

月 11/22	火 23	水 24	木 25	金 26
<p>●ご飯(150g)</p> <p>●豚と蓮根のネギ味噌焼き</p> <p>●南瓜とがんもの煮物</p> <p>●菜花と人参の辛子和え</p> <p>●ピーマンとツナのソテー</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 519kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 20.0g [脂質] 14.5g [炭水化物] 75.0g [水分量] 215.1g</p>	<p>勤労感謝の日</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●揚げ魚(赤魚)のみぞれがけ</p> <p>●さつまいもとオクラの煮物</p> <p>●ほうれん草の千草和え</p> <p>●イカとじゃがいものソテー</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 21.7g [脂質] 13.3g [炭水化物] 78.3g [水分量] 266.4g</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●鶏ちゃん焼き</p> <p>●絹ごし豆腐と冬瓜の煮物</p> <p>●菜花と人参のお浸し</p> <p>●しめじと切干・人参の炒め煮</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 521kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 20.5g [脂質] 13.2g [炭水化物] 78.0g [水分量] 252.1g</p>	<p>●キノコと鮭のちらし寿司(150g)</p> <p>●豚肉のオニオンソース</p> <p>●里芋と野菜つみれの煮物</p> <p>●アスパラのガーリックソテー</p> <p>●ブロッコリーと人参のポン酢和え</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 504kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 20.6g [脂質] 15.0g [炭水化物] 68.6g [水分量] 227.4g</p>
29	30	12/1	2	3
<p>●ご飯(150g)</p> <p>●赤魚の梅味噌煮</p> <p>●エビカツ</p> <p>●あんかけパスタ</p> <p>●オクラとコーンのポン酢和え</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 530kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 17.9g [脂質] 19.4g [炭水化物] 68.9g [水分量] 164.9g</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●大分風鶏天</p> <p>●市松煮</p> <p>●きゅうりとわかめの酢物</p> <p>●白いんげんのサラダ</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 525kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 19.3g [脂質] 16.4g [炭水化物] 72.2g [水分量] 200.0g</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●サスの味噌カツ</p> <p>●市松煮(大根・人参・グリーンピース)</p> <p>●豆腐グラタン</p> <p>●もやしのドレッシング和え</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 508kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 21.2g [脂質] 16.7g [炭水化物] 68.2g [水分量] 276.4g</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●ビーフストロガノフ</p> <p>●絹ごし豆腐と長芋の煮物</p> <p>●甘芋オレンジ煮</p> <p>●大根のなめこ和え</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 512kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 17.6g [脂質] 15.6g [炭水化物] 76.4g [水分量] 254.4g</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●口水鶏</p> <p>●竹輪の南蛮漬け</p> <p>●大根きんぴら</p> <p>●カリフラワーとコーンのサラダ</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 508kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 16.5g [脂質] 17.0g [炭水化物] 74.3g [水分量] 250.9g</p>
6	7	8	9	10
<p>●わかめとコーンご飯(150g)</p> <p>●タラのトマトバジルソース</p> <p>●ミートコロッケ</p> <p>●豆苗と蓮根の春雨サラダ</p> <p>●もやしの山わさび醤油和え</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 515kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 19.3g [脂質] 13.7g [炭水化物] 75.7g [水分量] 200.7g</p>	<p>●梅じゃこご飯(150g)</p> <p>●和風ハンバーグ</p> <p>●厚揚げと人参の煮物</p> <p>●ブロッコリーとコーンのカレーマヨ和え</p> <p>●野菜マリネ</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 522kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 22.0g [脂質] 15.4g [炭水化物] 66.5g [水分量] 193.4g</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●鮭のきのこホワイトソース</p> <p>●春巻き</p> <p>●春菊のピーナッツ和え</p> <p>●ひじきと薄揚げの炒め煮</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 526kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 19.5g [脂質] 17.1g [炭水化物] 70.4g [水分量] 234.1g</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●鮭のタルタルソース</p> <p>●木綿豆腐とほうれん草の煮物</p> <p>●春雨の生姜醤油和え</p> <p>●メンマ炒め</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 529kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 19.0g [脂質] 13.7g [炭水化物] 79.4g [水分量] 192.8g</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●肉団子の酢豚風</p> <p>●かぶと麩の煮物</p> <p>●インゲンと人参の胡麻和え</p> <p>●海鮮スンドゥブ</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 520kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 23.8g [脂質] 14.3g [炭水化物] 70.0g [水分量] 204.6g</p>
