



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
-	ロールパン カレースープ煮 マカロニサラダ チョコレートパバロア	キツネうどん 大学いも 白菜胡麻酢和え ほうじ茶プリン 	ごはん 鶏肉の胡麻味噌焼き こんにゃくの炒め煮 ブロッコリーのドレッシング和え すまし汁	ごはん さわらの照り焼き 肉じゃが 抹茶ゼリー 味噌汁 カルシウムふりかけ 	ごはん チキンソテーマトソース ビーンズサラダ 白菜のクリーム煮 味噌汁	-
-	エネルギー 652kcal 蛋白質 21.2g 脂質 22.2g 炭水化物 91.5g 食塩 1.6g	エネルギー 583kcal 蛋白質 13.6g 脂質 12.5g 炭水化物 106.3g 食塩 3.5g	エネルギー 601kcal 蛋白質 24.1g 脂質 25.5g 炭水化物 66.4g 食塩 3.3g	エネルギー 517kcal 蛋白質 22.5g 脂質 11.8g 炭水化物 76.5g 食塩 2.7g	エネルギー 603kcal 蛋白質 27.5g 脂質 24.0g 炭水化物 66.1g 食塩 1.9g	-
8	9	10	11	12	13	14
-	スパがティーミートソース シーザーサラダ オレンジムース コンソメスープ	ごはん 鶏肉のマスタード焼き パンネのアラビアータ キャラメルプリン 味噌汁 カルシウムふりかけ 	ごはん 鯖のスパイシー焼き ジャーマンポテト 切干大根の煮物 コンソメスープ	ごはん おろしとんかつ 高野豆腐の卵とじ 抹茶プリン 味噌汁	中華丼 わかめときゅうりの酢の物 焼売 中華スープ	-
-	エネルギー 575kcal 蛋白質 26.1g 脂質 12.7g 炭水化物 87.4g 食塩 2.3g	エネルギー 600kcal 蛋白質 26.5g 脂質 19.0g 炭水化物 76.9g 食塩 3.0g	エネルギー 565kcal 蛋白質 20.4g 脂質 19.8g 炭水化物 72.4g 食塩 2.7g	エネルギー 609kcal 蛋白質 23.1g 脂質 17.2g 炭水化物 88.4g 食塩 3.7g	エネルギー 480kcal 蛋白質 19.0g 脂質 12.6g 炭水化物 70.8g 食塩 3.8g	-
15	16	17	18	19	20	21
-	ごはん 鮭の菜種焼き 野菜炒め コーヒーゼリー 味噌汁	ごはん 豚肉の塩麴炒め 温野菜のサラダ 茄子の生姜和え 味噌汁	ごはん 赤魚の粕漬け焼き ほうれん草の胡麻和え がんもの煮物 味噌汁 カルシウムふりかけ 	麺紀行〈佐賀県〉 佐賀ラーメン れんこんの梅肉和え 煮ごみ イチゴムース 	ごはん 鶏肉のたれ焼き ひじきサラダ 小松菜の煮びたし 味噌汁	-
-	エネルギー 539kcal 蛋白質 24.8g 脂質 16.6g 炭水化物 69.6g 食塩 2.8g	エネルギー 542kcal 蛋白質 25.5g 脂質 19.0g 炭水化物 65.9g 食塩 2.5g	エネルギー 485kcal 蛋白質 22.3g 脂質 12.3g 炭水化物 68.4g 食塩 3.5g	エネルギー 793kcal 蛋白質 31.5g 脂質 34.9g 炭水化物 85.2g 食塩 4.6g	エネルギー 550kcal 蛋白質 24.9g 脂質 19.9g 炭水化物 66.3g 食塩 3.2g	-
22	23	24	25	26	27	28
-	ごはん ポテトコロケとメンチカツ 海藻のドレッシング和え やわらかプリン 味噌汁 カルシウムふりかけ 	ロールパン ポトフ マカロニとブロッコリーのサラダ ハッシュポテト 	(クリスマスランチ) エビピラフとフライドチキン ハムのマリネ クリスマスケーキ ミネストローネ 	ごはん 豚肉と根菜の味噌炒め もやしサラダ ライチゼリー すまし汁	年越しそば 大根のそぼろあんかけ ほうれん草の白和え リンゴムース 	-
-	エネルギー 645kcal 蛋白質 16.9g 脂質 17.7g 炭水化物 102.8g 食塩 3.9g	エネルギー 641kcal 蛋白質 22.3g 脂質 24.1g 炭水化物 82.7g 食塩 3.1g	エネルギー 679kcal 蛋白質 21.6g 脂質 20.3g 炭水化物 98.8g 食塩 3.1g	エネルギー 537kcal 蛋白質 20.1g 脂質 14.6g 炭水化物 78.3g 食塩 2.2g	エネルギー 569kcal 蛋白質 24.3g 脂質 11.6g 炭水化物 92.6g 食塩 2.0g	-