



日	12月1日				12月2日				12月3日				12月4日				12月5日				12月6日				12月7日				12月8日			
曜日	木				金				土				日				月				火				水				木			
朝食	ご飯 清まし汁				パン 小松菜・玉葱のスープ ジャム・マーガリン				ご飯 キャベツ・揚げ玉の味噌汁				ご飯 三つ葉・玉子の味噌汁				パン ハム・水菜のスープ ジャム・マーガリン				ご飯 豆苗・厚揚げの味噌汁				パン 小松菜・コーンのスープ ジャム・マーガリン				ご飯 白菜・ふのりの味噌汁			
	さばの味噌煮 五目巾着 納豆 牛乳				ジャーマンポテト オムレツ 野菜サラダ 牛乳				にしんの甘露煮 白菜の松前和え 納豆 牛乳				サーモンフライ 鶏そぼろ 納豆 牛乳				ハンバーグ スパゲティサラダ 野菜サラダ 牛乳				鶏すき煮 うの花 納豆 牛乳				チキンナゲット 茄子のポロネーゼ風 野菜サラダ 牛乳				肉団子の甘酢あん 五目うま煮 納豆 牛乳			
栄養価	熱量 kcal	たんば く質g	脂質 g	食塩相 当量g	熱量 kcal	たんば く質g	脂質 g	食塩相 当量g	熱量 kcal	たんば く質g	脂質 g	食塩相 当量g	熱量 kcal	たんば く質g	脂質 g	食塩相 当量g	熱量 kcal	たんば く質g	脂質 g	食塩相 当量g	熱量 kcal	たんば く質g	脂質 g	食塩相 当量g	熱量 kcal	たんば く質g	脂質 g	食塩相 当量g	熱量 kcal	たんば く質g	脂質 g	食塩相 当量g
男子	1117	40.1	39.7	4.2	698	23.3	27.8	5.2	812	79.4	17.2	2.3	956	32.5	23.5	2.4	714	29.1	31.4	4.3	1003	37.5	27.6	4.3	831	23.5	45.1	3.9	850	28.7	16.8	3.3
女子	1011	36.3	37.9	4.2	592	19.5	26.0	5.2	706	75.6	15.4	2.3	850	28.7	21.7	2.4	608	25.3	29.6	4.3	897	33.7	25.8	4.3	725	19.7	43.3	3.9	744	24.9	15.0	3.3
昼食	A チキンソースカツ丼				A ミートスパゲティ				A 親子丼				A 豚丼				A きつねうどん				A のり弁風丼				A 塩ラーメン				A ロコモコ丼			
夕食	ナムル ワッフル ほうれん草・厚揚げの味噌汁				玉子サラダフライ 野菜サラダ 水菜・人参のスープ ご飯・パン				竹輪と豆苗の辛子マヨ みかん缶 豆腐・葱の味噌汁				温泉玉子 ひじきの胡麻マヨサラダ 玉葱・なめこの味噌汁				イカ天 キャベツと蒸し鶏の辛子醤油 混ぜご飯				小松菜の胡麻和え プリンタルト もずく・玉葱の味噌汁				餃子 はちみつレモンゼリー ご飯				カリフラワーのごま風味和え ヨーグルト はんぺん・人参のスープ			
栄養価	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	たんば く質g	脂質 g	食塩相 当量g	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g
A男子	1011	27.4	23.3	5.9	757	21.5	19.2	3.7	998	25.8	23.0	4.7	809	32.0	23.4	4.0	933	25.6	20.0	6.3	792	19.7	15.4	5.4	806	23.9	14.8	7.2	795	25.8	24.2	5.3
A女子	905	23.6	21.5	5.9	651	17.7	17.4	3.7	892	22.0	21.2	4.7	703	28.2	21.6	4.0	827	21.8	18.2	6.3	686	15.9	13.6	5.4	700	20.1	13.0	7.2	689	22.0	22.4	5.3
B男子																																
B女子																																
