

月	火 11/24	水 25	木 26	金 28																																																												
	<b>振替休日</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●美唄とり飯</li> <li>●豚のペペロン炒め</li> <li>●がんもと茄子・チンゲン菜の煮物</li> <li>●大根のゆかり和え</li> <li>●札幌ラーメンサラダ</li> <li>●フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●サバのわさび照り焼き</li> <li>●冬瓜とごぼ天の煮物</li> <li>●豆苗の中華炒め</li> <li>●春菊と人参の胡麻醤油和え</li> <li>●フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●豚と茄子のオイスターソース</li> <li>●南瓜とほうれん草のキッシュ</li> <li>●かぶの中華煮</li> <li>●インゲンのポン酢和え</li> <li>●フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●赤魚の和風きのこあんかけ</li> <li>●がんもと人参の煮物</li> <li>●大根サラダ</li> <li>●焼ききしめん</li> <li>●フルーツ</li> </ul>																																																											
		<table border="1"> <tr><td>[エネルギー]</td><td>525kcal</td></tr> <tr><td>[塩分相当量]</td><td>2.3g</td></tr> <tr><td>[たんぱく質]</td><td>22.6g</td></tr> <tr><td>[脂 質]</td><td>16.2g</td></tr> <tr><td>[炭水化物]</td><td>68.5g</td></tr> <tr><td>[食物繊維量]</td><td>4.8g</td></tr> </table>	[エネルギー]	525kcal	[塩分相当量]	2.3g	[たんぱく質]	22.6g	[脂 質]	16.2g	[炭水化物]	68.5g	[食物繊維量]	4.8g	<table border="1"> <tr><td>[エネルギー]</td><td>510kcal</td></tr> <tr><td>[塩分相当量]</td><td>2.1g</td></tr> <tr><td>[たんぱく質]</td><td>17.3g</td></tr> <tr><td>[脂 質]</td><td>14.2g</td></tr> <tr><td>[炭水化物]</td><td>72.8g</td></tr> <tr><td>[食物繊維量]</td><td>5.2g</td></tr> </table>	[エネルギー]	510kcal	[塩分相当量]	2.1g	[たんぱく質]	17.3g	[脂 質]	14.2g	[炭水化物]	72.8g	[食物繊維量]	5.2g	<table border="1"> <tr><td>[エネルギー]</td><td>521kcal</td></tr> <tr><td>[塩分相当量]</td><td>2.4g</td></tr> <tr><td>[たんぱく質]</td><td>21.2g</td></tr> <tr><td>[脂 質]</td><td>15.1g</td></tr> <tr><td>[炭水化物]</td><td>70.7g</td></tr> <tr><td>[食物繊維量]</td><td>4.5g</td></tr> </table>	[エネルギー]	521kcal	[塩分相当量]	2.4g	[たんぱく質]	21.2g	[脂 質]	15.1g	[炭水化物]	70.7g	[食物繊維量]	4.5g	<table border="1"> <tr><td>[エネルギー]</td><td>528kcal</td></tr> <tr><td>[塩分相当量]</td><td>1.7g</td></tr> <tr><td>[たんぱく質]</td><td>18.0g</td></tr> <tr><td>[脂 質]</td><td>13.7g</td></tr> <tr><td>[炭水化物]</td><td>78.1g</td></tr> <tr><td>[食物繊維量]</td><td>4.3g</td></tr> </table>	[エネルギー]	528kcal	[塩分相当量]	1.7g	[たんぱく質]	18.0g	[脂 質]	13.7g	[炭水化物]	78.1g	[食物繊維量]	4.3g											
[エネルギー]	525kcal																																																															
[塩分相当量]	2.3g																																																															
[たんぱく質]	22.6g																																																															
[脂 質]	16.2g																																																															
[炭水化物]	68.5g																																																															
[食物繊維量]	4.8g																																																															
[エネルギー]	510kcal																																																															
[塩分相当量]	2.1g																																																															
[たんぱく質]	17.3g																																																															
[脂 質]	14.2g																																																															
[炭水化物]	72.8g																																																															
[食物繊維量]	5.2g																																																															
[エネルギー]	521kcal																																																															
[塩分相当量]	2.4g																																																															
[たんぱく質]	21.2g																																																															
[脂 質]	15.1g																																																															
[炭水化物]	70.7g																																																															
[食物繊維量]	4.5g																																																															
[エネルギー]	528kcal																																																															
[塩分相当量]	1.7g																																																															
[たんぱく質]	18.0g																																																															
[脂 質]	13.7g																																																															
[炭水化物]	78.1g																																																															
[食物繊維量]	4.3g																																																															
12/1	2	3	4	5																																																												
<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●照り焼きパンパンジー</li> <li>●豆腐のチリソース</li> <li>●胡瓜の漬物</li> <li>●シーザーサラダ</li> <li>●フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●すり身煮</li> <li>●きのこのポン酢炒め</li> <li>●アスパラのアーモンド和え</li> <li>●オムレツ チンジャオソース</li> <li>●フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●鶏の山賊焼き</li> <li>●芋煮</li> <li>●小松菜のなめ茸和え</li> <li>●野菜マリネ</li> <li>●フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●根菜チャーハン</li> <li>●ホキの海苔しそ天ぶら</li> <li>●牛肉と大根の煮物</li> <li>●胡瓜の生姜和え</li> <li>●白菜のぬた和え</li> <li>●フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●鶏チャブチエ</li> <li>●里芋のイタリアンボトフ</li> <li>●オクラの土佐和え</li> <li>●ジェノベーゼポテト</li> <li>●フルーツ</li> </ul>																																																												
