

月 11/25	火 26	水 27	木 28	金 29
<p>●ご飯</p> <p>●シルバーのピリ辛煮</p> <p>●イカフライ</p> <p>●豆苗と蓮根の春雨サラダ</p> <p>●トマトサラダ</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 516kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 16.5g [脂質] 11.9g [炭水化物] 78.9g [食物繊維量] 3.7g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●ハンバーグの和風あんかけ</p> <p>●厚揚げと人参・絹さやの煮物</p> <p>●水菜とズッキーニのマリネ</p> <p>●菜の花と人参の辛子和え</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 528kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 15.7g [脂質] 14.6g [炭水化物] 66.0g [食物繊維量] 5.5g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●ししゃものガーリックパン粉焼き</p> <p>●カレーコロッケ</p> <p>●ガパオ豆腐</p> <p>●春菊と人参のピーナッツ和え</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 515kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 16.3g [脂質] 15.2g [炭水化物] 66.7g [食物繊維量] 6.2g</p>	<p>●梅菜飯</p> <p>●ブリの梅照り焼き</p> <p>●玉子焼き</p> <p>●トマトのネギだれ</p> <p>●厚揚げと茄子・チンゲン菜の煮物</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 521kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 18.4g [脂質] 16.5g [炭水化物] 70.5g [食物繊維量] 5.1g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●よだれ鶏</p> <p>●炒り豆腐</p> <p>●インゲンの胡麻和え</p> <p>●キャベツと胡瓜の即席漬け</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 18.8g [脂質] 15.1g [炭水化物] 73.1g [食物繊維量] 5.7g</p>
2	3	4	5	6
<p>●根菜チャーハン</p> <p>●赤魚の酒粕煮</p> <p>●オムレツ デミグラスソース</p> <p>●野菜コロッケ</p> <p>●ほうれん草とコーンのドレッシング和え</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 528kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 19.4g [脂質] 16.6g [炭水化物] 60.8g [食物繊維量] 4.4g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●チキンカツ</p> <p>●冬瓜とごぼうの煮物</p> <p>●かぶとトマトのマリネ</p> <p>●オクラのしらす和え</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 507kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 17.6g [脂質] 15.4g [炭水化物] 60.5g [食物繊維量] 4.2g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●カレイの和風きのこあん</p> <p>●豆腐の挽肉のせ焼き</p> <p>●人参の昆布和え</p> <p>●小松菜の土佐和え</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 502kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 19.2g [脂質] 13.2g [炭水化物] 71.7g [食物繊維量] 4.1g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●鶏唐揚げのレモンマヨネーズソース</p> <p>●かぶのお浸し</p> <p>●ぜんまいのナムル</p> <p>●オクラと大豆の昆布和え</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 520kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 15.3g [脂質] 19.5g [炭水化物] 54.1g [食物繊維量] 5.2g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●タイ風春雨ソテー</p> <p>●きんぴら豆腐</p> <p>●春巻き</p> <p>●胡瓜とイカの酢物</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] 14.3g [脂質] 10.3g [炭水化物] 78.0g [食物繊維量] 3.1g</p>
9	10	11	12	13
<p>●ご飯</p> <p>●豚肉のオレンジソース</p> <p>●里芋のカレーマヨ和え</p> <p>●チンゲン菜と海老の中華炒め</p> <p>●たけのこの土佐煮</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 525kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 16.2g [脂質] 17.1g [炭水化物] 60.2g [食物繊維量] 3.2g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●ハンバーグ ホワイトソース</p> <p>●冬瓜と竹輪の照り煮</p> <p>●カクテキ和え</p> <p>●メンマ炒め</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 528kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 15.8g [脂質] 16.0g [炭水化物] 