


	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	2	3	4	5	6リクエストメニュー
お昼ごはん	<p>ごはん</p> <p>ぶたにく しょうがや 豚肉の生姜焼き</p> <p>だいこん 大根もち</p> <p>やまいも あ 山芋のわさび和え</p> <p>すまし汁</p>	<p>おに だいず 鬼の大豆ドライカレー</p> <p>なす 茄子とトマトの</p> <p>わふう 和風マリネ</p> <p>コーンスープ</p> <p>節分 </p>	<p>コロッケバーガー</p> <p>レーズンパン</p> <p>ツナサラダ</p> <p>コーヒー</p> <p>いちご 苺・バナナのフルーツ盛り</p>	<p>ごはん</p> <p>とりにく まつかぜや 鶏肉の松風焼き</p> <p>きムチ炒め</p> <p>きのこのすまし汁</p> <p>りんごゼリー</p>	<p>炊き込みごはん</p> <p>だいこん ぶり大根</p> <p>こまつな ひた 小松菜のお浸し</p> <p>とんじる 豚汁</p> <p>チョコパイ</p>
	<p>エネルギー 579 Kcal</p> <p>たんぱく質 29.1 g</p> <p>脂質 18.6 g</p> <p>食塩相当量 2.4 g</p>	<p>エネルギー 542 Kcal</p> <p>たんぱく質 22.5 g</p> <p>脂質 17.2 g</p> <p>食塩相当量 3.3 g</p>	<p>エネルギー 505 Kcal</p> <p>たんぱく質 17.7 g</p> <p>脂質 15.5 g</p> <p>食塩相当量 2.5 g</p>	<p>エネルギー 476 Kcal</p> <p>たんぱく質 22.6 g</p> <p>脂質 12.4 g</p> <p>食塩相当量 2.0 g</p>	<p>エネルギー 606 Kcal</p> <p>たんぱく質 27.0 g</p> <p>脂質 20.0 g</p> <p>食塩相当量 3.1 g</p>
	9	10	11	12ご当地リレーメニュー	13
	<p>おやこん 親子丼</p> <p>ピーマンとしらす炒め</p> <p>さといも にもの 里芋の煮物</p> <p>みそしる 味噌汁</p>	<p>ごはん</p> <p>はんぺんエビカツ</p> <p>そ やさい 添え野菜</p> <p>かぼちゃサラダ</p> <p>すまし汁</p>	<p>ごはん</p> <p>ポークピカタ</p> <p>オクラのオイル焼き</p> <p>キャベツの</p> <p>つぶ 粒マスタードサラダ</p> <p>コンソメスープ</p>	<p>しっぽくうどん</p> <p>まんぼのけんちゃん</p> <p>オリーブポテサラ</p> <p>みかん</p>	<p>ハヤシライス</p> <p>ブロッコリーのサラダ</p> <p>フルーチェ</p> <p>ミルクココア</p>
お昼ごはん	<p>エネルギー 517 Kcal</p> <p>たんぱく質 24.9 g</p> <p>脂質 16.0 g</p> <p>食塩相当量 3.3 g</p>	<p>エネルギー 550 Kcal</p> <p>たんぱく質 27.8 g</p> <p>脂質 15.4 g</p> <p>食塩相当量 3.3 g</p>	<p>エネルギー 495 Kcal</p> <p>たんぱく質 18.5 g</p> <p>脂質 16.5 g</p> <p>食塩相当量 1.6 g</p>	<p>エネルギー 500 Kcal</p> <p>たんぱく質 16.8 g</p> <p>脂質 20.7 g</p> <p>食塩相当量 2.4 g</p>	<p>エネルギー 639 Kcal</p> <p>たんぱく質 27.6 g</p> <p>脂質 20.7 g</p> <p>食塩相当量 3.9 g</p>
	16	17	18お誕生日メニュー	19	20
