

月 11/24	火 25	水 26	木 27	金 28
振替休日	●美唄とり飯 ●豚のペペロン炒め ●がんもと茄子・チンゲン菜の煮物 ●大根のゆかり和え ●札幌ラーメンサラダ ●フルーツ [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	●ご飯 ●サバのわさび照り焼き ●冬瓜とごぼうの煮物 ●豆苗の中華炒め ●春菊と人参の胡麻醤油和え ●フルーツ [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	●ご飯 ●豚と茄子のオイスターソース ●南瓜とほうれん草のキッシュ ●かぶの中華煮 ●インゲンのボン酢和え ●フルーツ [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	●ご飯 ●赤魚の和風きのこあんかけ ●がんもと人参の煮物 ●大根サラダ ●焼きしめん ●フルーツ [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
●ご飯 ●照り焼きバンバンジー ●豆腐のチリソース ●胡瓜の漬物 ●シーザーサラダ ●フルーツ [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	●ご飯 ●すり身煮 ●きのこのボン酢炒め ●アスパラのアーモンド和え ●オムレツ チンジャオソース ●フルーツ [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	●ご飯 ●鶏の山賊焼き ●芋煮 ●小松菜のなめ茸和え ●野菜マリネ ●フルーツ [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	●根菜チャーハン ●ホキの海苔しそ天ぷら ●牛肉と大根の煮物 ●胡瓜の生姜和え ●白菜のぬた和え ●フルーツ [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	●ご飯 ●鶏チャプチェ ●里芋のイタリアンポトフ ●オクラの土佐和え ●ジェノベーゼポテト ●フルーツ [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
●ご飯 ●レモンポークステーキ ●長崎ちゃんぽん炒め ●ほうれん草の辛子和え ●こんにゃくと竹輪のバタボン ●フルーツ [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	●ご飯 ●赤魚の酒粕焼き ●冬瓜と高野豆腐の煮物 ●春雨の中華和え ●カリフラワーのカレー炒め煮 ●フルーツ [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	●ソーセージピラフ ●シルバーのカレー揚げ ザジキソース ●がんもと人参の煮物 ●小松菜の土佐和え ●マーボー豆腐 ●フルーツ [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	●ご飯 ●三杯鶏 ●かぶと人参の煮物 ●チンゲン菜とコーンのお浸し ●切干煮 ●フルーツ [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	●赤飯 ●他人煮 ●豆腐のピザ焼き ●5種のきのこソテー ●ブロッコリーの中華和え ●フルーツ [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
●ご飯 ●岡山デミカツ ●大根と椎茸の田楽 ●胡瓜の生姜和え ●豆腐のきのこあんかけ ●フルーツ [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	●びび飯 ●煮魚(赤魚) ●イカフライ ●中華風パスタ ●里芋のツナマヨ和え ●フルーツ [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	●ご飯 ●サスのオニオンソース ●大根の味噌煮 ●スペイン風オムレツ ●春菊のドレッシング和え ●フルーツ [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	●ご飯 ●鶏肉のじゃぶ煮 ●茄子そうめん ●イタリアン炒り卵 ●大根のなめこおろし和え ●フルーツ [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	●ご飯 ●鶏のオレンジ唐揚げ ●オクラのナムル ●こんにゃくきんぴら ●菜の花の辛子和え ●フルーツ [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
●ご飯 ●鮭のピリ辛煮 ●南瓜の小倉煮 ●かき揚げ ●もやしの柚子和え ●フルーツ [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	●バブリカコーンご飯 ●ハンバーグ 和風あんかけ ●厚揚げと人参の煮物 ●水菜とズッキーニのマリネ ●ほうれん草のわさび和え ●フルーツ [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	●ご飯 ●ししゃもの野菜あん ●からそば風 ●エビカツ ●キャベツのピーナツ和え ●フルーツ [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	●チキンライス ●鮭のカレーシチューソース ●さつまいもきんとん ●トマトのネギだれ ●茄子とチンゲン菜の煮物 ●フルーツ [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	●ご飯 ●よだれ鶏 ●味噌焼きそば ●小松菜の土佐和え ●インゲンのドレッシング和え ●フルーツ [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
年末休業	年末休業	年末休業	年始休業	年始休業 1/5(月)～通常営業

月 11/24	火 25	水 26	木 27	金 28
振替休日	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鮭の幽庵焼き ●南瓜のカレーソテー ●セロリのマヨポン酢和え ●ゼンマイの中華炒め ●ブロッコリーと人参のくるみ和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●フリフリチキン ●ニラ入り玉子焼き ●胡瓜の生姜和え ●木綿豆腐と人参の煮物 ●トマトサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●シルバーのマヨコーン焼き ●イカと豆苗の梅炒め ●キャベツとクラゲの中華和え ●白菜のレモン漬け ●春巻き 	<ul style="list-style-type: none"> ●バエリア風ピラフ ●焼肉炒め ●竹輪と長芋の酒粕煮 ●チンゲン菜のキムチ和え ●胡瓜とタコの酢物 ●もやしの胡麻ドレ和え
[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	[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	[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	[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	
12/1	2	3	4	5
