

月 11/27	火 28	水 29	木 30	金 12/1
●ご飯(150g) ●カスレ(挽肉と白いんげん豆のワイン) ●イカのチリソース ●胡瓜の漬物 ●シーザーサラダ ●フルーツ	●ご飯(150g) ●ポークチャップ ●きののポン炒め ●アスパラのアーモンド和え ●オムレツ八丁味噌ソース ●フルーツ	●ご飯(150g) ●ピリ辛鶏ちゃん焼き ●芋煮 ●小松菜のなめ茸和え ●野菜マリネ ●フルーツ	●梅じゃこご飯(150g) ●すり身揚げ ●大根と厚揚げ・絹さやの煮物 ●じゃがいも担々ソース ●白菜のめた和え ●フルーツ	●ご飯(150g) ●チキンピカタ マスタードソース ●茄子・海老団子・チンゲン菜の煮物 ●オクラの土佐和え ●アスパラの北海道和え ●フルーツ
[エネルギー] 519kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 16.4g [脂質] 16.7g [炭水化物] 70.6g [食物繊維量] 4.2g	[エネルギー] 520kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 15.9g [脂質] 16.1g [炭水化物] 60.5g [食物繊維量] 3.6g	[エネルギー] 524kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 17.4g [脂質] 14.9g [炭水化物] 71.8g [食物繊維量] 12.0g	[エネルギー] 506kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 16.9g [脂質] 12.9g [炭水化物] 75.1g [食物繊維量] 5.6g	[エネルギー] 517kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 21.1g [脂質] 12.6g [炭水化物] 75.4g [食物繊維量] 4.3g
4	5	6	7	8
●ご飯(150g) ●豚肉と蓮根のネギ味噌焼 ●がんもど人參・南瓜の煮物 ●菜の花の辛子和え ●ピーマンとツナのソテー ●フルーツ	●ご飯(150g) ●サバのトマト煮 ●冬瓜とごぼ天の煮物 ●春雨の中華風和え物 ●トルタンタロン(茄子オムレツ) ●フルーツ	●ご飯(150g) ●鮭の幽庵焼き ●長芋と人參の煮物 ●ほうれん草の土佐和え ●ギリシャポテト ●フルーツ	●梅菜飯(150g) ●アフリカンチキン ●かぶと麩の煮物 ●ブロッコリーのドレッシング和え ●切干煮 ●フルーツ	●ご飯(150g) ●豚の梅チーズ焼き ●ジャクシューカ(トマト炒り卵) ●5種のきのこソテー ●カリフラワーのドレッシング和え ●フルーツ
[エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 16.1g [脂質] 15.4g [炭水化物] 67.0g [食物繊維量] 5.7g	[エネルギー] 503kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 17.8g [脂質] 12.2g [炭水化物] 76.7g [食物繊維量] 3.2g	[エネルギー] 520kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 15.6g [脂質] 11.5g [炭水化物] 82.0g [食物繊維量] 4.4g	[エネルギー] 521kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 18.6g [脂質] 15.7g [炭水化物] 70.7g [食物繊維量] 5.9g	[エネルギー] 529kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 17.1g [脂質] 16.9g [炭水化物] 66.2g [食物繊維量] 4.2g
11	12	13	14	15
●ご飯(150g) ●鶏ときのこのカレー煮 ●野菜コロッケ ●胡瓜の生妻和え ●メンマ炒め ●フルーツ	●ご飯(150g) ●煮魚(赤魚) ●エビカツ ●あんかけパスタ ●オクラとエリンギのソテー ●フルーツ	●ご飯(150g) ●サスのオニオンソース ●大根の柚子味噌増田菜 ●豆腐グラタン ●インゲンのドレッシング和え ●フルーツ	●ご飯(150g) ●中華風肉じゃが ●キムチきんぴら ●さつまいものオレンジ煮 ●大根のなめこおろし和え ●フルーツ	●金時ばら寿司(150g) ●プーレオヴィネグレ(鶏肉ワイン煮) ●里芋のドライカレー ●大根と胡瓜・薄揚げの胡麻酢和え ●カリフラワーのポン酢和え ●フルーツ