73.7g [食物繊維量] 4.3g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●赤魚の治部煮</p> <p>●茄子のひき肉あんかけ</p> <p>●じゃがいもきんぴら</p> <p>●ブロッコリーとハムのドレッシング和え</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 511kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 18.9g [脂質] 10.9g [炭水化物] 77.1g [食物繊維量] 6.7g</p>	<p>●赤飯</p> <p>●長崎ちゃんぽん炒め</p> <p>●海老しゅうまい</p> <p>●春菊の土佐和え</p> <p>●もやしのカレー炒め</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 501kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 15.7g [脂質] 13.2g [炭水化物] 61.3g [食物繊維量] 7.7g</p>	<p>●よごしチャーハン</p> <p>●鶏肉のトマト煮</p> <p>●菜花とえのきのお浸し</p> <p>●山菜の炒め煮</p> <p>●茄子と人参の煮物</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 526kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 16.6g [脂質] 18.5g [炭水化物] 62.3g [食物繊維量] 4.5g</p>
16	17	18	19	20
<p>●ご飯</p> <p>●豚キムチ炒め</p> <p>●ジェノベーゼサラダ</p> <p>●豆腐のラザニア風</p> <p>●もやしの真砂炒め</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 520kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 16.3g [脂質] 16.7g [炭水化物] 67.8g [食物繊維量] 5.2g</p>	<p>●エビめし</p> <p>●蒸し魚(タラ)の胡麻味噌がけ</p> <p>●冬瓜と高野豆腐・絹さやの煮物</p> <p>●カリフラワーとカイワレの甘酢和え</p> <p>●クリームコロッケ</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 517kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 20.1g [脂質] 14.0g [炭水化物] 61.5g [食物繊維量] 3.1g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●豚肉の梅チーズ焼き</p> <p>●かぶと人参の含め煮</p> <p>●ほうれん草の白和え</p> <p>●しらたきのそぼろ炒め</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 525kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 16.5g [脂質] 19.0g [炭水化物] 57.4g [食物繊維量] 3.9g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●牛肉のトマト炒め</p> <p>●シーフード麻辣炒め</p> <p>●茄子とカイワレのサラダ</p> <p>●炒り豆腐</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] 17.4g [脂質] 16.3g [炭水化物] 70.5g [食物繊維量] 7.2g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●シルバーの有馬焼き</p> <p>●切干のエスニックソテー</p> <p>●ししゃものバジル天ぷら</p> <p>●玉ねぎとごぼうの南蛮漬け</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 519kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 19.3g [脂質] 14.0g [炭水化物] 65.1g [食物繊維量] 3.6g</p>
23	24	25	26	27
<p>●ご飯</p> <p>●トッカルビ</p> <p>●南瓜のそぼろ煮</p> <p>●小松菜とカニカマのソテー</p> <p>●アスパラの塩昆布和え</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 510kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 15.2g [脂質] 14.6g [炭水化物] 74.4g [食物繊維量] 4.0g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●バターミルクチキン</p> <p>●茄子と人参・チンゲン菜の煮物</p> <p>●大根のゆかり和え</p> <p>●タラモサラダ</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 523kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 16.4g [脂質] 16.6g [炭水化物] 70.9g [食物繊維量] 5.2g</p>	<p>●エビピラフ</p> <p>●ブリの照り焼き</p> <p>●冬瓜とがんもの煮物</p> <p>●豆苗とコーンの中華炒め</p> <p>●春菊と人参の胡麻醤油和え</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 522kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 16.7g [脂質] 16.0g [炭水化物] 57.0g [食物繊維量] 7.5g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●豚肉のしょうが炒め</p> <p>●南瓜とほうれん草のキッシュ</p> <p>●大根の中華煮</p> <p>●インゲンのボン酢和え</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 523kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 15.4g [脂質] 16.2g [炭水化物] 70.7g [食物繊維量] 3.8g</p>	<p>●わかめご飯</p> <p>●サスのナポリタン風</p> <p>●がんと人参・生麩の煮物</p> <p>●コールスローサラダ</p> <p>●椎茸とさつまいもの天ぷら</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] 10.4g [脂質] 13.2g [炭水化物] 78.0g [食物繊維量] 4.4g</p>