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●シルバーの酒粕焼き ●里芋のツナ和え ●ほうれん草のクリームスピナッチ ●小松菜のドレッシング和え ●竹輪のチーズマヨ焼き 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ハンバーグの甘酢あんかけ ●かき揚げ ●胡瓜の北海和え ●イカのカレー煮 ●白菜のレモン漬け 	<ul style="list-style-type: none"> ●菜飯 ●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 ●アスパラのガーリックソテー ●春菊の海苔和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚肉とかぶの中華炒め ●ネギのヴァネグレット風 ●フライドさつまいも ●切干煮 ●チンゲン菜のしらす和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ナシゴレン ●鮭のクリームソース ●こんにやくきんぴら ●胡瓜とタコの酢物 ●小松菜の中華和え ●茄子の香味浸し
[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	[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	[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	[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	[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
8	9	10	11	12
<ul style="list-style-type: none"> ●ゆかりご飯 ●ホキの柚子胡椒揚げ ●ミートコロッケ ●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 ●三色なます 	<ul style="list-style-type: none"> ●えびめし ●鶏松風焼き ●里芋とフキの煮物 ●卯の花 ●キャベツと魚肉ソーセージのソテー ●ほうれん草の海苔和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ビーフストロガノフ ●白菜の胡麻味噌煮 ●里芋サラダ ●菜の花のお浸し ●ペペロンこんにやく 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●シルバーのマヨネーズ焼き ●大根とズッキーニのポトフ ●しぐれ煮 ●海藻と水菜のサラダ ●キャベツのポン酢和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ブリのアクアパッツァ風 ●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] 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	[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	[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	[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	[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
15	16	17	18	19
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鮭のお好み焼き風 ●春雨の生姜和え ●小松菜と人参のくるみ和え ●山芋短冊 ●千草焼き 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏の根菜マリネ ●カリフラワーとカニカマのサラダ ●カクテキ和え ●ひじきの炒め煮 ●白菜の土佐和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●八宝菜 ●はんぺん磯辺揚げ ●オクラのナムル ●芋煮 ●胡瓜の漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ●きのこチャーハン ●サスのオイバタ炒め ●木綿豆腐と冬瓜の煮物 ●チンゲン菜のお浸し ●かぶとリンゴのレモン和え ●野菜のピーナツソース和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サバのわさび照り焼き ●竹輪の南蛮漬け ●辛子蓮根ソテー ●南瓜の胡麻味噌がけ ●キャベツの海苔和え
[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	[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	[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	[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	[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
22	23	24	25	26
<ul style="list-style-type: none"> ●わかめご飯 ●焼き油淋鶏 ●トマトサラダ ●海老しゅうまい ●胡瓜とタコの酢物 ●チンゲン菜と人参の胡麻和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●シルバーのマヨ照り焼き ●里芋とオクラ・人参の煮物 ●白菜のカレーお浸し ●カリフラワーチーズ ●茄子の即席漬け 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏の梅生姜焼き ●かぶと人参・インゲンの煮物 ●オクラと枝豆の昆布和え ●コーンのかき揚げ ●もやしの辛子和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚の胡麻バジルソース ●高野豆腐の市松煮 ●大根サラダ ●白菜のゆかり和え ●ブロッコリーのマヨポン和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ホキの有馬焼き ●いとこ煮 ●きのこのケチャップソテー ●ささみと胡瓜の梅肉和え ●南瓜サラダ
[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	[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	[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	[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	[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
29	30	31	1/1	1/2
年末休業	年末休業	年末休業	年始休業	年始休業 1/5(月)～通常営業

月 24	火 25	水 26	木 27	金 28