[エネルギー] 523kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 16.4g [脂質] 17.8g [炭水化物] 60.6g [食物繊維量] 4.2g	[エネルギー] 505kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 16.8g [脂質] 10.8g [炭水化物] 60.8g [食物繊維量] 4.4g	[エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 20.9g [脂質] 11.4g [炭水化物] 67.3g [食物繊維量] 8.4g	[エネルギー] 511kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 15.1g [脂質] 10.5g [炭水化物] 56.4g [食物繊維量] 7.8g	[エネルギー] 528kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 16.3g [脂質] 13.1g [炭水化物] 57.9g [食物繊維量] 6.7g
18	19	20	21	22
●菜飯(150g) ●シルバーのピリ辛煮 ●イカフライ ●豆苗と蓮根の春雨サラダ ●トマトサラダ ●フルーツ	●マチュプース(スパイシーピラフ)(150g) ●ハンバーグ 中華あん ●木綿豆腐と人參の煮物 ●水菜とズッキーニのマリネ ●菜の花の辛子和え ●フルーツ	●ご飯(150g) ●ししゃもの南蛮漬け ●カレーコロッケ ●豆腐のピザ焼き ●春菊のピーナッツ和え ●フルーツ	●ご飯(150g) ●カレーのレモン醤油焼き ●さつま芋きんとん ●トマトのネギだれ ●厚揚げと茄子・チンゲン菜の煮物 ●フルーツ	●ご飯(150g) ●鶏の有馬焼き ●海鮮スンドゥブ ●絹さやのミックスナッツ和え ●キャベツと胡瓜の即席漬け ●フルーツ
[エネルギー] 516kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 18.5g [脂質] 11.9g [炭水化物] 78.9g [食物繊維量] 3.7g	[エネルギー] 526kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 16.9g [脂質] 17.3g [炭水化物] 69.7g [食物繊維量] 5.4g	[エネルギー] 525kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 15.1g [脂質] 15.9g [炭水化物] 67.8g [食物繊維量] 3.3g	[エネルギー] 501kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 16.1g [脂質] 11.6g [炭水化物] 78.6g [食物繊維量] 3.4g	[エネルギー] 518kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 20.9g [脂質] 15.1g [炭水化物] 60.5g [食物繊維量] 3.7g
25	26	27	28	29
●ご飯(150g) ●赤魚の酒粕煮 ●オムレツ デミグラスソース ●野菜コロッケ ●ほうれん草のドレッシング和え ●フルーツ	●ご飯(150g) ●豚の梅チーズ焼き ●イカの棒棒炒め ●かぶとトマトのマリネ ●里芋のピーナッツ味噌和え ●フルーツ	●ご飯(150g) ●ホキの酸辣あん ●豆腐の挽肉のせ焼き ●人參の昆布和え ●ピーマンのお浸し ●フルーツ	●ご飯(150g) ●唐揚げ中華あん ●いろとり(かぶのお浸し) ●ゼンマイのナムル ●長芋の土佐煮 ●フルーツ	●油飯(150g) ●豚肉と茄子のオイスターソテー ●フライドポテト プラパソース ●白菜の漬物 ●胡瓜とイカの酢物 ●フルーツ
[エネルギー] 509kcal [塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 16.6g [脂質] 12.8g [炭水化物] 67.5g [食物繊維量] 3.5g	[エネルギー] 516kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 16.6g [脂質] 16.3g [炭水化物] 72.7g [食物繊維量] 4.2g	[エネルギー] 519kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 16.7g [脂質] 14.5g [炭水化物] 73.6g [食物繊維量] 4.1g	[エネルギー] 507kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 16.3g [脂質] 15.6g [炭水化物] 60.9g [食物繊維量] 3.6g	[エネルギー] 528kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 15.7g [脂質] 20.4g [炭水化物] 56.0g [食物繊維量] 7.5g