夕食	A 豚肉の葱塩焼き				B ポークハヤシ アメリカンドック 野菜サラダ 福神漬け 牛乳				A とんかつ				A 鶏肉のペッパーソース				A 鶏の唐揚げ				A 豚肉の甘辛焼き				A ケイジャンチキン				A 豚肉のわさび醤油ダレ			
	B マグロカツ								B さわらのごま照り焼き				B アジフライ				B 白身魚のコーンマヨ焼き				B さば南蛮				B ミックスフライ				B 揚げ豆腐の青椒肉絲かけ			
朝食	切干大根煮 カリフラワーときゅうりの梅ごま和え ご飯 焙煎のりの味噌汁								筑前煮 チンゲン菜とワカメのチョレギ風 ご飯 モロヘイヤ・えのきの味噌汁				おくらめかぶ ご飯 キムチ鍋風汁				大根と油揚げの煮物 スイートエンドウのおかか和え ご飯 麩・葱の味噌汁				そぼろ肉じゃが ハンサンサー ご飯 しめじ・若布の味噌汁				かぼちゃのいとこ煮 紫キャベツときゅうりのさっぱり和え ご飯 にら・玉子の味噌汁				ビーフン炒め オクラのゆかり和え ご飯 竹輪・玉葱の味噌汁			
栄養価	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g
A男子	797	23.9	20.5	3.6	1277	50.2	72.1	6.5	813	20.0	21.1	2.7	900	32.4	28.9	3.7	889	34.9	26.9	2.3	804	30.5	17.5	2.8	827	36.1	21.9	3.1	954	27.8	28.6	3.8
A女子	691	20.1	18.7	3.6	1171	46.4	70.3	6.5	707	16.2	19.3	2.7	794	28.6	27.1	3.7	783	31.1	25.1	2.3	698	26.7	15.7	2.8	721	32.3	20.1	3.1	848	24.0	26.8	3.8
B男子	806	31.8	10.6	3.6					985	46.6	23.0	5.2	863	31.1	20.4	3.7	1067	21.0	26.9	2.5	1222	31.3	54.3	4.0	953	22.4	22.5	3.8	801	28.8	22.0	2.0
B女子	700	28.0	8.8	3.6					879	42.8	21.2	5.2	757	27.3	18.6	3.7	961	17.2	25.1	2.5	1116	27.5	52.5	4.0	847	18.6	20.7	3.8	695	25.0	20.2	2.0

いつもご利用いただきましてありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。



12月9日					12月10日				12月11日				12月12日				12月13日				12月14日				12月15日				12月16日			
曜日	金				土				日				月				火				水				木				金			
朝食	パン キャベツ・人参のスープ ジャム・マーガリン				ご飯 お茶漬け又は清まし汁				ご飯 玉葱・人参の味噌汁				パン ポテト・水菜のスープ ジャム・マーガリン				ご飯 若布・葱の味噌汁				パン ハム・もやしのスープ ジャム・マーガリン				ご飯 清まし汁				パン コーン・玉葱のスープ ジャム・マーガリン			
	ミートボール ほうれん草オムレツ 野菜サラダ 牛乳				さけの塩焼き おかか昆布 納豆 牛乳				豚肉のしぐれ煮 チンゲン菜と油揚げのおかか和え 納豆 牛乳				ウインナー コーン枝豆ソテー マカロニサラダ 牛乳				鶏肉と厚揚げの塩炒め 筍の土佐煮 納豆 牛乳				イカリング ポテトサラダ 野菜サラダ 牛乳				さばの塩焼き ふきと湯葉の含め煮 納豆 牛乳				チリコンカン はんぺんフライ 野菜サラダ 牛乳			
栄養価	熱量 kcal	たんば く質g	脂質 g	食塩相 当量g	熱量 kcal	たんば く質g	脂質 g	食塩相 当量g	熱量 kcal	たんば く質g	脂質 g	食塩相 当量g	熱量 kcal	たんば く質g	脂質 g	食塩相 当量g	熱量 kcal	たんば く質g	脂質 g	食塩相 当量g	熱量 kcal	たんば く質g	脂質 g	食塩相 当量g	熱量 kcal	たんば く質g	脂質 g	食塩相 当量g	熱量 kcal	たんば く質g	脂質 g	食塩相 当量g
