


		【月】 11.30	【火】 12.1	【水】 12.2	【木】 12.3	【金】 12.4	【土】 12.5	【日】 12.6
朝食	朝定食	とろろ厚揚げ大根煮 326kcal 塩1.6g 卵17.5g 脂14.2g	生卵れんこん金平 323kcal 塩1.5g 卵14.5g 脂17.8g 炭24.7g	納豆キャベツのフレーク炒め 263kcal 塩1.2g 卵17.6g 脂12.3g 炭21.0g	さごしの西京焼き 294kcal 塩1.4g 卵18.8g 脂8.9g 炭31.6g	半熟卵半平の炒め煮 351kcal 塩2.7g 卵19.8g 脂14.7g 炭32.8g	冷奴がんと煮 358kcal 塩2.6g 卵22.5g 脂24.0g 炭31.8g	メバルの煮付け 280kcal 塩2.1g 卵19.5g 脂10.0g 炭25.7g
		鶏の唐揚げ 葱ソースにら玉炒め 479kcal 塩2.6g 卵32.9g 脂35.8g 炭14.9g	けいすけ濃厚とんこつえびそば 豚肉と大根の昆布煮  895kcal 塩7.8g 卵31.8g 脂52.7g 炭70.3g	ホークステーキ 焼肉ソース ツナとブロッコリーの炒め和え 505kcal 塩2.8g 卵23.4g 脂35.2g 炭22.8g	ミックスフライ にんにくの芽とベーコンの炒め物 546kcal 塩3.8g 卵22.8g 脂41.1g 炭44.6g	チキンの香草パン粉ソース 南瓜と糸こんにゃくの煮物 491kcal 塩3.7g 卵26.7g 脂22.1g 炭43.8g	ごぼうと豚肉の卵とじ丼 玉ねぎじゃが芋サラダ 1036kcal 塩3.5g 卵34.2g 脂35.1g 炭132.8g	チャーシュー麺 イカ団子の甘酢煮 670kcal 塩9.8g 卵25.3g 脂25.6g 炭90.9g
		豚の生姜炒め えび串団子 492kcal 塩2.3g 卵16.9g 脂16.9g 炭23.6g	チーズカレー マカロニサラダ 782kcal 塩4.3g 卵24.5g 脂32.2g 炭98.4g	マグロステーキカツ 野菜味噌だれ 青梗菜とハムのマスタード和え 414kcal 塩4.0g 卵19.5g 脂16.7g 炭45.4g	★スペシャルメニュー★ 厚切りとんてき 十品目のサラダ ユーンホタージュ フルーツゼリー 635kcal 塩5.3g 卵26.2g 脂36.0g 炭49.2g	エビ団子の八宝菜 茄子とチキンの中華和え 413kcal 塩5.6g 卵22.9g 脂27.8g 炭17.3g	鶏の塩だれ焼き たけのこの土佐煮 406kcal 塩2.3g 卵20.7g 脂27.9g 炭8.3g	鶏のねぎ味噌焼き 大根のなめ茸あん 423kcal 塩5.0g 卵25.3g 脂17.6g 炭40.6g
		卵 乳 小麦 エビ カニ 落 そば キウイ ごま	卵 乳 小麦 エビ カニ 落 そば キウイ ごま	卵 乳 小麦 エビ カニ 落 そば キウイ ごま	卵 乳 小麦 エビ カニ 落 そば キウイ ごま	卵 乳 小麦 エビ カニ 落 そば キウイ ごま	卵 乳 小麦 エビ カニ 落 そば キウイ ごま	

※朝食のメニューには牛乳の成分値が含まれています。
 ※ご飯・汁物の成分値は含まれておりません。(ご飯一膳:420kcal 味噌汁:39kcal 塩分1.5g)
 ※仕入れの都合によりメニューを変更する場合がございます。予めご了承下さい。