月 11/27	火 28	水 29	木 30	金 12/1
●ご飯(150g) ●赤魚の酒粕焼き ●里芋のツナ和え ●ほうれん草のクリームスパナッチ ●絹さやと人参のドレッシング和え ●竹輪のチーズマヨ焼き	●ご飯(150g) ●赤魚のコリアンカルパッチョ ●南瓜の小倉煮 ●アスパラ北海和え ●エビカツ ●白菜のレモン漬け	●菜飯(150g) ●鮭の博多焼き ●はんぺんフライ ●かぶと人参・インゲンの煮物 ●アスパラガーリックソテー ●春菊の海苔和え	●ご飯(150g) ●豚のペペロン炒め ●ネギのヴィネグレット風 ●フライドさつま芋 ●切干煮 ●小松菜のしらす和え	●コーンご飯(150g) ●揚げ魚(鮭)の香味浸し ●小松菜とえのきの胡麻和え ●タコ酢 ●マカロニサラダ ●トマトサラダ
[エネルギー] 507kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 16.2g [脂質] 14.5g [炭水化物] 60.0g [食物繊維量] 4.1g	[エネルギー] 512kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 17.5g [脂質] 12.1g [炭水化物] 69.2g [食物繊維量] 5.1g	[エネルギー] 504kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 20.3g [脂質] 12.6g [炭水化物] 72.2g [食物繊維量] 5.9g	[エネルギー] 526kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 18.4g [脂質] 13.7g [炭水化物] 76.0g [食物繊維量] 6.0g	[エネルギー] 506kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 16.7g [脂質] 17.8g [炭水化物] 65.2g [食物繊維量] 3.8g
4	5	6	7	8
●タイ風チャーハン(150g) ●サスの柚子胡椒ムニエル ●厚揚げのわさびチーズ焼き ●トマトとブロッコリーのアヒージョ ●厚揚げと茄子・チンゲン菜の煮物 ●もやしのお浸し	●菜飯(150g) ●鶏松風焼き ●じゃがいもとさつま揚げの煮物 ●卵の花 ●アスパラと魚肉ソーセージ炒め ●春菊の海苔和え	●ご飯(150g) ●牛焼肉 ●白菜のクリーム煮 ●里芋のずんだ和え ●インゲンの胡麻和え ●ペペロンこんにゃく	●ご飯(150g) ●鮭のマヨネーズ焼き ●大根と玉ねぎのポトフ煮 ●牛肉しぐれ煮 ●海藻と水菜のサラダ ●チンゲン菜のお浸し	●ご飯(150g) ●赤魚のシークワーサーマリネ ●ソーメンチャンプルー ●白菜と胡瓜の梅肉和え ●ほうれん草の白和え ●マッシュ焼き
[エネルギー] 512kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 24.3g [脂質] 16.2g [炭水化物] 58.8g [食物繊維量] 3.7g	[エネルギー] 528kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 17.2g [脂質] 14.3g [炭水化物] 74.6g [食物繊維量] 9.4g	[エネルギー] 511kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 12.6g [脂質] 17.1g [炭水化物] 61.5g [食物繊維量] 4.6g	[エネルギー] 504kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 17.6g [脂質] 17.5g [炭水化物] 64.0g [食物繊維量] 4.7g	[エネルギー] 517kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 15.5g [脂質] 15.9g [炭水化物] 72.0g [食物繊維量] 6.1g
11	12	13	14	15