<table border="1"> <tr><td>[エネルギー]</td><td>514kcal</td></tr> <tr><td>[塩分相当量]</td><td>1.1g</td></tr> <tr><td>[たんぱく質]</td><td>19.1g</td></tr> <tr><td>[脂 質]</td><td>16.5g</td></tr> <tr><td>[炭水化物]</td><td>68.6g</td></tr> <tr><td>[食物繊維量]</td><td>3.5g</td></tr> </table>	[エネルギー]	514kcal	[塩分相当量]	1.1g	[たんぱく質]	19.1g	[脂 質]	16.5g	[炭水化物]	68.6g	[食物繊維量]	3.5g	<table border="1"> <tr><td>[エネルギー]</td><td>523kcal</td></tr> <tr><td>[塩分相当量]</td><td>1.8g</td></tr> <tr><td>[たんぱく質]</td><td>20.7g</td></tr> <tr><td>[脂 質]</td><td>12.5g</td></tr> <tr><td>[炭水化物]</td><td>78.0g</td></tr> <tr><td>[食物繊維量]</td><td>4.3g</td></tr> </table>	[エネルギー]	523kcal	[塩分相当量]	1.8g	[たんぱく質]	20.7g	[脂 質]	12.5g	[炭水化物]	78.0g	[食物繊維量]	4.3g	<table border="1"> <tr><td>[エネルギー]</td><td>505kcal</td></tr> <tr><td>[塩分相当量]</td><td>1.5g</td></tr> <tr><td>[たんぱく質]</td><td>17.3g</td></tr> <tr><td>[脂 質]</td><td>11.7g</td></tr> <tr><td>[炭水化物]</td><td>73.8g</td></tr> <tr><td>[食物繊維量]</td><td>12.1g</td></tr> </table>	[エネルギー]	505kcal	[塩分相当量]	1.5g	[たんぱく質]	17.3g	[脂 質]	11.7g	[炭水化物]	73.8g	[食物繊維量]	12.1g	<table border="1"> <tr><td>[エネルギー]</td><td>522kcal</td></tr> <tr><td>[塩分相当量]</td><td>2.1g</td></tr> <tr><td>[たんぱく質]</td><td>21.4g</td></tr> <tr><td>[脂 質]</td><td>15.7g</td></tr> <tr><td>[炭水化物]</td><td>67.8g</td></tr> <tr><td>[食物繊維量]</td><td>5.2g</td></tr> </table>	[エネルギー]	522kcal	[塩分相当量]	2.1g	[たんぱく質]	21.4g	[脂 質]	15.7g	[炭水化物]	67.8g	[食物繊維量]	5.2g	<table border="1"> <tr><td>[エネルギー]</td><td>509kcal</td></tr> <tr><td>[塩分相当量]</td><td>1.6g</td></tr> <tr><td>[たんぱく質]</td><td>17.1g</td></tr> <tr><td>[脂 質]</td><td>12.8g</td></tr> <tr><td>[炭水化物]</td><td>72.0g</td></tr> <tr><td>[食物繊維量]</td><td>11.1g</td></tr> </table>	[エネルギー]	509kcal	[塩分相当量]	1.6g	[たんぱく質]	17.1g	[脂 質]	12.8g	[炭水化物]	72.0g	[食物繊維量]	11.1g
[エネルギー]	514kcal																																																															
[塩分相当量]	1.1g																																																															
[たんぱく質]	19.1g																																																															
[脂 質]	16.5g																																																															
[炭水化物]	68.6g																																																															
[食物繊維量]	3.5g																																																															
[エネルギー]	523kcal																																																															
[塩分相当量]	1.8g																																																															
[たんぱく質]	20.7g																																																															
[脂 質]	12.5g																																																															
[炭水化物]	78.0g																																																															
[食物繊維量]	4.3g																																																															
[エネルギー]	505kcal																																																															
[塩分相当量]	1.5g																																																															
[たんぱく質]	17.3g																																																															
[脂 質]	11.7g																																																															
[炭水化物]	73.8g																																																															
[食物繊維量]	12.1g																																																															
[エネルギー]	522kcal																																																															
[塩分相当量]	2.1g																																																															
[たんぱく質]	21.4g																																																															
[脂 質]	15.7g																																																															
[炭水化物]	67.8g																																																															
[食物繊維量]	5.2g																																																															
[エネルギー]	509kcal																																																															
[塩分相当量]	1.6g																																																															
[たんぱく質]	17.1g																																																															
[脂 質]	12.8g																																																															
[炭水化物]	72.0g																																																															
[食物繊維量]	11.1g																																																															
8	9	10	11	12																																																												
<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●レモンポークステーキ</li> <li>●長崎ちゃんぽん炒め</li> <li>●ほうれん草の辛子和え</li> <li>●こんにゃくと竹輪のバタポン</li> <li>●フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●赤魚の酒粕焼き</li> <li>●冬瓜と高野豆腐の煮物</li> <li>●春雨の中華和え</li> <li>●カリフラワーのカレー炒め煮</li> <li>●フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ソーセージビラフ</li> <li>●シルバーのカレー揚げ ザジキソース</li> <li>●がんもと人参の煮物</li> <li>●小松菜の土佐和え</li> <li>●マーボー豆腐</li> <li>●フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●三杯鶏</li> <li>●かぶと人参の煮物</li> <li>●チングン菜とコーンのお浸し</li> <li>●切干煮</li> <li>●フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●赤飯</li> <li>●他人煮</li> <li>●豆腐のピザ焼き</li> <li>●5種のきのこソテー</li> <li>●プロッコリーの中華和え</li> <li>●フルーツ</li> </ul>																																																												
<table border="1"> <tr><td>[エネルギー]</td><td>529kcal</td></tr> <tr><td>[塩分相当量]</td><td>1.5g</td></tr> <tr><td>[たんぱく質]</td><td>18.6g</td></tr> <tr><td>[脂 質]</td><td>18.0g</td></tr> <tr><td>[炭水化物]</td><td>66.3g</td></tr> <tr><td>[食物繊維量]</td><td>5.2g</td></tr> </table>	[エネルギー]	529kcal	[塩分相当量]	1.5g	[たんぱく質]	18.6g	[脂 質]	18.0g	[炭水化物]	66.3g	[食物繊維量]	5.2g	<table border="1"> <tr><td>[エネルギー]</td><td>504kcal</td></tr> <tr><td>[塩分相当量]</td><td>1.9g</td></tr> <tr><td>[たんぱく質]</td><td>16.5g</td></tr> <tr><td>[脂 質]</td><td>10.9g</td></tr> <tr><td>[炭水化物]</td><td>79.4g</td></tr> <tr><td>[食物繊維量]</td><td>5.0g</td></tr> </table>	[エネルギー]	504kcal	[塩分相当量]	1.9g	[たんぱく質]	16.5g	[脂 質]	10.9g	[炭水化物]	79.4g	[食物繊維量]	5.0g	<table border="1"> <tr><td>[エネルギー]</td><td>517kcal</td></tr> <tr><td>[塩分相当量]</td><td>2.2g</td></tr> <tr><td>[たんぱく質]</td><td>19.5g</td></tr> <tr><td>[脂 質]</td><td>18.1g</td></tr> <tr><td>[炭水化物]</td><td>64.4g</td></tr> <tr><td>[食物繊維量]</td><td>5.0g</td></tr> </table>	[エネルギー]	517kcal	[塩分相当量]	2.2g	[たんぱく質]	19.5g	[脂 質]	18.1g	[炭水化物]	64.4g	[食物繊維量]	5.0g	<table border="1"> <tr><td>[エネルギー]</td><td>518kcal</td></tr> <tr><td>[塩分相当量]</td><td>2.1g</td></tr> <tr><td>[たんぱく質]</td><td>17.5g</td></tr> <tr><td>[脂 質]</td><td>15.6g</td></tr> <tr><td>[炭水化物]</td><td>71.1g</td></tr> <tr><td>[食物繊維量]</td><td>4.8g</td></tr> </table>	[エネルギー]	518kcal	[塩分相当量]	2.1g	[たんぱく質]	17.5g	[脂 質]	15.6g	[炭水化物]	71.1g	[食物繊維量]	4.8g	<table border="1"> <tr><td>[エネルギー]</td><td>518kcal</td></tr> <tr><td>[塩分相当量]</td><td>1.9g</td></tr> <tr><td>[たんぱく質]</td><td>22.7g</td></tr> <tr><td>[脂 質]</td><td>14.2g</td></tr> <tr><td>[炭水化物]</td><td>68.1g</td></tr> <tr><td>[食物繊維量]</td><td>9.2g</td></tr> </table>	[エネルギー]	518kcal	[塩分相当量]	1.9g	[たんぱく質]	22.7g	[脂 質]	14.2g	[炭水化物]	68.1g	[食物繊維量]	9.2g
