></tr> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>813</td><td>32.4</td><td>22.9</td><td>4.7</td></tr> </table>		Rice & Soup				E	P	F	食塩相当量	813	32.4	22.9	4.7	<table border="1"> <tr><th colspan="4">Rice & Soup</th></tr> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>1,082</td><td>34.2</td><td>41.5</td><td>4.6</td></tr> </table>		Rice & Soup				E	P	F	食塩相当量	1,082	34.2	41.5	4.6																																								
Rice & Soup																																																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																																																
872	29.6	25.9	4.4																																																																																
Rice & Soup																																																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																																																
813	32.4	22.9	4.7																																																																																
Rice & Soup																																																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																																																
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