振替休日	●美唄とり飯 ●豚のペペロン炒め ●厚揚げと茄子・チンゲン菜の煮物 ●札幌ラーメンサラダ ●タラモサラダ ●フルーツコンポート [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	●ご飯 ●サバのわさび照り焼き ●冬瓜と人参の煮物 ●春雨とコーンの中華炒め ●春菊と人参の胡麻醤油和え ●フルーツコンポート [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	●ご飯 ●豚と茄子のオイスターソテー ●南瓜のラクレット ●かぶの中華煮 ●インゲンのボン酢和え ●フルーツ寒天 [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	●ご飯 ●赤魚の和風きのこあん ●オクラのお浸し ●焼きさしめん ●ズッキーニとさつまいもの天ぷら ●フルーツ寒天 [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
12/1	2	3	4	5
●ご飯 ●照り焼きパンパンジー ●豆腐のチリソース ●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] 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	●ご飯 ●サンマのかき玉あんかけ ●きのこのボン酢炒め ●アスパラのアーモンド和え ●茄子とピーマンのソテー ●フルーツコンポート [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	●ご飯 ●鶏の山賊焼き ●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] 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	●根菜チャーハン ●ホキのしそ天ぷら ●大根とがんもの煮物 ●ジェノバゼポテト ●春雨とツナのサラダ ●フルーツ寒天 [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	●ご飯 ●鶏チャプチェ ●里芋のイタリアンポトフ ●オクラの土佐和え ●ゼンマイの中華和え ●フルーツ寒天 [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
8	9	10	11	12
●ご飯 ●レモンポークステーキ ●長崎ちゃんぽん炒め ●ほうれん草の辛子和え ●カレーコロッケ ●フルーツコンポート [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	●ご飯 ●赤魚の酒粕焼き ●車麩と大根の煮物 ●春雨の中華和え ●茄子の胡麻味噌がけ ●フルーツコンポート [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	●ソーセージピラフ ●シルバーのカレー揚げ ザジキソース ●さつまいもと人参の煮物 ●小松菜の土佐和え ●ギリシャポテト ●フルーツ寒天 [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	●ご飯 ●三杯鶏 ●かぶと人参の煮物 ●チンゲン菜とコーンのお浸し ●切干煮 ●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] 13.6g [脂質] 17.3g [カリウム] 1,107g [リン] 226g	●赤飯 ●他人煮 ●アスパラのかき揚げ ●蓮根きんぴら ●長芋の明太マヨ和え ●フルーツコンポート [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
15	16	17	18	19
●ご飯 ●岡山デミカツ ●アスパラの和風胡麻炒め ●胡瓜の生姜和え ●茄子のきのこあんかけ ●フルーツ寒天 [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	●びび飯 ●煮魚(タラ) ●コーンコロッケ ●中華風パスタ ●インゲンのソテー ●フルーツ寒天 [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	●ご飯 ●サスのオニオンソース ●大根の市松煮 ●スペイン風オムレツ ●春菊のドレッシング和え ●フルーツ寒天 [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	●ご飯 ●鶏肉のじゃぶ煮 ●イタリアン炒り卵 ●水菜ときこのソテー ●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] 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	●ご飯 ●鶏のオレンジ唐揚げ ●ズッキーニの南蛮漬け ●大根きんぴら ●オクラのナムル ●フルーツ寒天 [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
22	23	24	25	26
●ご飯 ●鮭のピリ辛煮 ●野菜コロッケ ●南瓜サラダ ●もやしの柚子和え ●フルーツコンポート [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	●パプリカとコーンのご飯 ●焼肉 おろしポン酢ソース ●厚揚げと人参の煮物 ●水菜とズッキーニのマリネ ●ほうれん草のわさび和え ●フルーツ寒天 [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	●ご飯 ●ししゃもの野菜あんかけ ●からそば風 ●南瓜のピザ焼き ●キャベツのピーナツ和え ●フルーツコンポート [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	●チキンライス ●鮭のカレーシチューソース ●さつまいもきんとん ●トマトのネギだれ ●かぶと人参の煮物 ●フルーツ寒天 [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	●ご飯 ●よだれ鶏 ●味噌焼きそば ●カリフラワーのミックスナッツ和え ●インゲンのドレッシング和え ●フルーツ寒天 [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
29	30	31	1/1	1/2
年末休業	年末休業	年末休業	年始休業	年始休業 1/5(月)～通常営業

月 24	火 25	水 26	木 27	金 28
振替休日	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鮭の柚子味噌揚げ ●小松菜とコーンのソテー ●ゼンマイの中華炒め ●たけのこのかき揚げ ●インゲンと人参のくるみ和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●フリフリチキン ●オクラのナムル ●胡瓜の生姜和え ●大根とがんもの煮物 ●トマトの中華風ソテー 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●シルバーのマヨコーン焼き ●蓮根のカレー炒め ●キャベツとクラゲの中華和え ●白菜のレモン漬け ●春巻き 	<ul style="list-style-type: none"> ●パエリア風ピラフ ●焼肉炒め ●竹輪と長芋の酒粕煮 ●春雨のピリ辛ソテー ●南瓜サラダ ●ほうれん草のクリームスピナッチ
[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	[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	[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	[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	