アレルギー表示について
 ●…原材料の一部に含まれる場合 ※落＝落花生
 ▲…微量混入の可能性のある場合



【月】12.14 【火】12.15 【水】12.16 【木】12.17 【金】12.18 【土】12.19 【日】12.20

朝食	朝定食	冷奴 半平の甘辛煮	納豆 白滝とハムの当座煮	あじの漬け焼き	とろろ 肉詰めいなり	生卵 竹輪の金平	冷奴 白菜とベーコンのみぞれ煮	鰯のごま味噌焼き
		302kcal 塩2.7g 蛋16.1g 脂10.7g 炭33.8g	270kcal 塩1.4g 蛋13.9g 脂15.0g 炭20.5g	254kcal 塩1.3g 蛋22.4g 脂11.7g 炭16.3g	396kcal 塩3.6g 蛋14.1g 脂10.4g 炭58.8g	331kcal 塩2.3g 蛋16.8g 脂16.2g 炭27.3g	258kcal 塩1.8g 蛋15.7g 脂13.7g 炭17.9g	329kcal 塩2.7g 蛋21.0g 脂16.2g 炭22.0g
●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	
昼食	昼定食	タンドリーチキン 茄子のニンニク醤油	せたが屋 海鮮旨味醤油ラーメン 揚げシューマイ	豆腐ハンバーグ 麻婆ソース 芋々サイコロサラダ	*食育の日* 名古屋味噌カツ丼 半平と青梗菜の中華風炒め	タッカルピ ツナじゃが煮	台湾ラーメン ハムカツ	かき揚げそば 十品目の酢の物
		498kcal 塩3.5g 蛋29.9g 脂27.2g 炭13.9g	784kcal 塩10.3g 蛋23.9g 脂35.0g 炭92.7g	365kcal 塩2.0g 蛋14.8g 脂21.0g 炭28.3g	1015kcal 塩5.2g 蛋32.6g 脂33.3g 炭140.4g	676kcal 塩4.1g 蛋39.4g 脂30.3g 炭55.9g	641kcal 塩9.4g 蛋26.8g 脂25.0g 炭72.8g	627kcal 塩7.3g 蛋24.1g 脂15.4g 炭97.6g
●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	
夕食	夕定食	和風ポークステーキ いんげんのごまツナ和え	牛すじカレー レタスコーンサラダ	豚の唐揚げ 山賊ソース 青菜のナムル	★スペシャルメニュー★ クリスマスチキン グリーンサラダ コーンポタージュ クリスマスカップデザート	ミックスフライ さつま芋のレモン煮	たらの和風おろしあん エビ串団子	ロールキャベツ トマトソース 野菜コロッケ
		414kcal 塩2.5g 蛋24.7g 脂24.7g 炭14.3g	1001kcal 塩5.6g 蛋27.9g 脂37.7g 炭133.6g	434kcal 塩3.2g 蛋20.3g 脂31.6g 炭13.8g	430kcal 塩2.8g 蛋19.1g 脂19.8g 炭41.5g	544kcal 塩2.4g 蛋16.5g 脂36.3g 炭63.7g	359kcal 塩3.8g 蛋23.1g 脂15.6g 炭27.1g	274kcal 塩2.9g 蛋12.4g 脂12.6g 炭27.8g
●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	●●●●●●●●●●	

※朝食のメニューには牛乳の成分値が含まれています。
 ※ご飯・汁物の成分値は含まれておりません。(ご飯一膳: 420kcal 味噌汁: 39kcal 塩分1.5g)
 ※仕入れの都合によりメニューを変更する場合がございます。予めご了承下さい。


アレルギー表示について
 ●…原材料の一部に含まれる場合 ※落=落花生
 ▲…微量混入の可能性がある場合



【月】 12.21 【火】 12.22 【水】 12.23 【木】 12.24 【金】 12.25 【土】 12.26 【日】 12.27




朝食

朝定食

半熟卵 ごぼうの炒め煮	あじの塩焼き	納豆 白滝と半平の炒め物	冷奴 とろろ			
293kcal 塩1.9g	207kcal 塩0.3g	268kcal 塩1.4g	223kcal 塩0.7g			
蛋15.1g 脂14.8g 炭23.2g	蛋19.1g 脂9.7g 炭9.7g	蛋14.2g 脂14.9g 炭20.7g	蛋9.5g 脂2.6g 炭39.9g			
●●●	●●●	●●●	●			





昼食

昼定食

豚と五日野菜の ニンニク塩だれ炒め 春巻き	鶏の坦々焼き じゃが芋のミンチ炒め	ハンバーグ デミソース ひじきとメンマの中華炒め	チキンステーキ トマトソース ごぼうとベーコンの金平			
575kcal 塩2.1g	509kcal 塩3.0g	463kcal 塩3.6g	445kcal 塩2.2g			
蛋22.5g 脂44.6g 炭19.2g	蛋26.9g 脂33.9g 炭20.7g	蛋18.3g 脂22.8g 炭48.8g	蛋24.1g 脂29.4g 炭19.8g			
●●●	●●●	●●●	●●●			

夕食

夕定食

鶏のしそごま天ぷら ブロッコリーのかにあんかけ	キーマカレー ハムサラダ	たらのピリ辛揚げ ツナとこんにゃくのさっと煮				
571kcal 塩3.0g	821kcal 塩3.4g	603kcal 塩5.7g				
蛋26.7g 脂26.7g 炭34.5g	蛋23.2g 脂26.1g 炭119.5g	蛋29.9g 脂26.7g 炭59.8g				
●●●	●●●	●●●				

※朝食のメニューには牛乳の成分値が含まれています。
 ※ご飯・汁物の成分値は含まれておりません。(ご飯一膳: 420kcal 味噌汁: 39kcal 塩分1.5g)
 ※仕入れの都合によりメニューを変更する場合がございます。予めご了承下さい。

アレルギー表示について
 ●…原材料の一部に含まれる場合 ※落=落花生
 ▲…微量混入の可能性のある場合



日本ゼネラルフード株式会社