30	31	1/1	1/2	1/3
年末休業	年末休業	元旦	年始休業	年始休業 6日(月)~ 通常営業いたします

月 11/25	火 26	水 27	木 28	金 29
<p>●ご飯</p> <p>●焼きユーリンチー</p> <p>●あんばやし風</p> <p>●ギョウザの甘酢あんかけ</p> <p>●胡瓜とタコの酢物</p> <p>●アスパラの塩昆布和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 515kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 16.6g [脂質] 14.0g [炭水化物] 72.7g [食物繊維量] 3.0g</p>	<p>●豚肉とイカの土鍋風ご飯</p> <p>●海鮮チンジャオロースー</p> <p>●蓮根はさみ揚げ</p> <p>●里芋とオクラ・人参の煮物</p> <p>●白菜のお浸し</p> <p>●芋きんとん</p> <hr/> <p>[エネルギー] 516kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 16.1g [脂質] 11.1g [炭水化物] 62.0g [食物繊維量] 5.6g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●鶏のマリネ</p> <p>●かぶと人参・インゲンの煮物</p> <p>●カクテキ和え</p> <p>●シーフードゼリー寄せ</p> <p>●里芋のずんだ和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 523kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 16.6g [脂質] 15.1g [炭水化物] 72.7g [食物繊維量] 4.3g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●豚のマヨ生姜焼き</p> <p>●高野豆腐の市松煮</p> <p>●大根サラダ</p> <p>●白菜のゆかり和え</p> <p>●セロリのマヨポン和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 503kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 17.7g [脂質] 16.3g [炭水化物] 67.4g [食物繊維量] 6.1g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●太刀魚の胡麻カツ バジルソース</p> <p>●大根のいとこ煮</p> <p>●キノチャップ</p> <p>●ささみと胡瓜の梅肉和え</p> <p>●南瓜サラダ</p> <hr/> <p>[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</p>
2	3	4	5	6
<p>●ご飯</p> <p>●豚のマヨ生姜焼き</p> <p>●かぶと人参・インゲンの煮物</p> <p>●ザワークラウト</p> <p>●じゃがいもとオクラのスープカレー煮</p> <p>●チンゲン菜の中華和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 515kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 16.8g [脂質] 12.0g [炭水化物] 67.3g [食物繊維量] 7.8g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●鮭のクリーム煮</p> <p>●大根と椎茸・生麩の田楽</p> <p>●スパゲティサラダ</p> <p>●インゲンのソテー</p> <p>●もやしとツナの和え物</p> <hr/> <p>[エネルギー] 529kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 17.4g [脂質] 16.0g [炭水化物] 72.3g [食物繊維量] 4.5g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●すき焼き風煮</p> <p>●里芋のずんだ和え</p> <p>●春雨の生姜和え</p> <p>●シーフードゼリー寄せ</p> <p>●マッシュポテト</p> <hr/> <p>[エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 17.0g [脂質] 12.7g [炭水化物] 70.4g [食物繊維量] 6.3g</p>	<p>●豆とコーンのバターライス</p> <p>●タラのカレーチーズパン粉焼き</p> <p>●インゲンと人参のくるみ和え</p> <p>●カリフラワーの若菜和え</p> <p>●カニしゅうまい</p> <p>●かき揚げ</p> <hr/> <p>[エネルギー] 504kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 15.7g [脂質] 15.0g [炭水化物] 66.7g [食物繊維量] 5.6g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●ワカサギの海苔しそ天ぷら</p> <p>●揚げいものカニあんかけ</p> <p>●蓮根ナポリタンソテー</p> <p>●里芋とオクラ・人参の煮物</p> <p>●小松菜のしらす和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 529kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 18.7g [脂質] 12.6g [炭水化物] 68.5g [食物繊維量] 6.6g</p>
9	10	11	12	13