[エネルギー]	529kcal																																																															
[塩分相当量]	1.5g																																																															
[たんぱく質]	18.6g																																																															
[脂 質]	18.0g																																																															
[炭水化物]	66.3g																																																															
[食物繊維量]	5.2g																																																															
[エネルギー]	504kcal																																																															
[塩分相当量]	1.9g																																																															
[たんぱく質]	16.5g																																																															
[脂 質]	10.9g																																																															
[炭水化物]	79.4g																																																															
[食物繊維量]	5.0g																																																															
[エネルギー]	517kcal																																																															
[塩分相当量]	2.2g																																																															
[たんぱく質]	19.5g																																																															
[脂 質]	18.1g																																																															
[炭水化物]	64.4g																																																															
[食物繊維量]	5.0g																																																															
[エネルギー]	518kcal																																																															
[塩分相当量]	2.1g																																																															
[たんぱく質]	17.5g																																																															
[脂 質]	15.6g																																																															
[炭水化物]	71.1g																																																															
[食物繊維量]	4.8g																																																															
[エネルギー]	518kcal																																																															
[塩分相当量]	1.9g																																																															
[たんぱく質]	22.7g																																																															
[脂 質]	14.2g																																																															
[炭水化物]	68.1g																																																															
[食物繊維量]	9.2g																																																															
15	16	17	18	19																																																												
<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●岡山デミカツ</li> <li>●大根と椎茸の田楽</li> <li>●胡瓜の生姜和え</li> <li>●豆腐のきのこあんかけ</li> <li>●フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●びっび飯</li> <li>●煮魚(赤魚)</li> <li>●イカフライ</li> <li>●中華風パスタ</li> <li>●里芋のツナマヨ和え</li> <li>●フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●サスのオニオソース</li> <li>●大根の味噌煮</li> <li>●スペイン風オムレツ</li> <li>●春菊のドレッシング和え</li> <li>●フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●鶏肉のじやぶ煮</li> <li>●茄子そうめん</li> <li>●イタリアン炒り卵</li> <li>●大根のなめこおろし和え</li> <li>●フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●鶏のオレンジ唐揚げ</li> <li>●オクラのナムル</li> <li>●こんにゃくきんぴら</li> <li>●菜の花の辛子和え</li> <li>●フルーツ</li> </ul>																																																												
<table border="1"> <tr><td>[エネルギー]</td><td>528kcal</td></tr> <tr><td>[塩分相当量]</td><td>2.1g</td></tr> <tr><td>[たんぱく質]</td><td>16.0g</td></tr> <tr><td>[脂 質]</td><td>15.5g</td></tr> <tr><td>[炭水化物]</td><td>76.0g</td></tr> <tr><td>[食物繊維量]</td><td>5.1g</td></tr> </table>	[エネルギー]	528kcal	[塩分相当量]	2.1g	[たんぱく質]	16.0g	[脂 質]	15.5g	[炭水化物]	76.0g	[食物繊維量]	5.1g	<table border="1"> <tr><td>[エネルギー]</td><td>503kcal</td></tr> <tr><td>[塩分相当量]</td><td>1.9g</td></tr> <tr><td>[たんぱく質]</td><td>18.8g</td></tr> <tr><td>[脂 質]</td><td>14.2g</td></tr> <tr><td>[炭水化物]</td><td>70.3g</td></tr> <tr><td>[食物繊維量]</td><td>3.6g</td></tr> </table>	[エネルギー]	503kcal	[塩分相当量]	1.9g	[たんぱく質]	18.8g	[脂 質]	14.2g	[炭水化物]	70.3g	[食物繊維量]	3.6g	<table border="1"> <tr><td>[エネルギー]</td><td>511kcal</td></tr> <tr><td>[塩分相当量]</td><td>1.8g</td></tr> <tr><td>[たんぱく質]</td><td>20.8g</td></tr> <tr><td>[脂 質]</td><td>13.1g</td></tr> <tr><td>[炭水化物]</td><td>72.9g</td></tr> <tr><td>[食物繊維量]</td><td>4.7g</td></tr> </table>	[エネルギー]	511kcal	[塩分相当量]	1.8g	[たんぱく質]	20.8g	[脂 質]	13.1g	[炭水化物]	72.9g	[食物繊維量]	4.7g	<table border="1"> <tr><td>[エネルギー]</td><td>529kcal</td></tr> <tr><td>[塩分相当量]</td><td>2.1g</td></tr> <tr><td>[たんぱく質]</td><td>18.5g</td></tr> <tr><td>[脂 質]</td><td>14.7g</td></tr> <tr><td>[炭水化物]</td><td>74.1g</td></tr> <tr><td>[食物繊維量]</td><td>8.2g</td></tr> </table>	[エネルギー]	529kcal	[塩分相当量]	2.1g	[たんぱく質]	18.5g	[脂 質]	14.7g	[炭水化物]	74.1g	[食物繊維量]	8.2g	<table border="1"> <tr><td>[エネルギー]</td><td>518kcal</td></tr> <tr><td>[塩分相当量]</td><td>1.6g</td></tr> <tr><td>[たんぱく質]</td><td>16.6g</td></tr> <tr><td>[脂 質]</td><td>17.2g</td></tr> <tr><td>[炭水化物]</td><td>68.3g</td></tr> <tr><td>[食物繊維量]</td><td>5.2g</td></tr> </table>	[エネルギー]	518kcal	[塩分相当量]	1.6g	[たんぱく質]	16.6g	[脂 質]	17.2g	[炭水化物]	68.3g	[食物繊維量]	5.2g
