

| | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 |
|----------|--------------------------------|---------------------------------------|--|--------------------------------|---------------------------------------|
| | 1 | 2 | 3ご当地リレーメニュー | 4 | 5 |
| | • | | | こはん | |
| | ちゅうかどん | ~,s, , | てんどん | LIAN | - 13.7 |
| | 中華丼 | こはん | 天丼 | とりにく 鶏肉のハニー | こはん |
| お | はるさめ | オ け や | | 海内のバー | ~ n *> |
| | 春雨サラダ | 鮭のちゃんちゃん焼き | ごぼうのきんぴら | マスタード焼き | お好み焼き |
| 昼 | -H 114 / / / | m. 5 5 (10 5 (10 MC | | マクケードがら | 10,40,7,920 |
| 5 | にまめ | さといも あん | しょしょる | きりぼしだいこん | はくさい つけもの |
| 11 | たまめ 煮豆 | 里芋のみぞれ餡かけ | しょっから光 | きりぼしだいこん 切干大根サラダ | 白菜の漬物 |
| 6 | | | | | |
| ,, | わかめスープ | ^{すのもの} 酢の物 | 芋ようかん | MORE産梅干し | 野菜スープ |
| | 4ンかめ)ヘーノ | 目FV290 | サようかん | MUKL座機丁し | 野来 クーノ |
| | | みそしる | | I* Z | |
| | | 味噌汁 | | かきたま汁 | |
| | エネルギー 461 kcal | | エネルギー 521 kcal | | |
| 减 | エネルギー 461 kcal たんぱく質 15.8 g | エネルギー 518 kcal たんぱく賞 31.7 g | エネルギー 521 kcal たんぱく賞 13.1 g | エネルギー 531 kcal たんぱく賞 26.4 g | エネルギー 598 kcal たんぱく賞 25.0 g |
| 分 | 服質 9.9 g | 施賞 10.2 g | 服実 13.4 g | 職員 16.7 g | 施賞 19.5 g |
| 20 | 食塩相当量 2.2 g | 食塩相高量 3.4 g | 食塩相当量 2.5 g | 食塩相当量 3.8 g | 食塩相当量 2.9 g |
| | 8 | 9 忘年会 | 10 忘年会 | 11 | 12 |
| | | | | | |
| | ごはん | ハヤシライス | ごはん | こはん | |
| | C1270 | 7.107.17 | | C1370 | |
| お | たら、とうふ | | とりにく からあ | ぶたにく やさい しょうがいた | |
| 昼 | たら 鱈と豆腐のチゲ | コールスローサラダ | 鶏肉の唐揚げ | 豚肉と野菜の生姜 炒め | |
| | | | | 1 | |
| 2" | maken a about 14 | . دين _ رسيق | 温野菜のごま和え | 147 20 2 11 11 11 | べんとう ひ |
| は | マカロニサラダ | カフェオレ | | はんぺんサラダ | お弁当の日 |
| ん | l* A | | すのもの | はろさめ | |
| | すまし光 | ようなし かんづめ 洋梨の缶詰 | 酢の物 | はるさめ 春雨スープ | ~オイシイ オト~ |
| | , 55.1 | 一米ツ川間 | HI - 2 P4 | | |
| | | | めん | | |
| | | | にゅう麺 | バナナ | |
| | 工木儿ギー 499 kcal | エネルギー 584 kcal | エネルギー 591 kcal | エネルギー 503 kcal | |
| 减 | たんぱく黄 22.3 g | たんぱく賞 20.5 g | たんぱく賞 27.1 g | たんぱく賞 24.9 g | |
| 分 | 職賞 16.4 g | 離賞 20.5 g | 服賞 17.3 g | 数質 15.4 g | |
| | 食塩相当量 3.3 g | 食塩相当量 3.1 g | 食塩相当量 3.1 g | 食塩相当量 1.9 g | 40 |
| | <i>15</i> | 16 | 17 | 18 | 19 |
| | | | | | |
| | ごはん | きのこスパゲティー | ごはん | ごはん | ごはん |
| 3.9 | +5 | | | | |
| お | 焼きメンチカツ | キッシュ | 豚バラ白菜のうま煮 | エビマヨ | 344 2002 A 244 |
| 昼 | | 4902 | 豚ハンロ来のつま想 | 75.43 | タンドリーチキン |
| 200 | かぼちゃといんげんの | | かす みそ や | さんしょくあ | L> <i>t</i> - |