<p>●鶏ごぼろご飯</p> <p>●鮭のバターコーン焼き</p> <p>●ピリ辛もやし</p> <p>●茄子と椎茸・インゲンの煮物</p> <p>●うな玉</p> <p>●キャベツの胡麻酢和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 528kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 21.8g [脂質] 16.7g [炭水化物] 64.0g [食物繊維量] 4.3g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●シルバーのバーベキュー焼き</p> <p>●さつまいものオレンジ煮</p> <p>●ピーマンとツナのソテー</p> <p>●キャベツの中華炒め</p> <p>●南瓜サラダ</p> <hr/> <p>[エネルギー] 507kcal [塩分相当量] 1.1g [たんぱく質] 16.1g [脂質] 12.8g [炭水化物] 65.4g [食物繊維量] 7.5g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●しそチーズ豚天</p> <p>●マカロニのコンソメ煮</p> <p>●ほうれん草のわさび和え</p> <p>●巣ごもり卵</p> <p>●胡瓜と挽肉のソテー</p> <hr/> <p>[エネルギー] 517kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 17.5g [脂質] 15.6g [炭水化物] 65.0g [食物繊維量] 2.7g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●鮭の博多焼き</p> <p>●はんぺんと椎茸・人参の煮物</p> <p>●紅白なます</p> <p>●コーンのかき揚げ</p> <p>●キャベツと魚肉ソーセージのピリ辛ソ</p> <hr/> <p>[エネルギー] 505kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 20.0g [脂質] 11.0g [炭水化物] 64.2g [食物繊維量] 6.0g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●赤魚のドレッシングソース</p> <p>●南瓜のピザ風</p> <p>●冬瓜と椎茸・枝豆がんもの煮物</p> <p>●ぜんまいのくるみ和え</p> <p>●じゃがずんだ</p> <hr/> <p>[エネルギー] 509kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 16.3g [脂質] 12.8g [炭水化物] 73.5g [食物繊維量] 8.2g</p>
16	17	18	19	20
<p>●ご飯</p> <p>●鮭の醤油麹焼き</p> <p>●大根と高野豆腐・ふきの煮物</p> <p>●菜の花の辛子和え</p> <p>●揚げぎょうざ</p> <p>●やみつき胡瓜</p> <hr/> <p>[エネルギー] 505kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 16.2g [脂質] 13.1g [炭水化物] 73.0g [食物繊維量] 3.0g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●鶏肉の香草炒め</p> <p>●トマトのマリネ</p> <p>●もやしチャンプルー</p> <p>●小松菜とえきの胡麻和え</p> <p>●ブロッコリーの昆布和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 523kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 17.6g [脂質] 19.9g [炭水化物] 62.8g [食物繊維量] 5.3g</p>	<p>●鮭とみょうがのご飯</p> <p>●赤魚の柚子胡椒揚げ</p> <p>●さつまいもきんぴら</p> <p>●マカロニのケチャップ煮</p> <p>●オリヴィエサラダ</p> <p>●白菜のお浸し</p> <hr/> <p>[エネルギー] 523kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 16.8g [脂質] 13.3g [炭水化物] 75.3g [食物繊維量] 5.8g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●ハンバーグ オニオンソース</p> <p>●オクラの和風サラダ</p> <p>●ズッキーニとエリンギのソテー</p> <p>●チンゲン菜のキムチ和え</p> <p>●野菜コロッケ</p> <hr/> <p>[エネルギー] 528kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 17.0g [脂質] 17.6g [炭水化物] 70.5g [食物繊維量] 3.5g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●鶏肉のトマト煮</p> <p>●あんばやし風</p> <p>●スペイン風オムレツ</p> <p>●ピーマンの昆布和え</p> <p>●かぶのなめこおろし和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 507kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 16.3g [脂質] 16.5g [炭水化物] 64.8g [食物繊維量] 5.5g</p>
23	24	25	26	27
<p>●菜飯</p> <p>●赤魚のあげほの揚げ</p> <p>●竹輪のピリ辛ガーリックマヨ焼き</p> <p>●春雨とハムのナムル</p> <p>●長芋の胡麻味噌だれ</p> <p>●春菊のお浸し</p> <hr/> <p>[エネルギー] 523kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 16.7g [脂質] 14.6g [炭水化物] 67.0g [食物繊維量] 4.1g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●サスの胡麻カツ</p> <p>●ほうれん草とコーンのソテー</p> <p>●ラタトゥイユ</p> <p>●オイキムチ</p> <p>●カリフラワーのドレッシング和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 522kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 17.5g [脂質] 18.0g [炭水化物] 67.6g [食物繊維量] 4.6g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●鶏肉の黒酢ハチミツソース</p> <p>●オクラとエリンギのソテー</p> <p>●胡瓜の生姜和え</p> <p>●木綿豆腐と人参の煮物</p> <p>●トマトサラダ</p> <hr/> <p>[エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 