13	14	15	16	17
<p>●ご飯(150g)</p> <p>●赤魚の酒粕煮</p> <p>●オムレツのハヤシソース</p> <p>●小松菜と人参のお浸し</p> <p>●クリームコロッケ</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 530kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 20.8g [脂質] 12.9g [炭水化物] 70.5g [水分量] 204.1g</p>	<p>●きつねご飯(150g)</p> <p>●豆腐のジャージャーあん</p> <p>●イカのバジル天ぷら</p> <p>●かぶとトマトのマリネ</p> <p>●里芋と人参の胡麻和え</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 521kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 22.8g [脂質] 17.3g [炭水化物] 66.5g [水分量] 270.7g</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●鮭の幽庵焼き</p> <p>●もやしチャンプルー</p> <p>●南瓜とさつまいもの天ぷら</p> <p>●キャベツのさざなみ和え</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 512kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 19.1g [脂質] 12.5g [炭水化物] 71.7g [水分量] 232.9g</p>	<p>●若菜ひじきご飯(150g)</p> <p>●鶏のマヨネーズ焼き</p> <p>●ガスパチョ(トマトのマリネ)</p> <p>●ぜんまいと人参のナムル</p> <p>●アスパラとしめじの塩昆布和え</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 513kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 19.3g [脂質] 16.5g [炭水化物] 71.0g [水分量] 256.9g</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●豚肉の塩ネギ炒め</p> <p>●ささ身とピーマンの棒鶏チン炒め</p> <p>●さつまいもと人参の煮物</p> <p>●白菜と人参の漬物</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 522kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 19.4g [脂質] 15.5g [炭水化物] 73.0g [水分量] 181.0g</p>
20	21	22	23	24
<p>●ご飯(150g)</p> <p>●豚のきのこデミグラスソース</p> <p>●里芋の明太マヨ和え</p> <p>●チンゲン菜の中華和え</p> <p>●たけのこの土佐煮</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 519kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 20.0g [脂質] 14.5g [炭水化物] 75.0g [水分量] 215.1g</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●鶏肉のマリネ</p> <p>●大根と人参・椎茸の照り煮</p> <p>●小松菜のしらす和え</p> <p>●はんぺんの梅まヨ焼き</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 21.7g [脂質] 13.3g [炭水化物] 78.3g [水分量] 266.4g</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●鮭のバーベキュー焼き</p> <p>●南瓜の挽肉あんかけ</p> <p>●ブロッコリーと人参の胡麻ドレ和え</p> <p>●キャベツの酢味噌和え</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 21.7g [脂質] 13.3g [炭水化物] 78.3g [水分量] 266.4g</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●豚肉と厚揚げの味噌煮</p> <p>●さつまいものバター焼き</p> <p>●白菜と赤巻きの土佐和え</p> <p>●もやしと人参のピーナッツ和え</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 521kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 20.5g [脂質] 13.2g [炭水化物] 78.0g [水分量] 252.1g</p>	<p>●エビピラフ(150g)</p> <p>●チキンチャットウー</p> <p>●菜花とえのきのお浸し</p> <p>●蓮根としめじのマリネ</p> <p>●かぶと麩・チンゲン菜の煮物</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 504kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 20.6g [脂質] 15.0g [炭水化物] 68.6g [水分量] 227.4g</p>
27	28	29	30	31