[エネルギー]	528kcal																																																															
[塩分相当量]	2.1g																																																															
[たんぱく質]	16.0g																																																															
[脂 質]	15.5g																																																															
[炭水化物]	76.0g																																																															
[食物繊維量]	5.1g																																																															
[エネルギー]	503kcal																																																															
[塩分相当量]	1.9g																																																															
[たんぱく質]	18.8g																																																															
[脂 質]	14.2g																																																															
[炭水化物]	70.3g																																																															
[食物繊維量]	3.6g																																																															
[エネルギー]	511kcal																																																															
[塩分相当量]	1.8g																																																															
[たんぱく質]	20.8g																																																															
[脂 質]	13.1g																																																															
[炭水化物]	72.9g																																																															
[食物繊維量]	4.7g																																																															
[エネルギー]	529kcal																																																															
[塩分相当量]	2.1g																																																															
[たんぱく質]	18.5g																																																															
[脂 質]	14.7g																																																															
[炭水化物]	74.1g																																																															
[食物繊維量]	8.2g																																																															
[エネルギー]	518kcal																																																															
[塩分相当量]	1.6g																																																															
[たんぱく質]	16.6g																																																															
[脂 質]	17.2g																																																															
[炭水化物]	68.3g																																																															
[食物繊維量]	5.2g																																																															
22	23	24	25	26																																																												
<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●鮭のピリ辛煮</li> <li>●南瓜の小倉煮</li> <li>●かき揚げ</li> <li>●もやしの柚子和え</li> <li>●フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●パプリカコーンご飯</li> <li>●ハンバーグ 和風あんかけ</li> <li>●厚揚げと人参の煮物</li> <li>●水菜とズッキーニのマリネ</li> <li>●ほうれん草のわさび和え</li> <li>●フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●ししゃもの野菜あん</li> <li>●からそば風</li> <li>●エビカツ</li> <li>●キャベツのピーナツ和え</li> <li>●フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●チキンライス</li> <li>●鮭のカレーシューユース</li> <li>●さつまいもきんとん</li> <li>●トマトのネギだれ</li> <li>●茄子とチングン菜の煮物</li> <li>●フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●よだれ鶏</li> <li>●味噌焼きそば</li> <li>●小松菜の土佐和え</li> <li>●インゲンのドレッシング和え</li> <li>●フルーツ</li> </ul>																																																												
<table border="1"> <tr><td>[エネルギー]</td><td>518kcal</td></tr> <tr><td>[塩分相当量]</td><td>1.9g</td></tr> <tr><td>[たんぱく質]</td><td>19.3g</td></tr> <tr><td>[脂 質]</td><td>10.9g</td></tr> <tr><td>[炭水化物]</td><td>81.3g</td></tr> <tr><td>[食物繊維量]</td><td>6.1g</td></tr> </table>	[エネルギー]	518kcal	[塩分相当量]	1.9g	[たんぱく質]	19.3g	[脂 質]	10.9g	[炭水化物]	81.3g	[食物繊維量]	6.1g	<table border="1"> <tr><td>[エネルギー]</td><td>514kcal</td></tr> <tr><td>[塩分相当量]</td><td>2.3g</td></tr> <tr><td>[たんぱく質]</td><td>17.1g</td></tr> <tr><td>[脂 質]</td><td>14.7g</td></tr> <tr><td>[炭水化物]</td><td>72.1g</td></tr> <tr><td>[食物繊維量]</td><td>7.0g</td></tr> </table>	[エネルギー]	514kcal	[塩分相当量]	2.3g	[たんぱく質]	17.1g	[脂 質]	14.7g	[炭水化物]	72.1g	[食物繊維量]	7.0g	<table border="1"> <tr><td>[エネルギー]</td><td>518kcal</td></tr> <tr><td>[塩分相当量]</td><td>2.2g</td></tr> <tr><td>[たんぱく質]</td><td>16.0g</td></tr> <tr><td>[脂 質]</td><td>14.3g</td></tr> <tr><td>[炭水化物]</td><td>78.0g</td></tr> <tr><td>[食物繊維量]</td><td>3.0g</td></tr> </table>	[エネルギー]	518kcal	[塩分相当量]	2.2g	[たんぱく質]	16.0g	[脂 質]	14.3g	[炭水化物]	78.0g	[食物繊維量]	3.0g	<table border="1"> <tr><td>[エネルギー]</td><td>521kcal</td></tr> <tr><td>[塩分相当量]</td><td>2.3g</td></tr> <tr><td>[たんぱく質]</td><td>17.9g</td></tr> <tr><td>[脂 質]</td><td>14.2g</td></tr> <tr><td>[炭水化物]</td><td>76.2g</td></tr> <tr><td>[食物繊維量]</td><td>4.3g</td></tr> </table>	[エネルギー]	521kcal	[塩分相当量]	2.3g	[たんぱく質]	17.9g	[脂 質]	14.2g	[炭水化物]	76.2g	[食物繊維量]	4.3g	<table border="1"> <tr><td>[エネルギー]</td><td>524kcal</td></tr> <tr><td>[塩分相当量]</td><td>2.0g</td></tr> <tr><td>[たんぱく質]</td><td>18.6g</td></tr> <tr><td>[脂 質]</td><td>14.3g</td></tr> <tr><td>[炭水化物]</td><td>74.3g</td></tr> <tr><td>[食物繊維量]</td><td>4.6g</td></tr> </table>	[エネルギー]	524kcal	[塩分相当量]	2.0g	[たんぱく質]	18.6g	[脂 質]	14.3g	[炭水化物]	74.3g	[食物繊維量]	4.6g
[エネルギー]	518kcal																																																															
