

				<div> 発注の都合により、献立内容が変更になる場合があります。麺の日は、塩分が高くなっていますが、汁を全て残せば塩分量は約半分以下になります。 </div>
				<div> カロリー/たんぱく質/塩分 </div>
1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
カツカレーライス <small>はなやさい</small> 花野菜サラダ カルシウムヨーグルト	<small>ちやめし</small> 茶飯 おでん <small>とうふ あ</small> ブロッコリーのマヨ豆腐和え <small>む</small> しっとり蒸しケーキ <div>おでんの練り物で塩分高めです。</div>	パン <small>やさい</small> 野菜スープ <small>いも</small> さつま芋とベーコンのキッシュ マドレーヌ	<small>にく</small> 肉うどん <small>だいこん きゅうり あ</small> 大根と胡瓜のゆかり和え フルーツあんみつ <div>麺の汁を全て飲んだ時の値です。</div>	<small>ぐだくさん しる</small> ゆかりごはん 具沢山汁 <small>さわら しおや</small> 鰯の塩焼き <small>だいがくいも</small> 大学芋 オレンジ
747/17.8/3.9	625/25.4/4.9	679/22.9/4.1	601/30.8/8.8	702/26.3/2.6
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
<small>しる</small> ごはん みそ汁 <small>ぶたにく しょうがや</small> 豚肉の生姜焼き <small>さんしよく ごま あ</small> 三色胡麻和え バナナ	<small>しお</small> 塩ラーメン <small>やさい</small> ミックス野菜のナムル <small>あんんにん とうふ</small> 杏仁豆腐 <div>麺の汁を全て飲んだ時の値です。</div>	パン <small>とりにく やさい に</small> 鶏肉と野菜のスープ煮 <small>えだめ</small> ごぼうと枝豆のサラダ オレンジ	<small>しる</small> ごはん みそ汁 <small>あかうお て や</small> 赤魚の照り焼き <small>きりほしだいこん</small> 切干大根のフレンチサラダ キウイフルーツ	<small>しる</small> ごはん みそ汁 <small>あ とうふ</small> 揚げ豆腐のあんかけ <small>ごまみそ あ</small> 胡麻味噌和え りんご
616/31.3/4.1	602/28.2/9.1	595/35.4/3.4	588/26.6/4.0	610/23.5/3.4
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
<small>とりにく や どん</small> 鶏肉のきじ焼き丼 <small>すましじる</small> 清汁 <small>ふく に</small> がんもの含め煮 <small>む まんじゅう</small> 蒸し饅頭	ごはん わかめスープ <small>かに とうふ</small> 蟹豆腐 <small>はるさめ</small> 春雨サラダ <small>もも</small> ひとくち桃まん	パン 卵とキャベツのスープ アジフライ トマトソースかけ <small>にんじん</small> 人参サラダ みかん	スパゲティナポリタン コールスローサラダ プリン	<div>★</div> <small>えび</small> 海老ドリア <small>やさい</small> 野菜スープ もやしのカレーサラダ キウイフルーツ
623/29.7/4.0	633/22.6/2.6	655/26.3/3.8	736/23.9/3.0	705/30.2/4.0
22日(月)	23日(火) 冬至献立	24日(水) クリスマスメニュー	25日(木)	26日(金) 年越しそば
<div>★</div> チャーハン ワンタンスープ <small>さい ちゅうかあ</small> チンゲン菜とハムの中華和え マンゴーダイスカット	<small>ゆず しお た こ すましじる</small> 柚子塩炊き込みごはん 清汁 <small>ゆず みそ や</small> カレイの柚子味噌焼き <small>かぼちゃ に</small> 南瓜のいとし煮 <small>む まんじゅう ゆず</small> 蒸し饅頭 (柚子) 	パン かぶのスープ <small>とりにく あか にこ</small> 鶏肉の赤ワイン煮込み オペラケーキ 	デミグラスハンバーグドリア <small>さんしよく やさい</small> 三色野菜のスープ グリーンサラダ いちごシュークリーム	<small>てん</small> 天ぷらそば <small>しらあ</small> 白和え みかん <div>麺の汁を全て飲んだ時の値です。</div> 
661/24.3/4.0	627/22.3/3.5	 678/36.0/4.0 	724/24.4/3.0	648/25.8/9.1

★ ←この星印は、利用者の方のリクエストメニューの事です。