<p>●よごしチャーハン(150g)</p> <p>●豚肉の柳川風煮</p> <p>●野菜コロッケ</p> <p>●ブロッコリーと人参のドレッシング和え</p> <p>●もやしの真砂炒め</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 530kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 17.9g [脂質] 19.4g [炭水化物] 68.9g [水分量] 164.9g</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●赤魚のネギ味噌焼き</p> <p>●ハッシュドポテト</p> <p>●カリフラワーときゅうりのサラダ</p> <p>●竹輪の二色揚げ</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 525kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 19.3g [脂質] 16.4g [炭水化物] 72.2g [水分量] 200.0g</p>	<p>●ゆかりご飯(150g)</p> <p>●鶏の南蛮漬け</p> <p>●かぶのそぼろ煮</p> <p>●きゅうりとキャベツのさざなみ漬け</p> <p>●水菜と海藻のヘルシーサラダ</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 525kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 19.3g [脂質] 16.4g [炭水化物] 72.2g [水分量] 200.0g</p>	<p>●ご飯(150g)</p> <p>●鮭の信州蒸し</p> <p>●茄子とピーマンの味噌炒め</p> <p>●なめこ豆腐あんかけ</p> <p>●白菜とえのきのお浸し</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 525kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 19.3g [脂質] 16.4g [炭水化物] 72.2g [水分量] 200.0g</p>	<p>年末休業 ※年始は1/4(火)～ 営業いたします</p>

月 11/22	火 23	水 24	木 25	金 26
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●豚と蓮根のネギ味噌焼き ●大根と人参・椎茸の煮物 ●もやしと人参のドレッシング和え ●揚げ茄子のなめこあんかけ ●フルーツコンポート 	<p>勤労感謝の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●揚げ魚(シルバー)のみぞれがけ ●冬瓜と人参・オクラの煮物 ●長芋のチリソース ●ピザ風春巻き ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●鶏ちゃん焼き ●蓮根はさみ揚げ ●ポテトサラダ ●竹輪と切干・人参の炒め煮 ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●ちらし寿司(150g) ●豚肉の大葉チーズ天ぷら ●甘芋オレンジ煮 ●もやしと玉ねぎ・ピーマンの炒め物 ●アスパラビネガー ●フルーツ寒天
[エネルギー] 599kcal [塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 12.7g [脂質] 21.8g [カリウム] 549mg [リン] 155mg		[エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 14.1g [脂質] 18.2g [カリウム] 843mg [リン] 230mg	[エネルギー] 604kcal [塩分相当量] 1.0g [たんぱく質] 14.1g [脂質] 15.9g [カリウム] 616mg [リン] 180mg	[エネルギー] 597kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 14.6g [脂質] 16.1g [カリウム] 715mg [リン] 247mg
29	30	12/1	2	3
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●煮魚(カレイ) ●シーズニングポテト ●あんかけパスタ ●オクラとコーンのボン酢和え ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●大分風鶏天 ●野菜コロッケ ●春雨のドレッシング和え ●揚げ茄子の田楽 ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●サスの味噌カツ ●冬瓜と人参の煮物 ●さつまいもの甘露煮 ●ブロッコリーと人参のボン酢和え ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●ビーフストロガノフ ●南瓜と小松菜の煮物 ●さつまいもの天ぷら ●もやしの真砂炒め ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●口水鶏 ●カレーコロッケ ●蓮根きんぴら ●カリフラワーとコーンのサラダ ●フルーツ寒天
[エネルギー] 612kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 14.0g [脂質] 16.1g [カリウム] 805mg [リン] 219mg	[エネルギー] 591kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 11.1g [脂質] 19.0g [カリウム] 525mg [リン] 127mg	[エネルギー] 591kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 14.4g [脂質] 16.0g [カリウム] 795mg [リン] 235mg	[エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 14.4g [脂質] 16.0g [カリウム] 795mg [リン] 235mg	[エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 14.5g [脂質] 22.0g [カリウム] 478mg [リン] 218mg
6	7	8	9	10
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●カレイのトマトバジルソース ●肉団子のコンメ煮 ●春雨ときゅうりのサラダ ●インゲンと人参の炒め煮 ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●豆腐ハンバーグ おろしポン酢 ●チョップドサラダ ●小松菜の大徳寺和え ●クリームコロッケ ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●タラのきのこホワイトソース ●大根と人参の煮物 ●ハムサラダコロッケ ●春雨と人参のナムル ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●鮭のタルタルソース ●かぶとほうれん草の煮物 ●かき揚げ ●春雨と人参のサラダ ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●肉団子の酢豚風 ●かぶとチンゲン菜の煮物 ●インゲンと人参の胡麻和え ●野菜コロッケ ●フルーツコンポート