17.9g [脂質] 19.0g [炭水化物] 66.0g [食物繊維量] 4.1g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●鮭のくるみ味噌焼き</p> <p>●蓮根きんぴら</p> <p>●胡瓜とくらげの中華和え</p> <p>●かぶとリンゴのレモン和え</p> <p>●春巻き</p> <hr/> <p>[エネルギー] 523kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 17.5g [脂質] 14.0g [炭水化物] 77.7g [食物繊維量] 5.2g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●牛肉ときのこのバターポン酢ソテー</p> <p>●長芋とオクラのぶっかけ豆腐</p> <p>●水菜とエノキのソテー</p> <p>●胡瓜とタコの酢物</p> <p>●ほうれん草の大徳寺和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 516kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 16.7g [脂質] 18.1g [炭水化物] 66.0g [食物繊維量] 5.4g</p>
30	31	1/1	1/2	1/3
年末休業		元旦		年始休業
年末休業		年始休業		年始休業 6日(月)~ 通常営業いたします

月 11/25	火 26	水 27	木 28	金 29
<p>●ご飯</p> <p>●鮭のピリ辛煮</p> <p>●ミートコロッケ</p> <p>●蓮根と春雨のサラダ</p> <p>●ほうれん草の辛子和え</p> <p>●フルーツコンポート</p> <hr/> <p>[エネルギー] 598kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 12.4g [脂質] 14.3g [カリウム] 698g [リン] 232g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●焼肉のおろしポン酢ソース</p> <p>●木綿豆腐と人参の煮物</p> <p>●水菜とズッキーニのマリネ</p> <p>●もやしのカレーお浸し</p> <p>●フルーツ寒天</p> <hr/> <p>[エネルギー] 608kcal [塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 12.7g [脂質] 20.4g [カリウム] 728g [リン] 227g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●ししゃものガーリックパン粉焼き</p> <p>●カレーコロッケ</p> <p>●ガパオ豆腐</p> <p>●春菊のピーナッツ和え</p> <p>●フルーツコンポート</p> <hr/> <p>[エネルギー] 604kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 15.3g [脂質] 16.1g [カリウム] 671g [リン] 319g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●タラの梅照り焼き</p> <p>●芋きんとん</p> <p>●トマトのネギだれ</p> <p>●厚揚げとチンゲン菜の煮物</p> <p>●フルーツ寒天</p> <hr/> <p>[エネルギー] 587kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 14.2g [脂質] 12.2g [カリウム] 689g [リン] 222g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●よだれ鶏</p> <p>●炒り豆腐</p> <p>●インゲンのミックスナッツ和え</p> <p>●キャベツと胡瓜の即席漬け</p> <p>●フルーツ寒天</p> <hr/> <p>[エネルギー] 607kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 14.4g [脂質] 19.1g [カリウム] 757g [リン] 246g</p>
2	3	4	5	6
<p>●根菜チャーハン</p> <p>●鮭の酒粕煮</p> <p>●キャベツとベーコンの中華炒め</p> <p>●メンマ炒め</p> <p>●野菜コロッケ</p> <p>●フルーツコンポート</p> <hr/> <p>[エネルギー] 585kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 13.9g [脂質] 19.1g [カリウム] 664g [リン] 246g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●チキンカツ</p> <p>●蓮根かき揚げ</p> <p>●かぶとトマトのマリネ</p> <p>●里芋のピーナッツ味噌和え</p> <p>●フルーツ寒天</p> <hr/> <p>[エネルギー] 605kcal [塩分相当量] 1.0g [たんぱく質] 14.3g [脂質] 18.3g [カリウム] 639g [リン] 231g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●タラの和風さのこあんかけ</p> <p>●厚揚げのひき肉のせ焼き</p> <p>●人参の昆布和え</p> <p>●ピーマンのお浸し</p> <p>●フルーツ寒天</p> <hr/> <p>[エネルギー] 593kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 13.7g [脂質] 19.4g [カリウム] 617g [リン] 242g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●鶏唐揚げレモンマヨネーズソース</p> <p>●かぶのお浸し</p> <p>●ぜんまいのナムル</p> <p>●長芋の土佐煮</p> <p>●フルーツ寒天</p> <hr/> <p>[エネルギー] 590kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 11.1g [脂質] 18.1g [カリウム] 621g [リン] 182g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●タイ風春雨ソテー</p> <p>●ギリシャポテト</p> <p>●きんぴら豆腐</p> <p>●胡瓜とイカのお浸し</p> <p>●フルーツコンポート</p> <hr/> <p>[エネルギー] 623kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 14.3g [脂質] 13.4g [カリウム] 599g [リン] 266g</p>
