

朝食

12月 Monthly Menu

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日																									
					1日	2日																									
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">冬季休業期間</p> <p style="text-align: center;">12月29日(金)朝食～1月4日(木)朝食</p> <p>本年も食堂をご利用頂き、誠に有難うございました。 来年も何卒よろしくお願ひいたします。</p> </div>						オムレツ&ハムソテー コーンサラダ	あんかけ炒飯 カニ風味焼売																								
				<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="4">Bread & Soup</th> <th colspan="4">Soup</th> </tr> <tr> <th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th> <th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>487</td><td>15.4</td><td>21.4</td><td>4.2</td> <td>656</td><td>21.2</td><td>17.9</td><td>4.6</td> </tr> </tbody> </table>		Bread & Soup				Soup				E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	487	15.4	21.4	4.2	656	21.2	17.9	4.6		
Bread & Soup				Soup																											
E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量																								
487	15.4	21.4	4.2	656	21.2	17.9	4.6																								
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日																									
	赤魚の七味焼き 五目しんじょ煮	鶏肉のおろし煮 白菜の昆布和え	ベーコンエッグ デザート	車麩と野菜の煮物 納豆	つくね&野菜ソテー ひじきと蓮根のサラダ	鶏肉の照焼 茎わかめのさっぱり和え																									
Rice & Soup		Rice & Soup		Bread & Soup		Rice & Soup		Rice & Soup		Rice & Soup																					
E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量								
519	23.6	8.3	3.0	593	24.1	14.3	3.7	567	19.1	28.8	3.8	582	22.7	9.4	3.1	567	20.2	15.0	4.2	569	24.9	16.2	5.0								
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日																									
	鰯の塩麴焼き ミニバンバンジー	ふんわり天と野菜の煮物 茄子のピリ辛炒め	ミートボールの コーンシチュー 温野菜サラダ	親子煮 山菜おろし	ハッシュドポテト& ソーセージステーキ デザート	鶏肉のくわ焼き 和風サラダ																									
Rice & Soup		Rice & Soup		Bread		Rice & Soup		Bread & Soup		Rice & Soup																					
E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量								
530	29.1	8.6	3.9	629	15.1	16.1	4.6	728	21.0	28.0	3.7	601	24.5	15.3	3.9	642	17.4	24.6	4.2	568	25.8	15.4	2.9								
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日																									
	鯖の照り焼き 切干大根の酢の物	さつま揚げと根菜の煮物 菜の花のお浸し	ロールキャベツ そら豆マカロニサラダ	鶏と野菜の炒め物 納豆	目玉焼き& ミートボール かぼちゃサラダ	鶏肉の葱醤油焼き バイクドエッグポテト																									
Rice & Soup		Rice & Soup		Bread		Rice & Soup		Rice & Soup		Rice & Soup																					
E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量								
510	21.2	7.1	2.7	487	18.7	3.2	4.4	641	18.8	22.9	2.9	560	28.4	13.2	2.5	610	17.8	21.4	3.1	642	25.9	20.0	3.7								
24日	25日	26日	27日	28日																											
	厚揚げの野菜あん 春雨サラダ	ポパイスクランブルエッグ 金平ごぼう	鮭の塩焼き たけのこと挽肉の炒め物	肉野菜炒め デザート																											
Rice & Soup		Rice & Soup		Rice & Soup		Rice & Soup																									
E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量																
656	25.0	20.5	3.5	570	21.3	14.6	2.9	514	26.5	8.9	3.6	587	24.6	15.5	3.5																

※仕入れの都合によりメニューを変更する場合があります。あらかじめご了承ください。 ※お米は純国産米を使用しております。 ※E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質