| 11 | _ごま_ あ _ | コンソメスープ | 茄子の味噌焼き | さんしょくあ 三 色 和え | れんこん炒めサラダ |
| 1 | 胡麻和え | | , | | , , , , , , , , , , , , , , , , , , , |
| 1 | | | だいこん にもの | にもの | とうにゅう 豆乳スープ |
| | ねばねばサラダ | パインヨーグルト | 大根の煮物 | かぶの煮物 | ロ |
| | みそしる | | | ちゅうか | ь |
| | 味噌汁 | | オレンジ | 中華スープ | 焼きいも |
| | エネルギー 601 kcal | エネルギー 457 kcal | エネルギー 525 Kcal | エネルギー 617 Kcal | エネルギー 536 kcal |
| 减 | たんぱく女 28.3 g | たんぱく質 21.4 g | たんぱく質 19.3 g | たんぱく質 20.4 g | たんぱく質 29.0 g |
| 分 | 職員 19.2 g | 服賞 15.7 g | 服貨 19.9 g | 聖賞 22.0 g | 服實 12.0 g |
| | 食塩相当量 3.3 g | 食塩相当量 2.8 g | 食塩相当量 2.3 g | 食塩相当量 3.4 g | 食塩租当量 1.8 g |
| | <i>22</i> | 23 | <i>24お誕生日メニュー</i> | <i>25クリスマス</i> | <i>26</i> |
| | | ごはん | | **** | |
| | ごはん | さけ しおこうじや | ハンバーガー | パエリア | どはん |
| | 21370 | 鮭の塩麴焼き | | /LE97 | 21370 |
| お | | こまつな いた | だいこん | 1 | 30 3.2 |
| 昼 | シューマイ | 小松菜のごま炒め | 大根サラダ | 照り焼きチキン | ポークビーンズ |
| 5" | | | | | |
| 13 | トマトの塩昆布和え | 茶わん蒸し | クラムチャウダー | マカロニグラタン | アスパラの香草 焼き |
| | いっしゃング呼びなった。 | 余わん然し | | 1,414-7,777 | ノング・ノショキ 死さ |
| 1 | ながいも | あお | ホットケーキ | | * |
| | をがいも 長芋とろろ | 青のりポテト | | ポテトサラダ | カリフラワーのチーズ焼き |
| | 9 77 1 70 | '' ''' | チョコバナナ添え | Wat I | |
| | なめこの味噌汁 | Mr. reputs | ا درف رسیق | 野菜スープ | コーンスープ |
| | | すまし汁 | カフェオレ | | |
| 减 | エネルギー 491 kcal たんぱく質 18.9 g | エネルギー 445 563kcal たんぱく質 28.2 23.8g | エネルギー 623 kcal たんぱく質 27.3 g | エネルギー 641 kcal たんぱく質 28.4 g | エネルギー 575 keal たんぱく賞 .23.4 g |
| 分 | たんぱく質 18.9 g 服質 11.0 g | だんぼく質 28.2 23.8g 服質 8.9 18.1g | たんぱく質 27.3 g 酸質 19.5 g | たんぱく賞 28.4 g 職賞 23.4 g | たんぱく質 .23.4 g 職質 16.8 g |
| 70 | 食塩相当量 3.9 g | 食塩相当量 2.7 3.3g | 食塩相当量 3.7 g | 食塩相当量 2.9 g | 食塩相当量 2.7 g |
| | 29 | 30 | 31 大腹日 | | |
| | | | F TO F | ☆12月3日(水)ご当地 | III< |
| | えびてん 海老天そば | | | | |
| | 再心入ては | | | 「東京都」で | J |
| お | はくさい たまご | | | 1 | • |
| 昼 | 白菜の卵とじ | | | ☆12月12日(金) | |
| 50 | | | | お楽しみお弁当の日 | 「オイシイナト・ |
| | カノアノのきょっぱと | お休み | お休み | い木しいのHBVD | |
| 11 | れんこんのきんぴら | 40.MAN | 40.MAN | | |
| | | İ | | ☆12月25日(木) | £ 2 (5 3 4). |
| ん | | | | | 4 |
| K | みかん | | | クリスマスリクエスト | |
| L | <i>ֆ</i> かん | | A TOTAL CONTRACTOR OF THE PARTY | クリスマスリクエスト | ~ <u>~</u> |
| <i>k</i> | <i>み</i> かん | | H | • | |
| K | | | H | • | |
| | エネルギー 520 kcal | | | 良いお | 年を「一 |
| 减 | エネルギー 520 keal たんぱく質 19.0 g | | | 良いお | 年を一 |
| | エネルギー 520 kcal | | | 良いお | 0 |