

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>
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<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>
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
<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>
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<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>
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
<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>
<b>30</b>	<b>31</b>	<b>1/1</b>	<b>1/2</b>	<b>1/3</b>
<b>年末休業</b>	<b>年末休業</b>	<b>元旦</b>	<b>年始休業</b>	<b>年始休業 6日(月)~ 通常営業いたします</b>

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
<b>年末休業</b>		<b>元旦</b>		<b>年始休業</b>
<b>年末休業</b>		<b>年始休業</b>		<b>年始休業</b> <b>6日(月)~</b> <b>通常営業いたします</b>

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>
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<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>●胡瓜とイカの酢物</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>
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
<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>
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<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>
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
<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>
<b>30</b>	<b>31</b>	<b>1/1</b>	<b>1/2</b>	<b>1/3</b>
<b>年末休業</b>	<b>年末休業</b>	<b>元旦</b>	<b>年始休業</b>	<b>年始休業</b>
				<p><b>年始休業</b>  <b>6日(月)~</b>  <b>通常営業いたします</b></p>