●ご飯(150g) ●鮭のオイバイタ炒め ●春雨の生姜和え ●インゲンと人参のくるみ和え ●山芋たんざく ●千草焼き	●赤飯(150g) ●肉団子ミネストローネ風 ●タコと枝豆のマリネ風 ●もやしの胡麻ドレ和え ●ひじきの炒め煮 ●白菜の土佐和え	●ご飯(150g) ●豚肉の上海ソテー ●はんぺん磯辺揚げ ●マカロニケチャップ煮 ●芋煮 ●かぶの漬物	●ご飯(150g) ●サバの麻辣ソース ●茄子と木綿豆腐の煮物 ●チンゲン菜とコーンの中華和え ●かぶとリンゴのレモン和え ●アスパラペーパーコンソテー	●ご飯(150g) ●シルバーのケチャップあん ●冬瓜と椎茸・絹さやの煮物 ●辛子れんこんソテー ●南瓜の胡麻味噌かけ ●小松菜の海苔和え
[エネルギー] 517kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 20.2g [脂質] 11.6g [炭水化物] 68.6g [食物繊維量] 4.0g	[エネルギー] 522kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 16.6g [脂質] 16.2g [炭水化物] 65.2g [食物繊維量] 10.4g	[エネルギー] 525kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 18.2g [脂質] 10.9g [炭水化物] 70.3g [食物繊維量] 12.5g	[エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 17.0g [脂質] 19.8g [炭水化物] 65.4g [食物繊維量] 4.1g	[エネルギー] 526kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 15.4g [脂質] 12.6g [炭水化物] 81.6g [食物繊維量] 6.6g
18	19	20	21	22
●ご飯(150g) ●鶏のハニーバターソース ●あんばやし風 ●ツナ大根 ●胡瓜とタコの酢物 ●アスパラの塩昆布和え	●ご飯(150g) ●ブリの照り焼き ●里芋とオクラ・人参の煮物 ●白菜のお浸し ●カリフラワーチーズグラタン ●茄子の即席漬け	●香草チャーハン(150g) ●チキンカチャトウーラ(トマト煮) ●かぶと人参・インゲンの煮物 ●柿なます ●こんにゃくきんぴら ●じゃがいものずんだ和え	●ご飯(150g) ●タンドリー豚 ●高野豆腐の市松煮 ●大根サラダ ●白菜のゆかり和え ●セロリのマヨポン和え	●ご飯(150g) ●太刀魚の胡麻バジルソース ●大根のいとこ煮 ●キノチャップ ●ささみと胡瓜の梅肉かけ ●南瓜サラダ
[エネルギー] 511kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 16.0g [脂質] 16.3g [炭水化物] 68.9g [食物繊維量] 3.2g	[エネルギー] 524kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 20.4g [脂質] 14.4g [炭水化物] 74.0g [食物繊維量] 4.1g	[エネルギー] 525kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 16.1g [脂質] 17.6g [炭水化物] 65.3g [食物繊維量] 5.3g	[エネルギー] 506kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 16.9g [脂質] 17.1g [炭水化物] 66.2g [食物繊維量] 6.4g	[エネルギー] 509kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 15.3g [脂質] 16.5g [炭水化物] 70.1g [食物繊維量] 5.0g
25	26	27	28	29
●エビピラフ(150g) ●鶏の焼焼き(トマト焼焼き) ●マーボー茄子 ●ザワークラウト ●野菜のスーパカレー風 ●チンゲン菜の中華和え	●ご飯(150g) ●サスの香草パン粉焼き ●大根と椎茸・麩の田楽 ●スパゲティーサラダ ●イカフライ ●もやしとツナの和え物	●ご飯(150g) ●すき焼き風煮 ●さつまいもきんぴら ●春雨の生姜和え ●シーフードゼリー寄せ ●マッシュポテト	●芋ご飯(150g) ●タラのカレーチーズパン粉焼き ●インゲンと人参のくるみ和え ●カリフラワーのゆかり和え ●明太子しゅうまい ●たけのこの天ぷら	●ご飯(150g) ●白身魚(赤魚)の沖縄天ぷら ●じゃがいものカニあんかけ ●蓮根きんぴら ●里芋の唐揚げ ●小松菜のしらす和え