[塩分相当量]	1.9g																																																															
[たんぱく質]	19.3g																																																															
[脂 質]	10.9g																																																															
[炭水化物]	81.3g																																																															
[食物繊維量]	6.1g																																																															
[エネルギー]	514kcal																																																															
[塩分相当量]	2.3g																																																															
[たんぱく質]	17.1g																																																															
[脂 質]	14.7g																																																															
[炭水化物]	72.1g																																																															
[食物繊維量]	7.0g																																																															
[エネルギー]	518kcal																																																															
[塩分相当量]	2.2g																																																															
[たんぱく質]	16.0g																																																															
[脂 質]	14.3g																																																															
[炭水化物]	78.0g																																																															
[食物繊維量]	3.0g																																																															
[エネルギー]	521kcal																																																															
[塩分相当量]	2.3g																																																															
[たんぱく質]	17.9g																																																															
[脂 質]	14.2g																																																															
[炭水化物]	76.2g																																																															
[食物繊維量]	4.3g																																																															
[エネルギー]	524kcal																																																															
[塩分相当量]	2.0g																																																															
[たんぱく質]	18.6g																																																															
[脂 質]	14.3g																																																															
[炭水化物]	74.3g																																																															
[食物繊維量]	4.6g																																																															
29	30	31	1/1	1/2																																																												
<b>年末休業</b>	<b>年末休業</b>	<b>年末休業</b>	<b>年始休業</b>	<b>年始休業</b> 1/5(月)～通常営業																																																												

月	火 11/24	水 25	木 26	金 28	
	振替休日				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●鮭の幽庵焼き</li> <li>●南瓜のカレーソテー</li> <li>●セロリのマヨポン酢和え</li> <li>●ゼンマイの中華炒め</li> <li>●ブロッコリーと人参のくるみ和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●フリフリチキン</li> <li>●ニラ入り玉子焼き</li> <li>●胡瓜の生姜和え</li> <li>●木綿豆腐と人参の煮物</li> <li>●トマトサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●シルバーのマヨコーン焼き</li> <li>●イカと豆苗の梅炒め</li> <li>●キャベツとクラゲの中華和え</li> <li>●白菜のレモン漬け</li> <li>●春巻き</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●パエリア風ピラフ</li> <li>●焼肉炒め</li> <li>●竹輪と長芋の酒粕煮</li> <li>●チンゲン菜のキムチ和え</li> <li>●胡瓜とタコの酢物</li> <li>●もやしの胡麻ドレ和え</li> </ul>	
	<small>[エネルギー] 516kcal [塩分相当量] 2. 2g [たんぱく質] 17. 1g [脂 質] 14. 3g [炭 水 化 物] 72. 6g [食物繊維量] 5. 7g</small>	<small>[エネルギー] 524kcal [塩分相当量] 2. 2g [たんぱく質] 21. 2g [脂 質] 18. 0g [炭 水 化 物] 64. 9g [食物繊維量] 3. 8g</small>	<small>[エネルギー] 530kcal [塩分相当量] 2. 0g [たんぱく質] 20. 0g [脂 質] 17. 2g [炭 水 化 物] 70. 3g [食物繊維量] 2. 8g</small>	<small>[エネルギー] 524kcal [塩分相当量] 2. 1g [たんぱく質] 17. 0g [脂 質] 19. 8g [炭 水 化 物] 64. 8g [食物繊維量] 4. 0g</small>	
12/1	2	3	4	5	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●シルバーの酒粕焼き</li> <li>●里芋のツナ和え</li> <li>●ほうれん草のクリームスピナッチ</li> <li>●小松菜のドレッシング和え</li> <li>●竹輪のチーズマヨ焼き</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●ハンバーグの甘酢あんかけ</li> <li>●かき揚げ</li> <li>●胡瓜の北海和え</li> <li>●イカのカレー煮</li> <li>●白菜のレモン漬け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●菜飯</li> <li>●鮭の博多焼き</li> <li>●はんぺんフライ</li> <li>●かぶと人参・インゲンの煮物</li> <li>●アスパラのガーリックソテー</li> <li>●春菊の海苔和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●豚肉とかぶの中華炒め</li> <li>●ネギのヴィネグレット風</li> <li>●フライドさつまいも</li> <li>●切干煮</li> <li>●チングン菜のしらす和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ナシゴレン</li> <li>●鮭のクリームソース</li> <li>●こんにゃく kinipira</li> <li>●胡瓜とタコの酢物</li> <li>●小松菜の中華和え</li> <li>●茄子の香味浸し</li> </ul>
	<small>[エネルギー] 513kcal [塩分相当量] 2. 0g [たんぱく質] 19. 6g [脂 質] 14. 5g [炭 水 化 物] 70. 8g [食物繊維量] 4. 6g</small>	<small>[エネルギー] 521kcal [塩分相当量] 1. 9g [たんぱく質] 17. 6g [脂 質] 14. 5g [炭 水 化 物] 75. 4g [食物繊維量] 4. 7g</small>	<small>[エネルギー] 506kcal [塩分相当量] 1. 9g [たんぱく質] 20. 5g [脂 質] 12. 6g [炭 水 化 物] 72. 3g [食物繊維量] 6. 2g</small>	<small>[エネルギー] 524kcal [塩分相当量] 1. 6g [たんぱく質] 18. 2g [脂 質] 13. 7g [炭 水 化 物] 75. 6g [食物繊維量] 5. 5g</small>	<small>[エネルギー] 504kcal [塩分相当量] 2. 2g [たんぱく質] 16. 1g [脂 質] 19. 6g [炭 水 化 物] 61. 2g [食物繊維量] 4. 0g</small>
8	9	10	11	12	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ゆかりご飯</li> <li>●ホキの柚子胡椒揚げ</li> <li>●ミートロッケ</li> <li>●トマトとブロッコリーのアヒージョ</li> <li>●厚揚げと茄子・チングン菜の煮物</li> <li>●三色なます</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●えびめし</li> <li>●鶏松風焼き</li> <li>●里芋とフキの煮物</li> <li>●卯の花</li> <li>●キャベツと魚肉ソーセージのソテー</li> <li>●ほうれん草の海苔和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●ビーフストロガノフ</li> <li>●白菜の胡麻味噌煮</li> <li>●里芋サラダ</li> <li>●菜の花のお浸し</li> <li>●ペペロンこんにゃく</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●シルバーのマヨネーズ焼き</li> <li>●大根とズッキーニのボトフ</li> <li>●しぐれ煮</li> <li>●海藻と水菜のサラダ</li> <li>●キャベツのポン酢和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●ブリのアクアパッツア風</li> <li>●ソーメンチャンプルー</li> <li>●白菜と胡瓜の梅肉和え</li> <li>●ほうれん草の白和え</li> <li>●マッシュ焼き</li> </ul>