夕食

12月 Monthly Menu

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日																																																
					1日	2日																																																
<p>冬季休業期間</p> <p>12月29日(金)朝食~1月4日(木)朝食</p> <p>本年も食堂をご利用頂き、誠に有難うございました。</p> <p>来年も何卒よろしくお願いいたします。</p>					<p>鱈の揚げ出し 野菜添え みそポテト たけのこと水菜の柚子胡椒和え</p> <p>Rice & Soup</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>844</td><td>27.4</td><td>22.3</td><td>4.7</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	844	27.4	22.3	4.7	<p>ポークカレー カラフルサラダ デザート</p> <p>Soup</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>890</td><td>24.5</td><td>29.1</td><td>4.0</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	890	24.5	29.1	4.0																																
E	P	F	食塩相当量																																																			
844	27.4	22.3	4.7																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
890	24.5	29.1	4.0																																																			
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日																																																
	<p>豚肉とキャベツの ペペロンソテー 里芋の煮っころがし キムチもやし</p> <p>Rice & Soup</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>817</td><td>29.2</td><td>24.0</td><td>4.9</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	817	29.2	24.0	4.9	<p>牛ごぼううどん にんにくの芽炒め 野菜のピーナッツ和え</p> <p>Rice</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>842</td><td>28.2</td><td>19.6</td><td>8.3</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	842	28.2	19.6	8.3	<p>白身魚の チーズパン粉焼き かぼちゃのクリーム煮</p> <p>Rice & Soup</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>801</td><td>32.8</td><td>16.7</td><td>5.6</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	801	32.8	16.7	5.6	<p>油淋鶏 冬瓜のかにあんかけ フルーツ</p> <p>Rice & Soup</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>869</td><td>37.9</td><td>22.7</td><td>4.6</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	869	37.9	22.7	4.6	<p>ポークソテー 玉ねぎ酢ソース 菜の花のオイスター炒め</p> <p>Rice & Soup</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>960</td><td>41.0</td><td>32.4</td><td>5.1</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	960	41.0	32.4	5.1	<p>ビーフカレー クリームコロッケ ミモザサラダ</p> <p>Soup</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>966</td><td>26.4</td><td>37.3</td><td>5.2</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	966	26.4	37.3	5.2
E	P	F	食塩相当量																																																			
817	29.2	24.0	4.9																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
842	28.2	19.6	8.3																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
801	32.8	16.7	5.6																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
869	37.9	22.7	4.6																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
960	41.0	32.4	5.1																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
966	26.4	37.3	5.2																																																			
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日																																																
	<p>豚肉の生姜炒め 冷奴</p> <p>Rice & Soup</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>767</td><td>30.1</td><td>22.5</td><td>3.8</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	767	30.1	22.5	3.8	<p>タンドリーチキン 小松菜とエビのソテー</p> <p>Rice & Soup</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>931</td><td>36.7</td><td>39.5</td><td>4.3</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	931	36.7	39.5	4.3	 <p>熊本ラーメン 揚げ焼売 ナムル</p>	<p>タラのガーリックベッパー焼き きのこのバター醤油炒め 白菜の柚香和え</p> <p>Rice & Soup</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>741</td><td>29.6</td><td>20.1</td><td>4.9</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	741	29.6	20.1	4.9	<p>豚肉と野菜の 味噌バター炒め 豆腐サラダ</p> <p>Rice & Soup</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>841</td><td>29.8</td><td>28.7</td><td>6.0</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	841	29.8	28.7	6.0	<p>オムレツカレー コロッケ ツナサラダ</p> <p>Soup</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>960</td><td>26.7</td><td>34.6</td><td>6.5</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	960	26.7	34.6	6.5								
E	P	F	食塩相当量																																																			
767	30.1	22.5	3.8																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
931	36.7	39.5	4.3																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
741	29.6	20.1	4.9																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
841	29.8	28.7	6.0																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
960	26.7	34.6	6.5																																																			
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日																																																
	<p>ダッカルビ チョコレギサラダ</p> <p>Rice & Soup</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>806</td><td>26.8</td><td>22.8</td><td>4.1</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	806	26.8	22.8	4.1	<p>とんかつ たけこのペペロン炒め</p> <p>Rice & Soup</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>881</td><td>23.6</td><td>27.3</td><td>4.2</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	881	23.6	27.3	4.2	<p>牛 丼 おくら奴 サラダこんにゃくの和風和え</p> <p>Soup</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>842</td><td>26.7</td><td>30.1</td><td>3.9</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	842	26.7	30.1	3.9	<p>鯖の味噌煮 ビーフン炒め たまご豆腐</p> <p>Rice & Soup</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>1,032</td><td>35.0</td><td>39.8</td><td>4.6</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	1,032	35.0	39.8	4.6		<p>ハヤシライス 根菜ピクルス デザート</p> <p>Soup</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>887</td><td>21.8</td><td>32.5</td><td>5.9</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	887	21.8	32.5	5.9								
E	P	F	食塩相当量																																																			
806	26.8	22.8	4.1																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
881	23.6	27.3	4.2																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
842	26.7	30.1	3.9																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
1,032	35.0	39.8	4.6																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
887	21.8	32.5	5.9																																																			
24日	25日	26日	27日	28日																																																		
	 <p>Bigチキン クリスマスソース デザート Rice&Soup</p>	<p>肉もやし塩ラーメン 春巻</p> <p>Rice</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>884</td><td>28.7</td><td>22.9</td><td>8.3</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	884	28.7	22.9	8.3	<p>鶏団子と白菜の 柚子風味クッパ エビ風味焼売 わかめの和え物</p> <p>Rice & Soup</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>772</td><td>20.4</td><td>24.9</td><td>5.0</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	772	20.4	24.9	5.0	<p>チキンカレー コロッケ ミニサラダ</p> <p>Soup</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>920</td><td>26.6</td><td>30.7</td><td>5.5</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	920	26.6	30.7	5.5																										
E	P	F	食塩相当量																																																			
884	28.7	22.9	8.3																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
772	20.4	24.9	5.0																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
920	26.6	30.7	5.5																																																			

※仕入れの都合によりメニューを変更する場合があります。あらかじめご了承ください。 ※お米は純国産米を使用しております。 ※E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質