[エネルギー] 510kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 21.2g [脂質] 15.4g [炭水化物] 56.5g [食物繊維量] 7.4g	[エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 23.0g [脂質] 11.9g [炭水化物] 77.7g [食物繊維量] 3.2g	[エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 18.0g [脂質] 12.7g [炭水化物] 60.5g [食物繊維量] 6.3g	[エネルギー] 513kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 18.9g [脂質] 15.1g [炭水化物] 60.7g [食物繊維量] 5.0g	[エネルギー] 517kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 16.5g [脂質] 12.4g [炭水化物] 56.3g [食物繊維量] 6.3g

月 11/27	火 28	水 29	木 30	金 12/1
●ご飯(150g) ●カスレ(挽肉と白いんげん豆のワイン) ●長芋のチリソース ●シーザーサラダ ●野菜コロッケ ●フルーツコンポート ----- [エネルギー] 634kcal [塩分相当量] 1. 1g [たんぱく質] 14. 1g [脂質] 24. 3g [カリウム] 668mg [リン] 223mg	●ご飯(150g) ●ポークチャップ ●きののポン炒め ●アスパラのアーモンド和え ●オムレツハチ味噌ソース ●フルーツコンポート ----- [エネルギー] 601kcal [塩分相当量] 1. 4g [たんぱく質] 13. 0g [脂質] 23. 8g [カリウム] 569mg [リン] 247mg	●ご飯(150g) ●ピリ辛鶏ちゃん焼き ●芋煮 ●小松菜のなめ茸和え ●野菜マリネ ●フルーツ寒天 ----- [エネルギー] 589kcal [塩分相当量] 1. 5g [たんぱく質] 12. 6g [脂質] 15. 2g [カリウム] 921mg [リン] 215mg	●みょうがと鮭のご飯(150g) ●サンマの梅しそ天ぷら ●大根とがんとみ・絹さやの煮物 ●じゃがいも担々ソース ●春雨のツナサラダ ●フルーツ寒天 ----- [エネルギー] 612kcal [塩分相当量] 1. 8g [たんぱく質] 12. 8g [脂質] 21. 2g [カリウム] 535mg [リン] 216mg	●ご飯(150g) ●チキンピカタ マスタードソース ●茄子と人参・チンゲン菜の煮物 ●オクラの土佐和え ●アスパラのかき揚げ ●フルーツ寒天 ----- [エネルギー] 614kcal [塩分相当量] 1. 3g [たんぱく質] 13. 2g [脂質] 18. 8g [カリウム] 702mg [リン] 237mg
4	5	6	7	8
●ご飯(150g) ●豚肉と蓮根のネギ味噌焼焼き ●南瓜と人参の煮物 ●菜の花の辛子和え ●ピーマンとツナのソテー ●フルーツコンポート ----- [エネルギー] 620kcal [塩分相当量] 1. 2g [たんぱく質] 12. 4g [脂質] 21. 9g [カリウム] 823mg [リン] 223mg	●ご飯(150g) ●鮭のトマト煮 ●冬瓜と人参の煮物 ●春雨の中華風和え物 ●茄子の胡麻味噌かけ ●フルーツコンポート ----- [エネルギー] 586kcal [塩分相当量] 1. 8g [たんぱく質] 12. 3g [脂質] 15. 6g [カリウム] 634mg [リン] 251mg	●ご飯(150g) ●シルバーの幽庵焼き ●長芋と人参の煮物 ●ほうれん草の土佐和え ●ギリシャポテト ●フルーツ寒天 ----- [エネルギー] 596kcal [塩分相当量] 1. 5g [たんぱく質] 14. 3g [脂質] 15. 4g [カリウム] 838mg [リン] 231mg	●ご飯(150g) ●アフリカンチキン ●かぶと麩の煮物 ●ブロッコリーのドレッシング和え ●切干煮 ●フルーツコンポート ----- [エネルギー] 601kcal [塩分相当量] 1. 2g [たんぱく質] 12. 7g [脂質] 17. 0g [カリウム] 642mg [リン] 254mg	●ご飯(150g) ●豚肉の梅チーズ焼き ●かき揚げ ●ジャグシューカ(トマト炒り卵) ●カリフラワーのドレッシング和え ●フルーツコンポート ----- [エネルギー] 631kcal [塩分相当量] 1. 1g [たんぱく質] 14. 2g [脂質] 26. 8g [カリウム] 567mg [リン] 282mg
11	12	13	14	15