男子	674	26.3	26.4	4.5	811	36.1	13.7	3.1	922	35.7	21.4	3.6	843	29.7	41.9	4.4	826	31.6	19.0	2.8	640	24.2	25.9	3.7	897	34.9	23.7	2.3	720	21.8	32.2	4.1
女子	568	22.5	24.6	4.5	705	32.3	11.9	3.1	816	31.9	19.6	3.6	737	25.9	40.1	4.4	720	27.8	17.2	2.8	534	20.4	24.1	3.7	791	31.1	21.9	2.3	614	18.0	30.4	4.1
昼食	A 焼うどん				A 牛丼				A クリームシチュー				A かき玉にゅう麺				A 味噌 佐賀 シシリアンライス				A 醤油ラーメン				A 味噌 新潟 たれカツ丼				A 炒飯			
夕食	コーンたっぷりフライ 野菜サラダ きのこスープ ご飯				温泉玉子 ほうれん草ピーナッツ和え ふのり・葱の味噌汁				串カツ 野菜サラダ ご飯・パン				なめたけおろし 杏仁フルーツ 混ぜご飯				ポテトとベーコンのフライ エクレア コーンスープ				ピーマン肉詰めフライ ぶどうゼリー ご飯				切干とごぼうのマヨぽん和え パイ 白菜・もずくの味噌汁				春巻 野菜サラダ 中華スープ			
栄養価	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	たんば く質g	脂質 g	食塩相 当量g
A男子	831	19.9	16.5	4.0	819	33.9	21.1	4.1	842	24.7	28.8	5.7	899	19.9	12.6	5.5	945	17.7	34.9	4.3	871	23.4	22.2	3.6	754	19.8	13.8	5.4	844	17.3	33.2	4.4
A女子	725	16.1	14.7	4.0	713	30.1	19.3	4.1	736	20.9	27.0	5.7	793	16.1	10.8	5.5	839	13.9	33.1	4.3	765	19.6	20.4	3.6	648	16.0	12.0	5.4	738	13.5	31.4	4.4
B男子																																
B女子																																
夕食	チキンカレー ハムカツ 野菜サラダ 福神漬 牛乳 				A 鶏肉のチリソース				A 豚肉の味噌焼き				A ハンバーグ 照焼ソース				A ポークソテー・ジンジャーソース				A 豚肉の塩焼き				A 鶏肉のピーナツ焼き				B ポークカレー フライドチキン 野菜サラダ 福神漬 牛乳 			
					B 白身魚のタルタル焼き				B イカの天ぷらピリ辛ソース				B シーフードフライ				B カレーのみぞれ煮				B ロールキャベツ デミグラスソース				B カキフライ							
					厚揚げの煮付 切干大根の柚子胡椒風味 ご飯 白菜・えのきの味噌汁				ブロッコリーの辛子醤油 ご飯 豚汁				大根のキムチ煮 なすのみぞれ和え ご飯 小松菜・ごぼうの味噌汁				つきこんときこのピリ辛炒め キャベツと蒸し鶏の白ごま和え ご飯 はんぺん・豆苗の味噌汁				にら玉 きゅうりと若布の酢の物 ご飯 大根・麩の味噌汁				こんにゃくとうすらの煮物 オクラのお浸し ご飯 竹輪・大根葉の味噌汁							
栄養価	熱量 kcal	たんば く質g	脂質 g	食塩相 当量g	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	たんば く質g	脂質 g	食塩相 当量g
A男子	1106	35.4	42.3	4.2	791	26.5	19.5	1.8	868	31.2	25.8	2.5	1361	29.3	29.8	4.3	894	28.0	22.3	2.5	1064	37.5	34.8	3.8	1005	28.4	35.5	5.5	914	27.7	33.5	3.0
A女子	1000	31.6	40.5	4.2	685	22.7	17.7	1.8	762	27.4	24.0	2.5	1255	25.5	28.0	4.3	788	24.2	20.5	2.5	958	33.7	33.0	3.8	899	24.6	33.7	5.5	808	23.9	31.7	3.0
