



日付	こ ん だ て め い	カロリー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	お も な ざ い り ょ う
1 (月)	肉うどん	820	ソフトメン(小麦粉 食塩 小麦たん白) 豚肉 ごぼう 大根 にんじん ねぎ まいたけ 干し椎茸 しょうゆ みりん 酒 かつおだし 塩
	牛乳	30.2	牛乳
	ミニお好み焼き	32.0	キャベツ 豚肉 小麦粉 米粉 片栗粉 塩 グラニュー糖 こめ油 かつおだし
	中華くらげの和え物	2.75	キャベツ きゅうり にんじん もやし 中華くらげ
2 (火)	ごはん	754	白米
	牛乳	34.5	牛乳
	★鶏のから揚げ	19.4	鶏肉 しょうゆ 酒 しょうが 片栗粉 米粉 こめ油
	ごま酢和え	2.04	キャベツ きゅうり 糸かまぼこ にんじん もやし 白すりごま しょうゆ 酢 塩 ごま油
	冬野菜の味噌汁		白菜 ほうれん草 大根 にんじん ねぎ 油揚げ 味噌 和風だし
3 (水)	ミルクパン / リンゴジャム		小麦粉 砂糖 塩 脱脂粉乳 イースト / リンゴ 砂糖 ベクチン
	牛乳	732	牛乳
	グリルチキン	25.2	鶏肉 パン粉(乳なし) 赤ピーマン にんじん トマト 砂糖 チーズ しょうゆ 塩 パセリ
	ブロッコリーのサラダ	24.9	ブロッコリー カリフラワー たまねぎ とうもろこし おろしドレッシング
	キャベツのスープ	2.68	ベーコン キャベツ にんじん たけのこ 干し椎茸 ブイヨン バター 塩
4 (木)	ごはん	757	白米
	牛乳	30.6	牛乳
	鮭の梅味噌焼き	16.3	鮭 味噌 梅干し しょうゆ みりん 酒
	水菜のサラダ	2.20	水菜 赤ピーマン 黄ピーマン たまねぎ 油揚げ 切り干し大根 白ごま しょうゆ 酢 ごま油 砂糖
	芋煮汁		里芋 大根 にんじん こんにゃく ねぎ 豆腐 芋がら 味噌 和風だし
5 (金)	ごはん	773	白米
	牛乳	36.0	牛乳
	豚肉のスタミナ炒め	21.7	豚肉 たまねぎ にんにく しょうが みりん 砂糖 しょうゆ サラダ油
	ナムル	2.42	ほうれん草 もやし にんじん しょうゆ 砂糖 塩 ごま油 白ごま
	キムチスープ		鶏肉 白菜 しめじ にんじん 豆腐 たら 白菜キムチ 中華だし 味噌 しょうゆ 塩
8 (月)	★たらこスパゲティ	716	ソフトスパゲティ たらこ 塩 小麦粉 マヨネーズ しょうゆ 和風だし のり
	牛乳	24.1	牛乳
	コールスロー	12.9	キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり ハム とうもろこし コールスロードレッシング
	バナナ	1.74	バナナ
9 (火)	ごはん	726	白米
	牛乳	29.5	牛乳
	ハンバーグ	24.9	牛肉 豚肉 たまねぎ パン粉(乳なし) 鶏卵 サラダ油 白ごま ナツメグ ケチャップ 塩 こしょう
	花野菜サラダ	2.34	ブロッコリー カリフラワー たまねぎ 赤ピーマン マヨネーズ 塩 こしょう
	味噌汁		豆腐 わかめ ねぎ 味噌 和風だし
10 (水)	はちみつパン	810	小麦粉 砂糖 塩 脱脂粉乳 イースト はちみつ
	牛乳	36.4	牛乳
	鶏肉の香草焼き	26.2	鶏肉 香草ミックス(チーズ 塩 赤ピーマン にんじん トマトパウダー パセリ 砂糖 しょうゆ チキンエキス 香辛料)
	シーザーサラダ	2.97	キャベツ たまねぎ ベーコン アスパラ きゅうり シーザードレッシング
	ポトフ		ウインナー キャベツ にんじん たまねぎ じゃがいも 乾燥パセリ ブイヨン 塩 こしょう
11 (木)	★わかめごはん	812	白米 わかめごはんの素
	牛乳	28.3	牛乳
	ポークシューマイ	27.8	豚肉 たまねぎ パン粉 澱粉 しょうが 砂糖 塩 小麦粉 水あめ