●ご飯(150g) ●鶏ときのこのカレー煮 ●野菜コロッケ ●胡瓜の生姜和え ●メンマ炒め ●フルーツ寒天 ----- [エネルギー] 585kcal [塩分相当量] 1. 6g [たんぱく質] 13. 1g [脂質] 20. 8g [カリウム] 595mg [リン] 207mg	●ご飯(150g) ●煮魚(ホキ) ●コーンコロッケ ●あんかけパスタ ●オクラとみょうがのソテー ●フルーツコンポート ----- [エネルギー] 593kcal [塩分相当量] 1. 5g [たんぱく質] 14. 6g [脂質] 18. 8g [カリウム] 589mg [リン] 248mg	●ご飯(150g) ●サスのオニオンソース ●大根と麩・フキの煮物 ●マカロニグラタン ●インゲンのドレッシング和え ●フルーツ寒天 ----- [エネルギー] 591kcal [塩分相当量] 1. 9g [たんぱく質] 12. 8g [脂質] 16. 8g [カリウム] 578mg [リン] 241mg	●ご飯(150g) ●中華風肉じゃが ●里芋の明太マヨ和え ●さつまいものオレンジ煮 ●大根のなめこおろし和え ●フルーツコンポート ----- [エネルギー] 627kcal [塩分相当量] 1. 8g [たんぱく質] 11. 3g [脂質] 20. 5g [カリウム] 484mg [リン] 204mg	●金時ばら寿司(150g) ●ブルーオヴィネグレット(鶏肉ワイン煮) ●ズッキーニの南蛮漬け ●大根きんぴら ●トマトサラダ ●フルーツ寒天 ----- [エネルギー] 610kcal [塩分相当量] 1. 8g [たんぱく質] 13. 3g [脂質] 15. 8g [カリウム] 679mg [リン] 246mg
18	19	20	21	22
●梅菜飯(150g) ●鮭のピリ辛煮 ●長芋の磯辺フライ ●蓮根の春雨サラダ ●もやしの辛子和え ●フルーツコンポート ----- [エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1. 7g [たんぱく質] 12. 4g [脂質] 14. 3g [カリウム] 700mg [リン] 232mg	●マチュブース(スパイシーピラフ)(150g) ●焼肉 おろしポン酢 ●厚揚げと人参の煮物 ●水菜とズッキーニのマリネ ●もやしのカレーお浸し ●フルーツ寒天 ----- [エネルギー] 627kcal [塩分相当量] 1. 9g [たんぱく質] 14. 9g [脂質] 26. 6g [カリウム] 751mg [リン] 247mg	●ご飯(150g) ●ししゃもの南蛮漬け ●カレーコロッケ ●南瓜のピザ焼き ●春菊のピーナッツ和え ●フルーツコンポート ----- [エネルギー] 615kcal [塩分相当量] 1. 7g [たんぱく質] 12. 3g [脂質] 18. 6g [カリウム] 897mg [リン] 295mg	●ご飯(150g) ●ホキのレモン醤油焼き ●さつまいもきんとん ●トマトのネギだれ ●厚揚げと茄子・チンゲン菜の煮物 ●フルーツ寒天 ----- [エネルギー] 618kcal [塩分相当量] 1. 2g [たんぱく質] 13. 0g [脂質] 15. 7g [カリウム] 696mg [リン] 238mg	●ご飯(150g) ●ねぎまソテー ●スンドゥブ ●絹さやのミックスナッツ和え ●キャベツと胡瓜の即席漬け ●フルーツ寒天 ----- [エネルギー] 638kcal [塩分相当量] 1. 6g [たんぱく質] 14. 0g [脂質] 21. 3g [カリウム] 773mg [リン] 223mg
25	26	27	28	29
●ご飯(150g) ●鮭の酒粕煮 ●キャベツとベーコンの中華炒め ●メンマ炒め ●野菜コロッケ ●フルーツコンポート ----- [エネルギー] 608kcal [塩分相当量] 1. 3g [たんぱく質] 12. 6g [脂質] 17. 2g [カリウム] 640mg [リン] 222mg	●ご飯(150g) ●豚肉の梅チーズ焼き ●蓮根と玉ねぎの天ぷら ●かぶとトマトのマリネ ●里芋の胡麻和え ●フルーツ寒天 ----- [エネルギー] 612kcal [塩分相当量] 1. 1g [たんぱく質] 11. 2g [脂質] 21. 8g [カリウム] 525mg [リン] 235mg	●ご飯(150g) ●タラの酸辣あん ●豆腐の挽肉のせ焼き ●人参の昆布和え ●ピーマンのお浸し ●フルーツ寒天 ----- [エネルギー] 604kcal [塩分相当量] 1. 9g [たんぱく質] 13. 5g [脂質] 16. 4g [カリウム] 608mg [リン] 232mg	●ご飯(150g) ●唐揚げ中華あん ●いろとり(かぶのお浸し) ●ゼンマイのナムル ●長芋の土佐煮 ●フルーツ寒天 ----- [エネルギー] 601kcal [塩分相当量] 1. 6g [たんぱく質] 13. 8g [脂質] 14. 2g [カリウム] 687mg [リン] 242mg	●油飯(150g) ●豚と茄子のオイスターソテー ●フライドポテト ブラバスソース ●白菜の漬物 ●胡瓜とイカの酢物 ●フルーツコンポート ----- [エネルギー] 618kcal [塩分相当量] 1. 9g [たんぱく質] 12. 4g [脂質] 22. 3g [カリウム] 680mg [リン] 235mg

