

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
お昼ごはん	1 中華丼 春雨サラダ 煮豆 わかめスープ	2 ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 里芋のみぞれ餡かけ 酢のもの 味噌汁	3 ご当地リレーメニュー 天丼 ごぼうのきんぴら しよっから汁 芋ようかん	4 ごはん 鶏肉のハニー マスタード焼き 切干大根サラダ MORE産梅干し かきたま汁	5 ごはん お好み焼き 白菜の漬物 野菜スープ
	エネルギー 461 Kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 9.9 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 518 Kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 10.2 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 521 Kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 13.4 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 531 Kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 598 Kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 2.9 g
	8 ごはん 鰯と豆腐のチゲ マカロニサラダ すまし汁	9 忘年会 ハヤシライス コールスローサラダ カフェオレ 洋梨の缶詰	10 忘年会 ごはん 鶏肉の唐揚げ 温野菜のごま和え 酢のもの にゅう麺	11 ごはん 豚肉と野菜の生姜 炒め はんぺんサラダ 春雨スープ バナナ	12 お弁当の日 ～オイシイオト～
	エネルギー 499 Kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 584 Kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 591 Kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 503 Kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 1.9 g	
お昼ごはん	15 ごはん 焼きメンチカツ かぼちゃといんげんの 胡麻和え ねばねばサラダ 味噌汁	16 きのこスパゲティー キッシュ コンソメスープ パインヨーグルト	17 ごはん 豚バラ白菜のうま煮 茄子の味噌焼き 大根の煮物 オレンジ	18 ごはん エビマヨ 三色 和え かぶの煮物 中華スープ	19 ごはん タンドリーチキン れんこん炒めサラダ 豆乳スープ 焼きいも
	エネルギー 601 Kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 457 Kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 525 Kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 617 Kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 536 Kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 12.0 g 食塩相当量 1.8 g
	22 ごはん シューマイ トマトの塩昆布和え 長芋とろろ なめこの味噌汁	23 ごはん 鮭の塩麹焼き 小松菜のごま炒め 茶わん蒸し 青のりポテト すまし汁	24 お誕生日メニュー ハンバーガー 大根サラダ クラムチャウダー ホットケーキ チョコバナナ添え カフェオレ	25 クリスマス パエリア 照り焼きチキン マカロニグラタン ポテトサラダ 野菜スープ	26 ごはん ポークビーンズ アスパラの香草 焼き カリフラワーのチーズ焼き コーンスープ
	エネルギー 491 Kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 11.0 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 445 Kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 8.9 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 623 Kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 641 Kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 575 Kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 2.7 g
お昼ごはん	29 海老天そば 白菜の卵とじ れんこんのきんぴら みかん	30 お休み	31 大晦日 お休み	☆12月3日(水)ご当地リレーメニュー「東京都」です ☆12月12日(金) お楽しみお弁当の日「オイシイオト」 ☆12月25日(木) クリスマスリクエストメニュー  良いお年を お迎え下さい	
	エネルギー 520 Kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 11.7 g 食塩相当量 4.3 g				