	<p>ごはん</p> <p>ぶたにく や 豚肉のくわ焼き</p> <p>もずく酢和え</p> <p>やさい 野菜スープ</p> <p>だいがくも 大学芋</p>	<p>ごはん</p> <p>とりにく どうにゅうに 鶏肉のごま豆乳煮</p> <p>とうみょう 豆苗サラダ</p> <p>かぼちゃの煮物</p>	<p>カルピ丼</p> <p>ひやっこ 冷奴</p> <p>はくさい きゅうり つけもの 白菜と胡瓜の漬物</p> <p>みそしる 味噌汁</p> <p>ヤクルト</p>	<p>ごはん</p> <p>さわら さいきょうや 鯨の西京焼き</p> <p>わかめと胡瓜の</p> <p>あまず あ 甘酢和え</p> <p>ちやわんお 茶碗蒸し</p> <p>いんげんの胡麻和え</p>	<p>ごはん</p> <p>アスパラ炒め</p> <p>てづく 手作りシューマイ</p> <p>はるさめ 春雨サラダ</p> <p>たまご 卵スープ</p>
	<p>エネルギー 589 Kcal</p> <p>たんぱく質 21.9 g</p> <p>脂質 17.1 g</p> <p>食塩相当量 3.0 g</p>	<p>エネルギー 461 Kcal</p> <p>たんぱく質 27.2 g</p> <p>脂質 10.6 g</p> <p>食塩相当量 2.4 g</p>	<p>エネルギー 514 Kcal</p> <p>たんぱく質 19.0 g</p> <p>脂質 18.3 g</p> <p>食塩相当量 3.3 g</p>	<p>エネルギー 450 Kcal</p> <p>たんぱく質 21.8 g</p> <p>脂質 11.5 g</p> <p>食塩相当量 3.8 g</p>	<p>エネルギー 611 Kcal</p> <p>たんぱく質 26.2 g</p> <p>脂質 14.8 g</p> <p>食塩相当量 4.4 g</p>
	23	24	25	26	27
	<p>うめ 梅おろしぶっかけそば</p> <p>じゃこピー奴</p> <p>や なす 焼き茄子とろろ</p> <p>ソフール</p>	<p>ごはん</p> <p>とりにく しおこうじや 鶏肉の塩麴焼き</p> <p>こんさい あまず いた 根菜の甘酢炒め</p> <p>きりぼしだいこん い に 切干大根の炒り煮</p> <p>すまし汁</p>	<p>ごはん</p> <p>ぶた 豚しゃぶサラダ</p> <p>やさい 野菜のチヂミ</p> <p>きんときまめ 金時豆</p> <p>ごめ もち米のさつま芋ポタージュ</p>	<p>ごはん</p> <p>タラのナムル</p> <p>トマトソースかけ</p> <p>つみれの甘辛煮</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>コンソメスープ</p>	<p>ぎょにく 魚肉ソーセージパン</p> <p>シュガーパン</p> <p>ハンバーグ</p> <p>ポテトフライ</p> <p>コーンバター</p> <p>やさい 野菜ジュース</p>
お昼ごはん	<p>エネルギー 637 Kcal</p> <p>たんぱく質 28.1 g</p> <p>脂質 17.2 g</p> <p>食塩相当量 4.2 g</p>	<p>エネルギー 587 Kcal</p> <p>たんぱく質 36.4 g</p> <p>脂質 14.9 g</p> <p>食塩相当量 2.5 g</p>	<p>エネルギー 684 Kcal</p> <p>たんぱく質 34.3 g</p> <p>脂質 14.2 g</p> <p>食塩相当量 1.1 g</p>	<p>エネルギー 502 Kcal</p> <p>たんぱく質 24.4 g</p> <p>脂質 11.4 g</p> <p>食塩相当量 2.8 g</p>	<p>エネルギー 621 Kcal</p> <p>たんぱく質 23.0 g</p> <p>脂質 22.5 g</p> <p>食塩相当量 2.6 g</p>
	6日(金)	リクエストメニュー	テーマ「身体が温まるメニュー」		
	12日(木)	ご当地リレーメニュー	「香川県」		
	18日(水)	お誕生日メニュー			