	<small>[エネルギー] 516kcal [塩分相当量] 1. 8g [たんぱく質] 16. 6g [脂 質] 15. 8g [炭 水 化 物] 70. 5g [食物繊維量] 6. 3g</small>	<small>[エネルギー] 531kcal [塩分相当量] 2. 3g [たんぱく質] 18. 6g [脂 質] 15. 4g [炭 水 化 物] 71. 1g [食物繊維量] 9. 7g</small>	<small>[エネルギー] 515kcal [塩分相当量] 1. 5g [たんぱく質] 15. 5g [脂 質] 18. 2g [炭 水 化 物] 67. 7g [食物繊維量] 5. 1g</small>	<small>[エネルギー] 511kcal [塩分相当量] 2. 0g [たんぱく質] 17. 9g [脂 質] 17. 5g [炭 水 化 物] 65. 6g [食物繊維量] 5. 2g</small>	<small>[エネルギー] 512kcal [塩分相当量] 2. 1g [たんぱく質] 18. 6g [脂 質] 14. 3g [炭 水 化 物] 71. 1g [食物繊維量] 6. 4g</small>
15	16	17	18	19	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●鮭のお好み焼き風</li> <li>●春雨の生姜和え</li> <li>●小松菜と人参のくるみ和え</li> <li>●山芋短冊</li> <li>●千草焼き</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●鶏の根菜マリネ</li> <li>●カリフラワーとカニカマのサラダ</li> <li>●カクテキ和え</li> <li>●ひじきの炒め煮</li> <li>●白菜の土佐和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●八宝菜</li> <li>●はんぺん磯辯揚げ</li> <li>●オクラのナムル</li> <li>●芋煮</li> <li>●胡瓜の漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●きのこチャーハン</li> <li>●サスのオイバタ炒め</li> <li>●木綿豆腐と冬瓜の煮物</li> <li>●チングン菜のお浸し</li> <li>●かぶとリンゴのレモン和え</li> <li>●野菜のピーナツソース和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●サバのわさび照り焼き</li> <li>●竹輪の南蛮漬け</li> <li>●辛子蓮根ソテー</li> <li>●南瓜の胡麻味噌がけ</li> <li>●キャベツの海苔和え</li> </ul>
	<small>[エネルギー] 522kcal [塩分相当量] 1. 7g [たんぱく質] 21. 1g [脂 質] 12. 8g [炭 水 化 物] 75. 9g [食物繊維量] 3. 7g</small>	<small>[エネルギー] 522kcal [塩分相当量] 2. 2g [たんぱく質] 18. 2g [脂 質] 17. 0g [炭 水 化 物] 68. 5g [食物繊維量] 6. 0g</small>	<small>[エネルギー] 515kcal [塩分相当量] 2. 1g [たんぱく質] 16. 7g [脂 質] 12. 2g [炭 水 化 物] 75. 5g [食物繊維量] 13. 4g</small>	<small>[エネルギー] 508kcal [塩分相当量] 2. 3g [たんぱく質] 16. 2g [脂 質] 18. 8g [炭 水 化 物] 63. 1g [食物繊維量] 5. 7g</small>	<small>[エネルギー] 519kcal [塩分相当量] 2. 3g [たんぱく質] 18. 2g [脂 質] 11. 4g [炭 水 化 物] 80. 7g [食物繊維量] 5. 6g</small>
22	23	24	25	26	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>●わかめご飯</li> <li>●焼き油淋鶏</li> <li>●トマトサラダ</li> <li>●海老しゅうまい</li> <li>●胡瓜とタコの酢物</li> <li>●チングン菜と人参の胡麻和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●シルバーのマヨ照り焼き</li> <li>●里芋とオクラ・人参の煮物</li> <li>●白菜のカレーお浸し</li> <li>●カリフラワーチーズ</li> <li>●茄子の即席漬け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●鶏の梅生姜焼き</li> <li>●かぶと人参・インゲンの煮物</li> <li>●オクラと枝豆の昆布和え</li> <li>●コーンのかき揚げ</li> <li>●もやしの辛子和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●豚の胡麻バジルソース</li> <li>●高野豆腐の市松煮</li> <li>●大根サラダ</li> <li>●白菜のゆかり和え</li> <li>●プロッコリーのマヨポン和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●ホキの有馬焼き</li> <li>●いとこ煮</li> <li>●きのこのケチャップソテー</li> <li>●ささみと胡瓜の梅肉和え</li> <li>●南瓜サラダ</li> </ul>
	<small>[エネルギー] 526kcal [塩分相当量] 2. 3g [たんぱく質] 19. 0g [脂 質] 17. 4g [炭 水 化 物] 69. 1g [食物繊維量] 2. 8g</small>	<small>[エネルギー] 505kcal [塩分相当量] 2. 2g [たんぱく質] 18. 9g [脂 質] 10. 8g [炭 水 化 物] 77. 4g [食物繊維量] 5. 3g</small>	<small>[エネルギー] 509kcal [塩分相当量] 2. 1g [たんぱく質] 18. 1g [脂 質] 15. 0g [炭 水 化 物] 70. 0g [食物繊維量] 6. 1g</small>	<small>[エネルギー] 528kcal [塩分相当量] 2. 2g [たんぱく質] 17. 4g [脂 質] 18. 3g [炭 水 化 物] 67. 7g [食物繊維量] 6. 3g</small>	<small>[エネルギー] 522kcal [塩分相当量] 1. 7g [たんぱく質] 15. 3g [脂 質] 16. 2g [炭 水 化 物] 73. 7g [食物繊維量] 5. 3g</small>
29	30	31	1/1	1/2	
	年末休業	年末休業	年末休業	年始休業 1/5(月)～通常営業	

月	火	水	木	金
24	25	26	27	28
<b>振替休日</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●美唄とり飯</li> <li>●豚のペペロン炒め</li> <li>●厚揚げと茄子・チンゲン菜の煮物</li> <li>●札幌ラーメン・サラダ</li> <li>●タラモサラダ</li> <li>●フルーツコンポート</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●サバのわさび照り焼き</li> <li>●冬瓜と人参の煮物</li> <li>●春雨とコーンの中華炒め</li> <li>●春菊と人参の胡麻醤油和え</li> <li>●フルーツコンポート</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●豚と茄子のオイスター・ソテー</li> <li>●南瓜のラクレット</li> <li>●かぶの中華煮</li> <li>●インゲンのポン酢和え</li> <li>●フルーツ寒天</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●赤魚の和風きのこあん</li> <li>●オクラのお浸し</li> <li>●焼きしめん</li> <li>●ズッキーニとさつまいもの天ぷら</li> <li>●フルーツ寒天</li> </ul>
	<small>[エネルギー] 587kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 15.0g [脂 質] 23.4g [カリウム] 746g [リン] 250g</small>	<small>[エネルギー] 592kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 13.6g [脂 質] 16.3g [カリウム] 664g [リン] 251g</small>	<small>[エネルギー] 595kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 12.1g [脂 質] 22.2g [カリウム] 737g [リン] 233g</small>	<small>[エネルギー] 600kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 14.4g [脂 質] 14.6g [カリウム] 750g [リン] 252g</small>
12/1	2	3	4	5
<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●照り焼きパン・パンジー</li> <li>●豆腐のチリソース</li> <li>●シーザーサラダ</li> <li>●野菜コロッケ</li> <li>●フルーツコンポート</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●サンマのかき玉あんかけ</li> <li>●きのこのポン酢炒め</li> <li>●アスパラのアーモンド和え</li> <li>●茄子とビーマンのソテー</li> <li>●フルーツコンポート</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●鶏の山賊焼き</li> <li>●芋煮</li> <li>●小松菜のなめ茸和え</li> <li>●野菜マリネ</li> <li>●フルーツ寒天</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●根菜チャーハン</li> <li>●ホキのしそ天ぶら</li> <li>●大根とがんもの煮物</li> <li>●ジェノベーゼポテト</li> <li>●春雨とツナのサラダ</li> <li>●フルーツ寒天</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●鶏チャブチエ</li> <li>●里芋のイタリアンボトフ</li> <li>●オクラの土佐和え</li> <li>●ゼンマイの中華和え</li> <li>●フルーツ寒天</li> </ul>
