

朝食

12月 Monthly Menu

明倫館

月曜日 1日	火曜日 2日	水曜日 3日	木曜日 4日	金曜日 5日	土曜日 6日	日曜日 7日													
白身魚のゆかり塩焼き タラモサラダ ごはん 味噌汁	照り焼きチキン 温野菜サラダ ごはん 味噌汁	ハムエッグ &ハッシュドポテト スナップエンドウの和え物 パン スープ	豚肉と根菜の甘辛煮 ほうれん草のおかか和え ごはん 味噌汁	ふんわり揚げのそぼろあん ピリ辛塩キャベツ ごはん 味噌汁															
E 582	P 18.1	F 14.8	食塩相当量 5.5	E 587	P 38.5	F 11.5	食塩相当量 3.1	E 715	P 24.9	F 26.2	食塩相当量 4.2	E 610	P 26.2	F 10.5	食塩相当量 4.6	E 655	P 20.0	F 20.2	食塩相当量 4.9
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日													
さばの七味焼き さつま揚げの卵とじ ごはん 味噌汁	肉じゃが 納豆 ごはん 味噌汁	フィッシュサンド ミートボールポトフ パン ヨーグルト	厚揚げと野菜の味噌炒め きのこオクラ ごはん すまし汁	カニつみれと野菜煮 金ゴマの白菜漬け ごはん 味噌汁															
E 754	P 33.7	F 27.5	食塩相当量 4.2	E 674	P 23.7	F 14.9	食塩相当量 4.6	E 573	P 21.9	F 20.3	食塩相当量 4.1	E 594	P 26.5	F 18.2	食塩相当量 3.2	E 522	P 20.1	F 8.4	食塩相当量 5.7
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日													
鮭の塩焼き じやがいもの明太ソテー ごはん 味噌汁	エビと豆腐の旨煮 茄子の揚げびたし ごはん 味噌汁	ハンバーガー ^{目玉焼き&ハッシュドポテト ヨーグルト スープ}	ベーコンエッグ&サラダ わかめとザーサイの和え物 ごはん 味噌汁	五目チャーハン 海鮮焼売 スープ															
E 547	P 23.9	F 8.3	食塩相当量 3.5	E 650	P 23.8	F 24.1	食塩相当量 4.1	E 603	P 23.8	F 24.1	食塩相当量 4.0	E 512	P 19.2	F 13.5	食塩相当量 4.8	E 553	P 17.2	F 15.2	食塩相当量 3.5
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日													
ほきのおろし煮 冷奴 ごはん 味噌汁	肉野菜の味噌バター炒め 大根サラダ ごはん 味噌汁	ツナスクランブルエッグ コンビネーションサラダ パン スープ	イカと白菜のピリ辛炒め めかぶポン酢 ごはん 味噌汁	エビと卵の中華炒め 納豆 ごはん 味噌汁															
E 571	P 25.0	F 10.7	食塩相当量 4.1	E 560	P 19.9	F 14.9	食塩相当量 3.8	E 705	P 31.8	F 31.3	食塩相当量 4.4	E 475	P 21.2	F 7.1	食塩相当量 3.6	E 622	P 28.0	F 18.7	食塩相当量 4.7



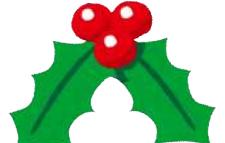
冬季休業期間 12月27日(土)～1月4日(日)
本年も食堂をご利用頂き、誠に有難うございまし



夕食

12月 Monthly Menu

明倫館

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
ハンバーグデミグラスソース カラフルサラダ デザート ごはん・スープ	豚肉のブルコギ じゃがバター醤油 海藻サラダ ごはん・味噌汁	鶏肉のからあげ ごぼうサラダ デザート ごはん・味噌汁	エビ入りかきあげうどん 焼壳 デザート 変わりごはん	チキンカレー アジフライ ブロッコリーワサビ醤油和え スープ		
E P F 食塩相当量 950 31.8 24.7 3.9	E P F 食塩相当量 819 26.2 23.5 4.3	E P F 食塩相当量 1,037 38.3 36.5 4.1	E P F 食塩相当量 1,037 27.4 25.2 7.5	E P F 食塩相当量 956 31.6 31.0 5.2		
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
スペゲッティボロネーゼ カニクリームコロッケ ヨーグルト	黒酢照り焼きチキン にらチヂミ メンマと野菜の和え物 ごはん・味噌汁	豚肉とたまねぎの和風炒め 揚げ出し豆腐 三色ナムル ごはん・味噌汁	ミックスフライ 人参のそぼろ炒め デザート ごはん・味噌汁	挽肉カレー グリーンサラダ フルーツ スープ		
E P F 食塩相当量 947 31.4 24.6 4.3	E P F 食塩相当量 915 34.2 26.0 4.6	E P F 食塩相当量 905 32.5 29.6 5.9	E P F 食塩相当量 919 25.6 23.1 3.4	E P F 食塩相当量 1,011 35.3 36.2 4.6		
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
スペイシーチキン サラダ蒟蒻の和風和え デザート ごはん・味噌汁	あじの竜田揚げ かぼちゃの煮物 野菜のゆかり和え ごはん・味噌汁	チキン南蛮 コーンとブロッコリーの和えもの モロヘイヤのお浸し ごはん・味噌汁	味噌タンメン 春巻き フルーツ ご飯	Christmas 贅沢ビーフストロガノフ 男爵コロッケ ツナサラダ スープ		
E P F 食塩相当量 835 33.7 21.1 3.5	E P F 食塩相当量 763 30.4 12.8 3.5	E P F 食塩相当量 1,002 29.3 33.3 5.4	E P F 食塩相当量 1,029 31.9 29.8 7.3			
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
味噌カツ丼 ブロッコリーのごま和え デザート すまし汁	豚丼 メンマともやしの和え物 とろろ 味噌汁	Christmas ざくざくグリルチキン ホワイトガーリックソース フライドポテト&サラダ デザート ガーリックライス・スープ	麻婆豆腐 エビ蒸し餃子 デザート ごはん・スープ	ポークカレー マカロニサラダ フルーツ スープ		
E P F 食塩相当量 790 21.6 9.9 3.8	E P F 食塩相当量 792 30.1 19.1 5.7	E P F 食塩相当量 987 38.8 32.2 4.0	E P F 食塩相当量 955 23.9 33.0 4.8			



冬季休業期間 12月27日(土)~1月4日(日)
本年も食堂をご利用頂き、誠に有難うございまし