[エネルギー] 617kcal [塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 14.2g [脂質] 21.4g [カリウム] 885mg [リン] 172mg	[エネルギー] 605kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 13.3g [脂質] 23.5g [カリウム] 441mg [リン] 137mg	[エネルギー] 613kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 14.2g [脂質] 16.0g [カリウム] 785mg [リン] 259mg	[エネルギー] 590kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 14.5g [脂質] 18.9g [カリウム] 903mg [リン] 226mg	[エネルギー] 602kcal [塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 14.8g [脂質] 16.8g [カリウム] 672mg [リン] 223mg
13	14	15	16	17
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●鮭の酒粕煮 ●山菜のオイスターソース炒め ●小松菜と人参のお浸し ●ミートコロッケ ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●豆腐のジャージャーあん ●インゲンの生姜醤油和え ●里芋のバター焼き ●舞茸と茄子の天ぷら ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●ホキの幽庵焼き ●じゃがいもと人参の煮物 ●蓮根はさみ揚げ ●もやしチャンプルー ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●鶏のマコネズ焼き ●ガスパチョ(トマトのマリネ) ●チャブチ ●オクラの胡麻和え ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●豚肉の塩ネギ炒め ●クリームコロッケ ●ほうれん草とえのきのお浸し ●大根と人参・厚揚げの照り煮 ●フルーツコンポート
[エネルギー] 596kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 14.4g [脂質] 16.4g [カリウム] 550mg [リン] 205mg	[エネルギー] 602kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 14.1g [脂質] 21.5g [カリウム] 781mg [リン] 259mg	[エネルギー] 603kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 12.2g [脂質] 21.8g [カリウム] 742mg [リン] 207mg	[エネルギー] 607kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 14.3g [脂質] 21.2g [カリウム] 790mg [リン] 228mg	[エネルギー] 590kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 13.4g [脂質] 15.7g [カリウム] 759mg [リン] 280mg
20	21	22	23	24
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●豚肉のきのこデミグラスソース ●里芋の明太マヨ和え ●チンゲン菜の中華和え ●竹輪の天ぷら ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●鶏肉のマリネ ●大根と人参・麩の照り煮 ●もやしの干草和え ●はんぺん梅マヨ焼き ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●鮭のバーベキュー焼き ●チーズ春巻き ●白菜とえのきのお浸し ●南瓜煮 ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●豚肉と厚揚げの味噌煮 ●さつまいもの炒め煮 ●キャベツと赤巻きの土佐和え ●南瓜の白和え ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●エビピラフ(150g) ●チキンカチャトゥーラ ●シーズニングポテト ●大根としめじのドレッシング和え ●揚げ茄子の南蛮漬け風 ●フルーツコンポート
[エネルギー] 599kcal [塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 12.7g [脂質] 21.8g [カリウム] 549mg [リン] 155mg	[エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 14.1g [脂質] 18.2g [カリウム] 843mg [リン] 230mg	[エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 14.1g [脂質] 18.2g [カリウム] 843mg [リン] 230mg	[エネルギー] 604kcal [塩分相当量] 1.0g [たんぱく質] 14.1g [脂質] 15.9g [カリウム] 616mg [リン] 180mg	[エネルギー] 597kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 14.6g [脂質] 16.1g [カリウム] 715mg [リン] 247mg
27	28	29	30	31
<ul style="list-style-type: none"> ●よごしチャーハン(150g) ●肉巻き豆腐 ●揚げ餃子 ●ブロッコリーとコーンのドレッシング和え ●ごぼうのツナサラダ ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●赤魚のネギ味噌焼き ●ハッシュドポテト ●カリフラワーときゅうりのドレッシング和え ●クリームコロッケ ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●鶏の南蛮漬け ●かぶと人参の煮物 ●チョップドサラダ ●南瓜きんとん ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(150g) ●カレイの信州蒸し ●切干の煮物 ●コールスローサラダ ●長芋と茄子の天ぷら ●フルーツ寒天 	<p>年末休業 ※年始は1/4(火)～ 営業いたします</p>
[エネルギー] 612kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 14.0g [脂質] 16.1g [カリウム] 805mg [リン] 219mg	[エネルギー] 591kcal [塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 11.1g [脂質] 19.0g [カリウム] 525mg [リン] 127mg	[エネルギー] 591kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 11.1g [脂質] 19.0g [カリウム] 525mg [リン] 127mg	[エネルギー] 591kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 11.1g [脂質] 19.0g [カリウム] 525mg [リン] 127mg	