9	10	11	12	13
<p>●ご飯</p> <p>●豚肉のオレンジソース</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>●フルーツ寒天</p> <hr/> <p>[エネルギー] 597kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 11.9g [脂質] 22.3g [カリウム] 660g [リン] 201g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●ハンバーグ ホワイトソース</p> <p>●冬瓜と人参の照り煮</p> <p>●カクテキ和え</p> <p>●アスパラベーコン</p> <p>●フルーツコンポート</p> <hr/> <p>[エネルギー] 594kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 13.6g [脂質] 19.2g [カリウム] 619g [リン] 214g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●鮭の治部煮</p> <p>●茄子のきのこあんかけ</p> <p>●じゃがいもきんぴら</p> <p>●ブロッコリーのドレッシング和え</p> <p>●フルーツ寒天</p> <hr/> <p>[エネルギー] 593kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 12.8g [脂質] 14.5g [カリウム] 821g [リン] 268g</p>	<p>●赤飯</p> <p>●長崎ちゃんぽん炒め</p> <p>●里芋のバター焼き</p> <p>●春菊の土佐和え</p> <p>●カリフラワーと絹さやのピーナッツ和え</p> <p>●フルーツコンポート</p> <hr/> <p>[エネルギー] 599kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 14.2g [脂質] 17.1g [カリウム] 683g [リン] 285g</p>	<p>●よしチャーハン</p> <p>●鶏肉のトマト煮</p> <p>●菜花とエノキのお浸し</p> <p>●山菜の炒め煮</p> <p>●茄子と車麩・チンゲン菜の煮物</p> <p>●フルーツコンポート</p> <hr/> <p>[エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 14.4g [脂質] 18.9g [カリウム] 675g [リン] 185g</p>
16	17	18	19	20
<p>●ご飯</p> <p>●豚キムチ炒め</p> <p>●胡瓜のソムタム</p> <p>●アスパラのアーモンド和え</p> <p>●もやしの真砂炒め</p> <p>●フルーツコンポート</p> <hr/> <p>[エネルギー] 603kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 12.5g [脂質] 23.3g [カリウム] 621g [リン] 236g</p>	<p>●エビめし</p> <p>●サバの竜田揚げ 胡麻味噌かけ</p> <p>●大根と人参・絹さやの煮物</p> <p>●カリフラワーとカイワレの甘酢和え</p> <p>●カニクリームコロッケ</p> <p>●フルーツコンポート</p> <hr/> <p>[エネルギー] 589kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 14.8g [脂質] 17.3g [カリウム] 526g [リン] 263g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●豚の梅チーズ焼き</p> <p>●かぶと人参の含め煮</p> <p>●キャベツと胡瓜の即席漬け</p> <p>●水菜と海藻のサラダ</p> <p>●フルーツコンポート</p> <hr/> <p>[エネルギー] 608kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 14.5g [脂質] 25.5g [カリウム] 590g [リン] 249g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●牛肉のトマト炒め</p> <p>●イカの麻辣炒め</p> <p>●茄子とカイワレのサラダ</p> <p>●炒り豆腐</p> <p>●フルーツ寒天</p> <hr/> <p>[エネルギー] 598kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 14.2g [脂質] 22.2g [カリウム] 598g [リン] 257g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●鮭の有馬焼き</p> <p>●切干のエスニックソテー</p> <p>●大学芋</p> <p>●玉ねぎとごぼうの南蛮漬け</p> <p>●フルーツコンポート</p> <hr/> <p>[エネルギー] 623kcal [塩分相当量] 1.1g [たんぱく質] 12.2g [脂質] 16.4g [カリウム] 682g [リン] 238g</p>
23	24	25	26	27
<p>●ご飯</p> <p>●トッカルビ</p> <p>●かぶのくず煮</p> <p>●小松菜のソテー</p> <p>●アスパラの塩昆布和え</p> <p>●フルーツ寒天</p> <hr/> <p>[エネルギー] 608kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 13.4g [脂質] 16.6g [カリウム] 625g [リン] 207g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●バターミルクチキン</p> <p>●がんと茄子・チンゲン菜の煮物</p> <p>●インゲンのソテー</p> <p>●タラモサラダ</p> <p>●フルーツコンポート</p> <hr/> <p>[エネルギー] 592kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 14.9g [脂質] 16.1g [カリウム] 638g [リン] 272g</p>	<p>●エビピラフ</p> <p>●サバのマヨネーズ照り焼き</p> <p>●冬瓜と人参の煮物</p> <p>●春雨の中華炒め</p> <p>●春菊と人参の胡麻醤油和え</p> <p>●フルーツコンポート</p> <hr/> <p>[エネルギー] 596kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 12.7g [脂質] 16.1g [カリウム] 506g [リン] 254g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●ポークジンジャー</p> <p>●南瓜とほうれん草のラクレット</p> <p>●大根の中華煮</p> <p>●インゲンのボン酢和え</p> <p>●フルーツ寒天</p> <hr/> <p>[エネルギー] 599kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 11.8g [脂質] 24.1g [カリウム] 688g [リン] 230g</p>	<p>●わかめご飯</p> <p>●サスのナポリタン風</p> <p>●茄子と人参・生麩の煮物</p> <p>●コールスローサラダ</p> <p>●椎茸とさつまいもの天ぷら</p> <p>●フルーツ寒天</p> <hr/> <p>[エネルギー] 610kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 12.5g [脂質] 17.5g [カリウム] 749g [リン] 229g</p>
30	31	1/1	1/2	1/3
年末休業	年末休業	元旦	年始休業	年始休業
				<p>年始休業 6日(月)~ 通常営業いたします</p>

月 11/25	火 26	水 27	木 28	金 29
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ユーリンチー ●ギョウザの甘酢あん ●ツナ大根 ●胡瓜の酢物 ●アスパラの塩昆布和え <hr/> [エネルギー] 612kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 10.0g [脂質] 21.0g [カリウム] 676g [リン] 230g	<ul style="list-style-type: none"> ●豚肉とイカの土鍋風ご飯 ●海鮮チンジャオロースー ●里芋とオクラ・人参の煮物 ●白菜のお浸し ●カリフラワーのクリーム煮 ●茄子の中華炒め <hr/> [エネルギー] 592kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 14.7g [脂質] 22.7g [カリウム] 709g [リン] 282g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏のマリネ ●かぶと人参・インゲンの煮物 ●カクテキ和え ●大学芋 ●里芋のずんだ和え <hr/> [エネルギー] 619kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 13.4g [脂質] 16.6g [カリウム] 589g [リン] 230g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚肉のマヨ生姜焼き ●厚揚げの市松煮 ●大根サラダ ●白菜のゆかり和え ●セロリのマヨポン和え <hr/> [エネルギー] 609kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 13.1g [脂質] 20.2g [カリウム] 711g [リン] 239g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●太刀魚の胡麻カツバジルソース ●大根の炒め煮 ●キノコチャップ ●胡瓜の梅肉和え ●南瓜サラダ <hr/> [エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 12.4g [脂質] 22.0g [カリウム] 605g [リン] 255g
2	3	4	5	6
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚肉のマヨ生姜焼き ●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 <hr/> [エネルギー] 605kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 10.3g [脂質] 20.6g [カリウム] 614g [リン] 189g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鮭のクリーム煮 ●大根と人参・絹さやの田楽 ●スパゲティサラダ ●オクラのソテー ●春雨のツナ和え <hr/> [エネルギー] 602kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 11.5g [脂質] 22.6g [カリウム] 529g [リン] 218g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●牛肉のXO醬炒め ●きんぴらごぼう ●春雨の生姜和え ●シーフードゼリ寄せ ●チーズ粉吹きいも <hr/> [エネルギー] 609kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 12.9g [脂質] 23.4g [カリウム] 550g [リン] 208g	<ul style="list-style-type: none"> ●豆とコーンのバターライス ●タラのカレーチーズパン粉焼き ●インゲンのソテー ●カリフラワーのドレッシング和え ●スイートポテト ●かき揚げ <hr/> [エネルギー] 602kcal [塩分相当量] 1.1g [たんぱく質] 14.4g [脂質] 21.0g [カリウム] 843g [リン] 296g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ワカサギの海苔しそ天ぷら ●じゃがいものカニあんかけ ●蓮根のナポリタンソテー ●里芋とオクラ・人参の煮物 ●小松菜のドレッシング和え <hr/> [エネルギー] 615kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 14.0g [脂質] 17.7g [カリウム] 596g [リン] 271g
9	10	11	12	13
