

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
お昼ごはん	12月23日(金)セレクトメニュー ロコモコ丼 OR カルボナーラ 白菜サラダ クリームスープ OR かぼちゃスープ		12月7日(水)ご当地リレーメニュー ~岐阜県~ ☆ご飯☆すたて汁☆けいちゃん☆赤カブの漬物☆栗きんとん		1 白身魚のお茶漬け 鮎・大根・三つ葉・わさび 筑前煮 鶏肉・人参・しいたけ・里芋・いんげん バナナ	2 忘年会 ~東京第一ホテル松山のお弁当~
	成分			エネルギー 665 Kcal 水分 236 g たんぱく質 27.7 g 食塩相当量 1.7 g		
お昼ごはん	5 焼きうどん うどん・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・人参・かつお節・青のり はんぺんサラダ はんぺん・ハム・きゅうり・かいわれ・玉ねぎ・サニーレタス かぶスープ スイートポテト かぶ・鶏肉・ニラ・えのき・玉ねぎ・さつまいも・卵・牛乳	6 ソースかつ丼 ロースカツ・キャベツ・白ごま・ねぎ 茄子といかの煮物 茄子・いか・かいわれ コーヒーゼリー コーヒー・ホイップクリーム	7 ご当地リレーメニュー ~岐阜県~	8 ごはん 味噌汁 備蓄食 魚と豆腐のチゲ 金目鯛・絹ごし豆腐・白菜・白菜キムチ・京ねぎ・しめじ・糸こんにゃく・ニラ 炒り卵サラダ 卵・マカロニ・ベーコン・きゅうり・レタス	9 ごはん 柿 鶏肉の梅焼き 生野菜 鶏肉・梅 かぼちゃ・キャベツ・サニーレタス・かいわれ ジャガ芋のそぼろあんかけ すまし汁 鶏肉・ジャガ芋・大根・いんげん・葱・木綿豆腐・わかめ	
	成分	エネルギー 656 Kcal 水分 447 g たんぱく質 27.2 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 715 Kcal 水分 318 g たんぱく質 35.2 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 690 Kcal 水分 306 g たんぱく質 28.9 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 726 Kcal 水分 364 g たんぱく質 34.7 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 651 Kcal 水分 342 g たんぱく質 32.0 g 食塩相当量 3.7 g
お昼ごはん	12 ごはん 肉じゃが 牛肉・ジャガ芋・玉ねぎ・人参・糸こんにゃく・いんげん じゃこピー奴 絹ごし豆腐・ちりめん・にんにく・大葉	13 ごはん 人参ポタージュ 人参・玉ねぎ・牛乳 鯖のムニエル 温野菜 鯖・レモン・コーン・カリフラワー ジャーマンポテト ジャガ芋・玉ねぎ・ベーコン・パセリ	14 オムライス 鶏肉・玉ねぎ・人参・グリーンピース・にんにく・卵 シーザーサラダ ハム・レタス・赤玉ねぎ・玉ねぎ・きゅうり・黄パプリカ・クルトン コーンスープ フルーツ和え 牛乳・パセリ・みかん・パイナップル	15 ごはん にゅう麺 そうめん・しいたけ・かまぼこ・ねぎ 唐揚げ 生野菜 鶏肉・にんにく・生姜・キャベツ・赤玉ねぎ・かいわれ 酢の物 ちりめん・きゅうり・大根・人参・かにかま・わかめ	16 揚げパン セサミロール きな粉・シナモン マセドワンサラダ 魚肉ソーセージ・きゅうり・人参・コーン・グリーンピース・チーズ コンソメスープ ウインナー・卵・キャベツ・玉ねぎ・人参・パセリ	
	成分	エネルギー 697 Kcal 水分 364 g たんぱく質 34.0 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 660 Kcal 水分 284 g たんぱく質 32.7 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 720 Kcal 水分 298 g たんぱく質 32.5 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 655 Kcal 水分 252 g たんぱく質 42.2 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 679 Kcal 水分 165 g たんぱく質 25.1 g 食塩相当量 3.6 g
お昼ごはん	19 ごはん 煮豆 きんとん・き豆 青魚の味噌煮 ヤズ・大根・こんにゃく・かいわれ 白和え 木綿豆腐・こんにゃく・ほうれん草・しめじ・白ごま	20 ごはん ポークピカタ 野菜炒め 豚肉・チーズ・卵・パセリ・チンゲン菜・赤ピーマン・玉ねぎ マカロニサラダ マカロニ・ハム・きゅうり・玉ねぎ・プロッコリー	21 ごはん エビチリ 添え野菜 エビフリッター・玉ねぎ・京ねぎ・生姜・にんにく・水菜・黄ピーマン 切干大根サラダ 切干大根・ちりめん・きゅうり・人参	22 冬至 ハヤシライス 牛肉・玉ねぎ・人参・グリーンピース コールスロー キャベツ・コーン・玉ねぎ・人参 カフェオレ カル鉄	23 クリスマス会 セレクトメニュー ロコモコ丼 カルボナーラ	
	成分	エネルギー 665 Kcal 水分 322 g たんぱく質 33.9 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 748 Kcal 水分 257 g たんぱく質 32.6 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 687 Kcal 水分 26.4 g たんぱく質 27.7 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 663 Kcal 水分 224 g たんぱく質 21.9 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 739 714 Kcal 水分 245 203 g たんぱく質 26.5 25.8 g 食塩相当量 3.8 4.4 g
お昼ごはん	26 ファイッシュバーガー いちごデニッシュ 太刀魚・レタス・卵・チーズ・玉ねぎ かぼちゃの香草焼き かぼちゃ・ベーコン・いんげん ミネストローネ ジャガ芋・玉ねぎ・人参・トマト・パセリ	27 ごはん 肉団子の野菜あんかけ ミートボール・唐辛子・小松菜・えのき・玉ねぎ・かにかま・人参・焼き豆腐 れんこんのきんぴら れんこん・ちりめん・人参・糸こんにゃく・生揚げ・にんにく	28 ごはん わかめスープ わかめ・玉ねぎ・生揚げ・木綿豆腐 鶏肉の松風焼き さつまいも甘酢炒め 鶏肉・えそ・卵・白ごま・さつまいも・れんこん 青菜の磯辺和え 小松菜・人参・もやし・ちくわ・えのき・佃煮	29 ふりかけおにぎり かつおのふりかけ 年越し鳥南蛮そば そば・鶏肉・しめじ・京ねぎ・三つ葉・ゆず 焼きコロッケ 添え野菜 コロッケ プロッコリー	30 お休み(~3日) 今年一年お世話になりました。来年もよろしく願い致します。 	
	成分	エネルギー 692 Kcal 水分 201 g たんぱく質 26.6 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 666 Kcal 水分 260 g たんぱく質 27.1 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 650 Kcal 水分 283 g たんぱく質 31.5 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 693 Kcal 水分 270 g たんぱく質 29.1 g 食塩相当量 2.5 g	