月 11/27	火 28	水 29	木 30	金 12/1
●ご飯(150g) ●サバの酒粕焼き ●里芋のコーンと和え ●ほうれん草のクリームスパナッチ ●絹さやのドレッシング和え ●舞茸と南瓜の天ぷら [エネルギー] 612kcal [塩分相当量] 1. 4g [たんぱく質] 13. 5g [脂質] 23. 7g [カリウム] 888mg [リン] 260mg	●ご飯(150g) ●タラのコリアンカルパッチョ ●南瓜の小倉煮 ●胡瓜とカニカマの酢物 ●蓮根天ぷら ●白菜のレモン漬け [エネルギー] 601kcal [塩分相当量] 1. 9g [たんぱく質] 12. 3g [脂質] 18. 8g [カリウム] 845mg [リン] 256mg	●ご飯(150g) ●鮭の博多焼き ●野菜コロッケ ●かぶと人参・インゲンの煮物 ●アスパラガーリックソテー ●さつまいもきんぴら [エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1. 7g [たんぱく質] 11. 6g [脂質] 17. 9g [カリウム] 673mg [リン] 251mg	●ご飯(150g) ●豚のペペロン炒め ●ネギのヴァネグレット風 ●フライドさつま芋 ●切干煮 ●小松菜のしらす和え [エネルギー] 624kcal [塩分相当量] 1. 6g [たんぱく質] 12. 9g [脂質] 24. 1g [カリウム] 529mg [リン] 252mg	●コーンご飯(150g) ●フライ盛合せ(鮭・オクラ・蓮根) ●小松菜とえのきの胡麻和え ●ジャーマンポテト ●マカロニサラダ ●トマトサラダ [エネルギー] 602kcal [塩分相当量] 1. 3g [たんぱく質] 12. 6g [脂質] 22. 7g [カリウム] 686mg [リン] 265mg
4	5	6	7	8
●タイ風チャーハン(150g) ●サバの柚子胡椒ムニエル ●さつまいものわさびチーズ焼き ●トマトとブロッコリーのアヒージョ ●大根と人参の照り煮 ●もやしのお浸し [エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1. 9g [たんぱく質] 14. 1g [脂質] 23. 7g [カリウム] 563mg [リン] 232mg	●ご飯(150g) ●豚カツ 胡麻味噌ソース ●じゃがいもの揚げ浸し ●野菜コロッケ ●アスパラのガーリックソテー ●春菊の海苔和え [エネルギー] 587kcal [塩分相当量] 1. 5g [たんぱく質] 13. 0g [脂質] 20. 7g [カリウム] 739mg [リン] 227mg	●ご飯(150g) ●焼肉 ●白菜のクリーム煮 ●里芋のずんだ和え ●インゲンの胡麻和え ●ペペロンこんにく [エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1. 9g [たんぱく質] 12. 2g [脂質] 22. 0g [カリウム] 694mg [リン] 225mg	●ご飯(150g) ●鮭のマヨネーズ焼き ●大根と玉ねぎのポトフ煮 ●牛肉のしぐれ煮 ●春雨の中華風和え物 ●チンゲン菜のお浸し [エネルギー] 593kcal [塩分相当量] 1. 9g [たんぱく質] 12. 1g [脂質] 22. 7g [カリウム] 681mg [リン] 234mg	●ご飯(150g) ●タラのシークワサーマリネ ●ソーメンチャンプルー ●白菜と胡瓜の梅肉和え ●ほうれん草の白和え ●マッシュ焼き [エネルギー] 585kcal [塩分相当量] 1. 8g [たんぱく質] 12. 5g [脂質] 22. 0g [カリウム] 812mg [リン] 245mg
11	12	13	14	15