B男子					891	34.8	23.3	3.2	876	31.4	23.6	3.8	1181	38.1	8.9	4.3	913	28.7	30.9	2.7	780	32.7	10.5	3.8	940	22.8	30.7	6.0				
B女子					785	31.0	21.5	3.2	770	27.6	21.8	3.8	1075	34.3	7.1	4.3	807	24.9	29.1	2.7	674	28.9	8.7	3.8	834	19.0	28.9	6.0				

いつもご利用いただきましてありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。



12月17日 土				12月18日 日				12月19日 月				12月20日 火				12月21日 水				12月22日 木				12月23日 金				12月24日 土																				
朝 食	ご飯 ほうれん草・人参の味噌汁				ご飯 ふのり・キャベツの味噌汁				パン ジュリアン野菜スープ ジャム・マーガリン				ご飯 三つ葉・豆腐の味噌汁				パン はんぺん・水菜のスープ ジャム・マーガリン				ご飯 葱・もずくの味噌汁				パン ポテト・レタスのスープ ジャム・マーガリン				ご飯 お茶漬け又は清まし汁																			
	茄子と豚肉の味噌炒め ひじき玉子 納豆 牛乳				照焼つくね さつま揚げと根菜の合わせ煮 納豆 牛乳				スクランブルエッグ フランクフルト 野菜サラダ 牛乳				肉じゃが ふきと筍の塩金平 納豆 牛乳				チキンナゲット ポテトサラダ 野菜サラダ 牛乳				白身魚フライ 豆腐ハンバーグ 納豆 牛乳				ベーコンとほうれん草のソテー ミートオムレツ さつま芋サラダ 牛乳				ホッケ焼き 辛子昆布 納豆 牛乳																			
栄養価	熱量 kcal	たんば く質g	脂質 g	食塩相 当量g	熱量 kcal	たんば く質g	脂質 g	食塩相 当量g	熱量 kcal	たんば く質g	脂質 g	食塩相 当量g	熱量 kcal	たんば く質g	脂質 g	食塩相 当量g	熱量 kcal	たんば く質g	脂質 g	食塩相 当量g	熱量 kcal	たんば く質g	脂質 g	食塩相 当量g	熱量 kcal	たんば く質g	脂質 g	食塩相 当量g	熱量 kcal	たんば く質g	脂質 g	食塩相 当量g																
男子	1038	30.1	37.9	3.0	1086	38.4	40.0	3.6	775	31.5	40.5	4.6	965	35.4	25.9	2.8	640	17.4	22.7	3.4	886	30.7	21.5	3.2	592	18.9	16.5	4.9	771	29.8	13.7	4.5																
女子	932	26.3	36.1	3.0	980	34.6	38.2	3.6	669	27.7	38.7	4.6	859	31.6	24.1	2.8	534	13.6	20.9	3.4	780	26.9	19.7	3.2	486	15.1	14.7	4.9	665	26.0	11.9	4.5																
昼 食	A にらそばろ丼				A 鶏肉きんぴら丼				A たぬきそば				A 鶏肉の甘辛丼				A 味噌ラーメン				A デミカツ丼				A チキンピラフ				閉 寮 日																			
食	温泉玉子 大根とツナのマヨ和え 若布・なめこの味噌汁				ハムボテサラダフライ もやしの胡麻風味和え 葱・竹輪の味噌汁				エビ天 とろろ 混ぜご飯				ほうれん草のお浸し ヤクルト もやし・人参の味噌汁				シュウマイ りんごゼリー ご飯				蒸し鶏ときこのパンパンジー風 黄桃 豆苗・人参の味噌汁				コロッケ 野菜サラダ ワカメスープ																							