	たくあん和え	2.39	キャベツ もやし たくあん にんじん 白ごま
	豚汁		豚肉 大根 じゃがいも にんじん ねぎ しめじ こんにゃく 豆腐 味噌 和風だし
12 (金)	ごはん	748	白米
	牛乳	28.0	牛乳
	★アジフライ	20.1	アジ 塩 こしょう パン粉 小麦粉 鶏卵 こめ油 中濃ソース
	パンサンスー	2.00	焼き豚 キャベツ きゅうり にんじん 春雨 しょうゆ 酢 砂糖 塩 ごま油
	にら玉スープ		にら にんじん たまねぎ 鶏卵 干し椎茸 中華スープストック しょうゆ 塩 こしょう
15 (月)	★カレー南蛮うどん	788	ソフトメン(小麦粉 食塩 小麦たん白)豚肉 大根 にんじん ねぎ なんと カレーフレーク(乳なし) カレー粉 しょうゆ 和風だし 塩
	牛乳	23.7	牛乳
	和風サラダ	17.8	もやし とうもろこし キャベツ にんじん 和風ドレッシング
	オレンジ	2.76	オレンジ
16 (火)	ごはん	718	白米
	牛乳	28.4	牛乳
	★ヤンニョムチキン	21.9	鶏肉 酒 片栗粉 こめ油 にんにく ケチャップ 水あめ しょうゆ ごま油 白ごま
	中華和え	2.01	キャベツ きゅうり にんじん もやし しょうゆ 酢 砂糖 ごま油
	わかめスープ		わかめ ねぎ にんじん えのき なんと 中華スープストック しょうゆ 塩 こしょう
17 (水)	★きなこ揚げパン	747	小麦粉 砂糖 塩 脱脂粉乳 イースト きな粉 砂糖 塩 こめ油
	牛乳	28.1	牛乳
	きのこサラダ	30.5	えのき しめじ エリンギ まいたけ キャベツ ほうれん草 玉ねぎドレッシング
	ポークビーンズ	2.60	豚肉 大豆 たまねぎ じゃがいも にんじん バター ホールトマト ブイヨン ケチャップ 砂糖 塩 こしょう
18 (木)	★カツカレーライス	869	白米 じゃがいも たまねぎ にんじん グリンピース カレーフレーク(乳なし) カレー粉 中濃ソース ケチャップ / 豚肉 小麦粉 鶏卵 パン粉(乳なし) こめ油 塩 こしょう
	牛乳	32.8	牛乳
	コーンサラダ	29.3	とうもろこし にんじん キャベツ たまねぎ オリーブオイル しょうゆ 酢 塩 こしょう
	ガトーショコラ	2.15	豆乳 砂糖 米粉 油 ココアパウダー カカオマス でんぷん ビロリン酸第二鉄
19 (金)	ごはん	776	白米
	牛乳	34.9	牛乳
	ぶりの照り焼き	25.4	ぶり しょうが しょうゆ 砂糖 酒 みりん 塩
	れんこんの和え物	1.94	れんこん にんじん 水菜 たまねぎ とうもろこし マヨネーズ 白ごま 砂糖 塩
	みずたきスープ		鶏肉 大根 しらたき ほうれん草 ねぎ しょうゆ 酒 和風だし 塩
22 (月)	けんちんうどん	791	ソフトメン(小麦粉 食塩 小麦たん白) 鶏肉 里芋 にんじん 大根 ごぼう ねぎ 豆腐 こんにゃく 芋がら サラダ油 しょうゆ 和風だし 酒 塩
	牛乳	27.0	牛乳
	酢味噌和え	14.2	ちくわ キャベツ にんじん きゅうり ほうれん草 味噌 酢 砂糖 みりん 白ごま
	ゆずゼリー	2.53	ゆず果汁 砂糖 でんぷん ゲル化剤 クチナシ
23 (火)	★チキンライス		白米 鶏肉 たまねぎ いんげん にんじん とうもろこし マッシュルーム ケチャップ オリーブオイル 塩 こしょう
	牛乳 / ★ミルク	764	牛乳 / ミルク(砂糖 コーヒー 塩 乳)
	★オムレツ	27.6	鶏卵 チキンスープ ほうれん草 タピオカ澱粉 砂糖 油 酢
	カラフルサラダ	29.9	キャベツ きゅうり とうもろこし 赤ピーマン オリーブオイル 酢 砂糖 塩 こしょう
	ブイヤベース	2.35	えび あさり いか ホールトマト にんじん たまねぎ セロリー にんにく 乾燥パセリ オリーブオイル ブイヨン 塩 こしょう
	クリスマスケーキ		豆乳 グラニュー糖 米粉 油 いちご果汁 水あめ 片栗粉 ベーキングパウダー