<ul style="list-style-type: none"> ●鶏ごぼうご飯 ●鮭のバターコーン焼き ●ピリ辛もやし ●茄子とこんにゃく・インゲンの煮物 ●さつまいもコロッケ ●キャベツの胡麻酢和え <hr/> [エネルギー] 615kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 14.4g [脂質] 21.2g [カリウム] 432g [リン] 290g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●タラのバーベキュー焼き ●大学芋 ●ピーマンとツナのソテー ●キャベツときくらげの中華炒め ●南瓜サラダ <hr/> [エネルギー] 589kcal [塩分相当量] 1.1g [たんぱく質] 12.0g [脂質] 18.0g [カリウム] 613g [リン] 249g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●しそチーズ豚天 ●マカロニのコンソメ煮 ●ほうれん草のわさび和え ●巣ごもり卵 ●胡瓜と挽肉のソテー <hr/> [エネルギー] 583kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 13.0g [脂質] 24.2g [カリウム] 544g [リン] 238g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ホキの博多焼き ●冬瓜と椎茸・人参の煮物 ●キャベツの中華和え ●コーンのかき揚げ ●トマトサラダ <hr/> [エネルギー] 619kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 14.4g [脂質] 22.3g [カリウム] 710g [リン] 287g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●赤魚のドレッシングソース ●南瓜のトマトソース焼き ●絹ごし豆腐と人参・しめじの煮物 ●ぜんまいのナムル ●じゃがずんだ <hr/> [エネルギー] 608kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 14.6g [脂質] 21.4g [カリウム] 730g [リン] 258g
16	17	18	19	20
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鮭の醤油揚げ ●大根とふきの煮物 ●菜の花の辛子和え ●コーンコロッケ ●春菊のドレッシング和え <hr/> [エネルギー] 587kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 12.6g [脂質] 17.1g [カリウム] 673g [リン] 234g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏肉の香草炒め ●トマトソテー ●もやしチャンプルー ●小松菜とえのきの胡麻和え ●里芋のずんだ和え <hr/> [エネルギー] 589kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 15.1g [脂質] 21.9g [カリウム] 589g [リン] 257g	<ul style="list-style-type: none"> ●蓮根チャーハン ●タラの柚子胡椒揚げ ●さつまいもきんぴら ●マカロニのケチャップ煮 ●オリヴィエサラダ ●白菜のお浸し <hr/> [エネルギー] 601kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 13.3g [脂質] 15.2g [カリウム] 623g [リン] 256g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ポークソテー オニオンソース ●オクラの和風サラダ ●ズッキーニとエリンギのソテー ●チンゲン菜のキムチ和え ●野菜コロッケ <hr/> [エネルギー] 592kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 11.8g [脂質] 27.6g [カリウム] 698g [リン] 218g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏肉のトマト煮 ●あんばやし風 ●ほうれん草のソテー ●南瓜と長芋の天ぷら ●菜とえのきのソテー ●春雨のドレッシング和え ●ほうれん草の大徳寺和え <hr/> [エネルギー] 594kcal [塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 14.2g [脂質] 21.8g [カリウム] 753g [リン] 242g
23	24	25	26	27
<ul style="list-style-type: none"> ●芋ご飯 ●赤魚のあげぼの揚げ ●たけのこのピリ辛ガーリックマヨ焼き ●蓮根とハムのナムル ●春雨とツナのソテー ●かぶのお浸し <hr/> [エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 14.6g [脂質] 22.6g [カリウム] 685g [リン] 252g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サスの胡麻カツ ●小松菜のソテー ●ラタトゥイユ ●アスパラのかき揚げ ●くずきりのドレッシング和え <hr/> [エネルギー] 590kcal [塩分相当量] 1.1g [たんぱく質] 11.4g [脂質] 22.3g [カリウム] 767g [リン] 239g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏肉の黒酢ハチミツソース ●野菜ナムル ●胡瓜の生姜和え ●木綿豆腐と人参の煮物 ●トマトサラダ <hr/> [エネルギー] 600kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 14.1g [脂質] 20.3g [カリウム] 809g [リン] 247g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鮭のクルミ味噌焼き ●蓮根きんぴら ●胡瓜の中華和え ●かぶとリンゴのレモン和え ●春巻き <hr/> [エネルギー] 589kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 12.7g [脂質] 18.4g [カリウム] 647g [リン] 238g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●牛肉ときのこのバターポン酢ソテー ●長芋とオクラのぶっかけ豆腐 ●水菜とえのきのソテー ●春雨のドレッシング和え ●ほうれん草の大徳寺和え <hr/> [エネルギー] 612kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 14.6g [脂質] 20.5g [カリウム] 730g [リン] 247g
30	31	1/1	1/2	1/3
<p>年末休業 年末休業 元旦 年始休業</p>				<p>年始休業 6日(月)~ 通常営業いたします</p>