<small>[エネルギー] 598kcal [塩分相当量] 0.9g [たんぱく質] 15.3g [脂 質] 21.7g [カリウム] 501g [リン] 217g</small>	<small>[エネルギー] 592kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 15.3g [脂 質] 20.8g [カリウム] 824g [リン] 276g</small>	<small>[エネルギー] 596kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 14.4g [脂 質] 14.1g [カリウム] 1,189g [リン] 263g</small>	<small>[エネルギー] 634kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 14.3g [脂 質] 25.8g [カリウム] 594g [リン] 230g</small>	<small>[エネルギー] 600kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 13.4g [脂 質] 17.9g [カリウム] 664g [リン] 235g</small>
8	9	10	11	12
<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●レモンポークステーキ</li> <li>●長崎ちゃんぽん炒め</li> <li>●ほうれん草の辛子和え</li> <li>●カレーコロッケ</li> <li>●フルーツコンポート</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●赤魚の酒粕焼き</li> <li>●車麩と大根の煮物</li> <li>●春雨の中華和え</li> <li>●茄子の胡麻味噌がけ</li> <li>●フルーツコンポート</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ソーセージピラフ</li> <li>●シルバーのカレー揚げ ザジキソース</li> <li>●さつまいもと人参の煮物</li> <li>●小松菜の土佐和え</li> <li>●ギリシャポテト</li> <li>●フルーツ寒天</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●三杯鶏</li> <li>●かぶと人参の煮物</li> <li>●チングン菜とコーンのお浸し</li> <li>●切干煮</li> <li>●フルーツコンポート</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●赤飯</li> <li>●他人煮</li> <li>●アスパラのかき揚げ</li> <li>●蓮根きんぴら</li> <li>●長芋の明太マヨ和え</li> <li>●フルーツコンポート</li> </ul>
<small>[エネルギー] 600kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 15.2g [脂 質] 19.8g [カリウム] 725g [リン] 238g</small>	<small>[エネルギー] 612kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 12.6g [脂 質] 18.2g [カリウム] 514g [リン] 210g</small>	<small>[エネルギー] 620kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 15.2g [脂 質] 20.0g [カリウム] 919g [リン] 275g</small>	<small>[エネルギー] 586kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 13.6g [脂 質] 17.3g [カリウム] 1,107g [リン] 226g</small>	<small>[エネルギー] 608kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 15.3g [脂 質] 22.0g [カリウム] 840g [リン] 276g</small>
15	16	17	18	19
<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●岡山デミカツ</li> <li>●アスパラの和風胡麻炒め</li> <li>●胡瓜の生姜和え</li> <li>●茄子のきのこあんかけ</li> <li>●フルーツ寒天</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●びっしり飯</li> <li>●煮魚(たら)</li> <li>●コーンコロッケ</li> <li>●中華風パスタ</li> <li>●インゲンのソテー</li> <li>●フルーツ寒天</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●サスのオニオンソース</li> <li>●大根の市松煮</li> <li>●スペイン風オムレツ</li> <li>●春菊のドレッシング和え</li> <li>●フルーツ寒天</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●鶏肉のじゃぶ煮</li> <li>●イタリアン炒り卵</li> <li>●水菜ときのこのソテー</li> <li>●大根のなめこおろし和え</li> <li>●フルーツコンポート</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●鶏のオレンジ唐揚げ</li> <li>●ズッキーニの南蛮漬け</li> <li>●大根きんぴら</li> <li>●オクラのナムル</li> <li>●フルーツ寒天</li> </ul>
<small>[エネルギー] 626kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 15.1g [脂 質] 24.0g [カリウム] 666g [リン] 264g</small>	<small>[エネルギー] 606kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 13.4g [脂 質] 22.6g [カリウム] 658g [リン] 229g</small>	<small>[エネルギー] 596kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 14.0g [脂 質] 19.6g [カリウム] 652g [リン] 264g</small>	<small>[エネルギー] 608kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 15.2g [脂 質] 22.8g [カリウム] 904g [リン] 276g</small>	<small>[エネルギー] 620kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 13.3g [脂 質] 21.3g [カリウム] 758g [リン] 232g</small>
22	23	24	25	26
<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●鮭のビリ辛煮</li> <li>●野菜コロッケ</li> <li>●南瓜サラダ</li> <li>●もやしの柚子和え</li> <li>●フルーツコンポート</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●パプリカとコーンのご飯</li> <li>●焼肉 おろしポン酢ソース</li> <li>●厚揚げと人参の煮物</li> <li>●水菜とズッキーニのマリネ</li> <li>●ほうれん草のわさび和え</li> <li>●フルーツ寒天</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●しゃもの野菜あんかけ</li> <li>●からそば風</li> <li>●南瓜のピザ焼き</li> <li>●キャベツのピーナツ和え</li> <li>●フルーツコンポート</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●チキンライス</li> <li>●鮭のカレーシューワース</li> <li>●さつまいもきんとん</li> <li>●トマトのネギだれ</li> <li>●かぶと人参の煮物</li> <li>●フルーツ寒天</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●よだれ鶏</li> <li>●味噌焼きそば</li> <li>●カリフラワーのミックスナッツ和え</li> <li>●インゲンのドレッシング和え</li> <li>●フルーツ寒天</li> </ul>
<small>[エネルギー] 587kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 13.0g [脂 質] 16.5g [カリウム] 813g [リン] 240g</small>	<small>[エネルギー] 597kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 13.9g [脂 質] 19.7g [カリウム] 1,007g [リン] 267g</small>	<small>[エネルギー] 623kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 13.9g [脂 質] 18.4g [カリウム] 838g [リン] 311g</small>	<small>[エネルギー] 595kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 14.2g [脂 質] 14.5g [カリウム] 737g [リン] 259g</small>	<small>[エネルギー] 617kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 13.7g [脂 質] 18.2g [カリウム] 598g [リン] 221g</small>
29	30	31	1/1	1/2
<b>年末休業</b>	<b>年末休業</b>	<b>年末休業</b>	<b>年始休業</b>	<b>年始休業 1/5(月)~通常営業</b>

月	火 24	水 25	木 26	金 28	
	<b>振替休日</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●鮭の柚子味噌揚げ</li> <li>●小松菜とコーンのソテー</li> <li>●ゼンマイの中華炒め</li> <li>●たけのこのかき揚げ</li> <li>●インゲンと人参のくるみ和え</li> </ul> <p>[エネルギー] 627kcal [塩分相当量] 1. 1g [たんぱく質] 13. 5g [脂 質] 24. 9g [カリウム] 822g [リン] 258g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●フリフリチキン</li> <li>●オクラのナムル</li> <li>●胡瓜の生姜和え</li> <li>●大根とがんもの煮物</li> <li>●トマトの中華風ソテー</li> </ul> <p>[エネルギー] 599kcal [塩分相当量] 1. 9g [たんぱく質] 15. 0g [脂 質] 22. 5g [カリウム] 801g [リン] 245g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●シルバーのマヨコーン焼き</li> <li>●蓮根のカレー炒め</li> <li>●キャベツとクラゲの中華和え</li> <li>●白菜のレモン漬け</li> <li>●春巻き</li> </ul> <p>[エネルギー] 601kcal [塩分相当量] 1. 3g [たんぱく質] 13. 2g [脂 質] 24. 2g [カリウム] 786g [リン] 266g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●パエリア風ピラフ</li> <li>●焼肉炒め</li> <li>●竹輪と長芋の酒粕煮</li> <li>●春雨のピリ辛ソテー</li> <li>●南瓜サラダ</li> <li>●ほうれん草のクリームスピナッチ</li> </ul> <p>[エネルギー] 585kcal [塩分相当量] 1. 8g [たんぱく質] 13. 8g [脂 質] 25. 6g [カリウム] 610g [リン] 217g</p>