12/1	2	3	4	5
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●シルバーの酒粕焼き ●里芋のツナコーン和え ●ほうれん草のクリームスピナッチ ●小松菜のドレッシング和え ●椎茸と蓮根の天ぷら 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ハンバーグの甘酢あんかけ ●南瓜の小倉煮 ●胡瓜とカニカマの酢物 ●かき揚げ ●白菜のレモン漬け 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鮭の博多焼き ●ポテトサラダ ●かぶと人参・インゲンの煮物 ●アスパラのガーリックソテー ●キムチきんぴら 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚肉とかぶの中華炒め ●ネギのヴァネグレット風 ●フライドさつまいも ●切干煮 ●チンゲン菜のしらす和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ナシゴレン ●フライ盛合せ ●キャベツとしめじの胡麻和え ●ジャーマンポテト ●マカロニサラダ ●小松菜のお浸し
[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	[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	[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	[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	[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
8	9	10	11	12
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ホキの柚子胡椒揚げ ●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 ●南瓜サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ●えびめし ●胡麻味噌カツ ●じゃがいもの揚げ浸し ●野菜コロッケ ●カリフラワーのクリーム煮 ●ほうれん草の海苔和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ビーフストロガノフ ●白菜の胡麻味噌煮 ●里芋サラダ ●インゲンのピーナツ和え ●ペペロンこんにく 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●シルバーのマヨネーズ焼き ●大根とズッキーニのポトフ ●しぐれ煮 ●春雨の中華和え ●ブロッコリーのお浸し 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ブリのアクアパッツァ風 ●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] 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	[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	[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	[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	[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
15	16	17	18	19
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鮭のお好み焼き風 ●春雨の生姜和え ●小松菜と人参のくるみ和え ●長芋の南蛮漬け ●千草焼き 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏の根菜マリネ ●たけのこのかき揚げ ●もやしの胡麻ドレ和え ●蓮根の炒め煮 ●白菜の土佐和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●八宝菜 ●はんぺん磯辺揚げ ●厚揚げのケチャップ煮 ●芋煮 ●胡瓜の漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ●きのこチャーハン ●サスのオイバタ炒め ●茄子と人参の煮物 ●野菜のピーナツソース和え ●かぶとリンゴのレモン和え ●大根のマヨポン和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●フィッシュアンドチップス ●冬瓜と椎茸の煮物 ●辛子蓮根ソテー ●南瓜の胡麻味噌がけ ●キャベツの海苔和え
[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	[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	[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	[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	[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
22	23	24	25	26
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●油淋鶏 ●揚げ餃子 ●ツナ大根 ●胡瓜と人参の酢物 ●ピーマンの塩昆布和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●シルバーのマヨ照り焼き ●里芋とオクラ・人参の煮物 ●白菜のカレーお浸し ●カリフラワーチーズ ●茄子の中華炒め 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏の梅生姜焼き ●かぶと人参の煮物 ●もやしの辛子和え ●大学芋 ●コーンのかき揚げ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚カツの胡麻バジルソース ●木綿豆腐と冬瓜の煮物 ●大根きんぴら ●白菜のゆかり和え ●セロリのマヨポン和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ホキの有馬焼き ●大根と薄揚げの炒め煮 ●きのこのケチャップソテー ●胡瓜の梅肉和え ●南瓜サラダ
[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	[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	[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	[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	[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
29	30	31	1/1	1/2
年末休業	年末休業	年末休業	年始休業	年始休業 1/5(月)～通常営業