	熱量 kcal	たんば く質g	脂質 g	食塩相 当量g	熱量 kcal	たんば く質g	脂質 g	食塩相 当量g	熱量 kcal	たんば く質g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	たんば く質g	脂質 g	食塩相 当量g	熱量 kcal	たんば く質g	脂質 g	食塩相 当量g	熱量 kcal	たんば く質g	脂質 g	食塩相 当量g	熱量 kcal	たんば く質g	脂質 g	食塩相 当量g																				
A男子	1007	36.4	38.0	4.3	948	27.4	21.8	4.2	823	21.9	17.0	4.4	787	35.1	24.0	2.5	906	29.3	17.9	7.2	1161	36.0	23.9	4.0	843	23.4	27.9	4.7																				
A女子	901	32.6	36.2	4.3	842	23.6	20.0	4.2	717	18.1	15.2	4.4	681	31.3	22.2	2.5	800	25.5	16.1	7.2	1055	32.2	22.1	4.0	737	19.6	26.1	4.7																				
B男子																																																
B女子																																																
夕 食	A 豚天 おろしボン酢				A カツ皿				A 鶏肉の和風ソース				A 豚キムチ				A 鶏肉の味噌漬け				た ら ふ く D a y ク リ ス マ ス メ ニ ュ ー 				ビーフカレー 竜田揚げ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳 																							
	B ぶりの照り焼き				B サーモン塩麹焼き				B さばの竜田揚げ				B 餃子のパンパンジーソース				B 白身魚の甘酢あん																															
	あんかけ豆腐 小松菜の辛子和え ご飯 はんぺん・えのきの味噌汁				キャベツと山クラゲの和え物 ご飯 けんちん汁				ひじき煮 大根サラダ ご飯 しいたけ・玉葱の味噌汁				切干大根煮 春雨の中華和え ご飯 なめこ・油揚げの味噌汁				かぼちゃの含め煮 レンコンの明太子和え ご飯 大根・大根葉の味噌汁																															
栄養価	熱量 kcal	たんば く質g	脂質 g	食塩相 当量g	熱量 kcal	たんば く質g	脂質 g	食塩相 当量g	熱量 kcal	たんば く質g	脂質 g	食塩相 当量g	熱量 kcal	たんば く質g	脂質 g	食塩相 当量g	熱量 kcal	たんば く質g	脂質 g	食塩相 当量g	熱量 kcal	たんば く質g	脂質 g	食塩相 当量g	熱量 kcal	たんば く質g	脂質 g	食塩相 当量g																				
A男子	984	31.7	35.4	3.5	984	27.0	31.4	5.2	753	25.9	18.5	1.9	784	24.2	13.2	3.4	897	29.9	25.1	3.0	1525	53.8	58.8	7.1	1000	29.7	42.6	3.2																				
A女子	878	27.9	33.6	3.5	878	23.2	29.6	5.2	647	22.1	16.7	1.9	678	20.4	11.4	3.4	791	26.1	23.3	3.0	1419	50.0	57.0	7.1	894	25.9	40.8	3.2																				
B男子	896	37.5	23.2	4.4	873	38.3	19.8	3.8	897	35.8	30.6	3.1	906	20.5	23.0	4.1	819	27.2	8.3	3.0																												
B女子	790	33.7	21.4	4.4	767	34.5	18.0	3.8	791	32.0	28.8	3.1	800	16.7	21.2	4.1	713	23.4	6.5	3.0																												

いつもご利用いただきましてありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。