	<b>12/1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●シルバーの酒粕焼き</li> <li>●里芋のツナコーン和え</li> <li>●ほうれん草のクリームスピナッチ</li> <li>●小松菜のドレッシング和え</li> <li>●椎茸と蓮根の天ぷら</li> </ul> <p>[エネルギー] 613kcal [塩分相当量] 1. 4g [たんぱく質] 13. 4g [脂 質] 23. 7g [カリウム] 883g [リン] 263g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●ハンバーグの甘酢あんかけ</li> <li>●南瓜の小倉煮</li> <li>●胡瓜とカニカマの酢物</li> <li>●かき揚げ</li> <li>●白菜のレモン漬け</li> </ul> <p>[エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1. 8g [たんぱく質] 14. 1g [脂 質] 15. 1g [カリウム] 765g [リン] 228g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●鮭の博多焼き</li> <li>●ポテトサラダ</li> <li>●かぶと人参・インゲンの煮物</li> <li>●アスパラのガーリックソテー</li> <li>●キムチきんぴら</li> </ul> <p>[エネルギー] 595kcal [塩分相当量] 1. 6g [たんぱく質] 13. 3g [脂 質] 19. 9g [カリウム] 943g [リン] 279g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●豚肉とかぶの中華炒め</li> <li>●ネギのヴィネグレット風</li> <li>●フライさつまいも</li> <li>●切干煮</li> <li>●チンゲン菜のしらす和え</li> </ul> <p>[エネルギー] 621kcal [塩分相当量] 1. 5g [たんぱく質] 12. 6g [脂 質] 25. 6g [カリウム] 894g [リン] 236g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ナシゴレン</li> <li>●フライ盛合せ</li> <li>●キャベツとしめじの胡麻和え</li> <li>●ジャーマンポテト</li> <li>●マカロニサラダ</li> <li>●小松菜のお浸し</li> </ul> <p>[エネルギー] 628kcal [塩分相当量] 1. 9g [たんぱく質] 14. 2g [脂 質] 24. 4g [カリウム] 923g [リン] 275g</p>
	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●ホキの柚子胡椒揚げ</li> <li>●さつまいものわさびチーズ焼き</li> <li>●トマトとブロッコリーのアヒージョ</li> <li>●大根と人参の照り煮</li> <li>●南瓜サラダ</li> </ul> <p>[エネルギー] 596kcal [塩分相当量] 1. 0g [たんぱく質] 15. 3g [脂 質] 20. 1g [カリウム] 787g [リン] 308g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●えびめし</li> <li>●胡麻味噌カツ</li> <li>●じゃがいもの揚げ浸し</li> <li>●野菜コロッケ</li> <li>●カリフラワーのクリーム煮</li> <li>●ほうれん草の海苔和え</li> </ul> <p>[エネルギー] 596kcal [塩分相当量] 1. 7g [たんぱく質] 14. 4g [脂 質] 21. 5g [カリウム] 886g [リン] 245g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●ビーフストロガノフ</li> <li>●白菜の胡麻味噌煮</li> <li>●里芋サラダ</li> <li>●インゲンのピーナツ和え</li> <li>●ペペロンこんにゃく</li> </ul> <p>[エネルギー] 591kcal [塩分相当量] 1. 4g [たんぱく質] 12. 9g [脂 質] 25. 6g [カリウム] 554g [リン] 238g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●シルバーのマヨネーズ焼き</li> <li>●大根とズッキーニのボトフ</li> <li>●しぐれ煮</li> <li>●春雨の中華和え</li> <li>●ブロッコリーのお浸し</li> </ul> <p>[エネルギー] 615kcal [塩分相当量] 1. 7g [たんぱく質] 12. 8g [脂 質] 22. 5g [カリウム] 691g [リン] 262g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●ブリのアクアパッツァ風</li> <li>●ソーメンチャンプルー</li> <li>●白菜と胡瓜の梅肉和え</li> <li>●ほうれん草の白和え</li> <li>●マッシュ焼き</li> </ul> <p>[エネルギー] 602kcal [塩分相当量] 1. 5g [たんぱく質] 15. 2g [脂 質] 24. 4g [カリウム] 836g [リン] 280g</p>
	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●鮭のお好み焼き風</li> <li>●春雨の生姜和え</li> <li>●小松菜と人参のくるみ和え</li> <li>●長芋の南蛮漬け</li> <li>●千草焼き</li> </ul> <p>[エネルギー] 606kcal [塩分相当量] 1. 7g [たんぱく質] 15. 3g [脂 質] 21. 0g [カリウム] 783g [リン] 272g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●鶏の根菜マリネ</li> <li>●たけのこのかき揚げ</li> <li>●もやしの胡麻ドレ和え</li> <li>●蓮根の炒め煮</li> <li>●白菜の土佐和え</li> </ul> <p>[エネルギー] 594kcal [塩分相当量] 1. 5g [たんぱく質] 13. 4g [脂 質] 20. 0g [カリウム] 790g [リン] 252g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●八宝菜</li> <li>●はんぺん磯辺揚げ</li> <li>●厚揚げのケチャップ煮</li> <li>●芋煮</li> <li>●胡瓜の漬物</li> </ul> <p>[エネルギー] 606kcal [塩分相当量] 1. 9g [たんぱく質] 14. 5g [脂 質] 23. 4g [カリウム] 720g [リン] 243g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●きのこチャーハン</li> <li>●サスのオイバタ炒め</li> <li>●茄子と人参の煮物</li> <li>●野菜のピーナツソース和え</li> <li>●かぶとリンゴのレモン和え</li> <li>●大根のマヨポン和え</li> </ul> <p>[エネルギー] 592kcal [塩分相当量] 1. 9g [たんぱく質] 14. 2g [脂 質] 22. 6g [カリウム] 1, 043g [リン] 283g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●フィッシュアンドチップス</li> <li>●冬瓜と椎茸の煮物</li> <li>●辛子蓮根ソテー</li> <li>●南瓜の胡麻味噌がけ</li> <li>●キャベツの海苔和え</li> </ul> <p>[エネルギー] 594kcal [塩分相当量] 1. 6g [たんぱく質] 11. 9g [脂 質] 17. 6g [カリウム] 1, 071g [リン] 251g</p>
	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●油淋鶏</li> <li>●揚げ餃子</li> <li>●ツナ大根</li> <li>●胡瓜と人参の酢物</li> <li>●ピーマンの塩昆布和え</li> </ul> <p>[エネルギー] 591kcal [塩分相当量] 1. 9g [たんぱく質] 14. 9g [脂 質] 21. 0g [カリウム] 692g [リン] 228g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●シルバーのマヨ照り焼き</li> <li>●里芋とオクラ・人参の煮物</li> <li>●白菜のカレーお浸し</li> <li>●カリフラワーチーズ</li> <li>●茄子の中華炒め</li> </ul> <p>[エネルギー] 612kcal [塩分相当量] 1. 8g [たんぱく質] 12. 2g [脂 質] 23. 0g [カリウム] 1, 004g [リン] 253g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●鶏の梅生姜焼き</li> <li>●かぶと人参の煮物</li> <li>●もやしの辛子和え</li> <li>●大学芋</li> <li>●コーンのかき揚げ</li> </ul> <p>[エネルギー] 601kcal [塩分相当量] 1. 4g [たんぱく質] 13. 7g [脂 質] 18. 3g [カリウム] 623g [リン] 232g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●豚カツの胡麻バジルソース</li> <li>●木綿豆腐と冬瓜の煮物</li> <li>●大根きんぴら</li> <li>●白菜のゆかり和え</li> <li>●セロリのマヨポン和え</li> </ul> <p>[エネルギー] 589kcal [塩分相当量] 1. 8g [たんぱく質] 14. 5g [脂 質] 23. 5g [カリウム] 773g [リン] 245g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯</li> <li>●ホキの有馬焼き</li> <li>●大根と薄揚げの炒め煮</li> <li>●きのこのケチャップソテー</li> <li>●胡瓜の梅肉和え</li> <li>●南瓜サラダ</li> </ul> <p>[エネルギー] 614kcal [塩分相当量] 1. 7g [たんぱく質] 13. 6g [脂 質] 22. 0g [カリウム] 944g [リン] 268g</p>
	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>1/1</b>	
	<b>年末休業</b>	<b>年末休業</b>	<b>年末休業</b>	<b>年始休業</b>	
				<b>年始休業 1/5(月)~通常営業</b>	