●ご飯(150g) ●サバのオイパタ焼き ●春雨の生姜和え ●インゲンと人参のくるみ和え ●山芋たんざく ●干草焼き [エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1. 8g [たんぱく質] 14. 6g [脂質] 16. 5g [カリウム] 580mg [リン] 282mg	●赤飯(150g) ●肉団子ミネストローネ風 ●たけのこの天ぷら ●もやしのゴマドレ和え ●大根の炒め煮 ●白菜の土佐和え [エネルギー] 600kcal [塩分相当量] 1. 9g [たんぱく質] 14. 1g [脂質] 24. 3g [カリウム] 831mg [リン] 253mg	●ご飯(150g) ●豚肉の上海ソテー ●はんぺん磯辺揚げ ●厚揚げケチャップ煮 ●芋煮 ●かぶのドレッシング和え [エネルギー] 587kcal [塩分相当量] 1. 9g [たんぱく質] 14. 4g [脂質] 22. 2g [カリウム] 674mg [リン] 233mg	●ご飯(150g) ●サバの麻辣ソース ●茄子と人参の煮物 ●チンゲン菜のドレッシング和え ●かぶとリンゴのレモン和え ●アスパラとパプリカのソテー [エネルギー] 589kcal [塩分相当量] 1. 8g [たんぱく質] 14. 5g [脂質] 20. 4g [カリウム] 803mg [リン] 256mg	●ご飯(150g) ●フィッシュアンドチップス ●冬瓜と舞茸の煮物 ●辛子レンコンソテー ●南瓜の胡麻味噌かけ ●小松菜の海苔和え [エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1. 6g [たんぱく質] 11. 0g [脂質] 17. 4g [カリウム] 798mg [リン] 236mg
18	19	20	21	22
●ご飯(150g) ●鶏肉ハニーマスターソース ●揚げ餃子 ●ツナ大根 ●胡瓜の酢物 ●アスパラ塩昆布和え [エネルギー] 589kcal [塩分相当量] 1. 8g [たんぱく質] 13. 3g [脂質] 21. 6g [カリウム] 650mg [リン] 211mg	●ご飯(150g) ●サンマの照り焼き ●さつまいもとオクラ・人参の煮物 ●白菜のお浸し ●カリフラワークリームシチュー ●茄子の中華炒め [エネルギー] 603kcal [塩分相当量] 1. 7g [たんぱく質] 12. 0g [脂質] 21. 2g [カリウム] 874mg [リン] 223mg	●香草チャーハン(150g) ●チキンカチャトウラ ●かぶと人参・インゲンの煮物 ●柿なます ●こんにやくきんぴら ●じゃがいものずんだ和え [エネルギー] 593kcal [塩分相当量] 1. 8g [たんぱく質] 14. 2g [脂質] 22. 1g [カリウム] 582mg [リン] 238mg	●ご飯(150g) ●タンドリー豚 ●高野豆腐の市松煮 ●大根サラダ ●白菜のゆかり和え ●セロリのマヨボン和え [エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1. 9g [たんぱく質] 13. 6g [脂質] 25. 0g [カリウム] 736mg [リン] 249mg	●ご飯(150g) ●太刀魚の胡麻バジルソース ●大根と人参の煮物 ●キノコチャップ ●胡瓜の梅肉和え ●南瓜サラダ [エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1. 9g [たんぱく質] 12. 4g [脂質] 22. 5g [カリウム] 509mg [リン] 255mg
25	26	27	28	29
●エビピラフ(150g) ●鶏の焼焼き(トマト焼焼き) ●マーボー茄子 ●ザワークラウト ●じゃがいもとオクラのスープカレー煮 ●チンゲン菜の中華和え [エネルギー] 597kcal [塩分相当量] 1. 9g [たんぱく質] 13. 3g [脂質] 24. 6g [カリウム] 676mg [リン] 236mg	●ご飯(150g) ●サバの香草パン粉焼き ●大根と人参の田楽 ●スパゲティサラダ ●ミートコロッケ ●春雨のツナ和え [エネルギー] 607kcal [塩分相当量] 1. 4g [たんぱく質] 13. 3g [脂質] 20. 1g [カリウム] 489mg [リン] 228mg	●ご飯(150g) ●牛肉のXO醤炒め ●きんぴらごぼう ●春雨の生姜和え ●シーフードゼリー寄せ ●チーズ粉吹き芋 [エネルギー] 609kcal [塩分相当量] 1. 9g [たんぱく質] 12. 9g [脂質] 24. 5g [カリウム] 550mg [リン] 208mg	●ご飯(150g) ●サバのカレーチーズフライ ●インゲンのソテー ●カリフラワーのドレッシング和え ●大学芋 ●たけのこのかき揚げ [エネルギー] 629kcal [塩分相当量] 1. 1g [たんぱく質] 13. 0g [脂質] 23. 0g [カリウム] 747mg [リン] 261mg	●ご飯(150g) ●厚揚げの沖縄天ぷら ●じゃがいものカニあんかけ ●蓮根きんぴら ●里芋とオクラ・人参の煮物 ●小松菜のドレッシング和え [エネルギー] 592kcal [塩分相当量] 1. 6g [たんぱく質] 12. 3g [脂質] 16. 7g [カリウム] 839mg [リン] 255mg