



						12月1日(金)		12月2日(土)								
朝食	御飯280g	御飯280g	御飯280g	御飯280g	御飯280g	御飯280g	御飯280g	御飯280g	御飯280g							
	ミートボール	鯛の塩焼き	ベーコンエッグ	ウィンナーのソテー	鯛の塩焼き	オムレツ	鯛の塩焼き	温泉水	みそ汁							
	チンゲン菜の味噌汁	味噌汁	味噌汁	みそ汁	豆腐の味噌汁	小松菜の味噌汁	白菜の味噌汁	みそ汁								
		ヤクルト			牛乳											
昼食	御飯280g	御飯280g	御飯280g	御飯280g	御飯280g	御飯280g	御飯280g	御飯280g	御飯280g							
	チャンポン	豚の生姜焼き弁当	ミートボールカレー	ささみ-ｶｯﾌﾟ&ｺﾛｯｸ弁当	三色丼	チキン南蛮弁当	唐揚(カレー風味)弁当	肉うどん	胡瓜の浅漬け							
	ピリ辛胡瓜		野菜サラダ		ゼリー											
夕食	御飯280g	御飯280g	御飯280g	御飯280g	御飯280g	御飯280g	御飯280g	御飯280g	御飯280g							
	鶏のレモンペッパー焼き	ハンバーグ(デミソース)	魚の野菜あんかけ	八宝菜	鶏肉のレモンペッパー焼き	すき焼風煮	豚肉のトマト煮込み	麻婆豆腐	春巻き							
	マカロニサラダ	鶏唐揚げ	大豆五目煮	餃子	大根とツナのサラダ	いかフリッター	ポテトサラダ	春雨のスープ								
	葱とワカメのスープ	野菜サラダ	卵スープ	中華風コンソープ	清汁	すまし汁(わかめ)	野菜スープ									
栄養成分	エネルギー	2549 kcal	2838 kcal	2339 kcal	2433 kcal	2572 kcal	2653 kcal	2483 kcal	2653 kcal							
	たんぱく質	79.5 g	103.7 g	80.0 g	72.3 g	96.1 g	99.7 g	74.5 g	99.7 g							
	脂質	76.5 g	97.3 g	68.6 g	75.8 g	87.5 g	80.4 g	70.3 g	80.4 g							
12月3日(日)	12月4日(月)	12月5日(火)	12月6日(水)	12月7日(木)	12月8日(金)	12月9日(土)	12月10日(日)			12月11日(月)						
							御飯280g	御飯280g	御飯280g	御飯280g	御飯280g	御飯280g	御飯280g	御飯280g	御飯280g	御飯280g
							ウィンナーのソテー	鯛の塩焼き	ハムエッグ	ハムエッグ	スクランブルエッグ	鯛の塩焼き	スクランブルエッグ	鯛の塩焼き	オムレツ	豆腐味噌汁
							味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	みそ汁	味噌汁	みそ汁	味噌汁	みそ汁	みそ汁
12月10日(日)	12月11日(月)	12月12日(火)	12月13日(水)	12月14日(木)	12月15日(金)	12月16日(土)	御飯280g	御飯280g	御飯280g	御飯280g	御飯280g	御飯280g				
							あんかけ焼きそば	豚キムチ弁当	ポークカレー	親子丼	丼カツ弁当	塩唐揚弁当	御飯280g			
							キムチ漬		野菜サラダ	ゼリー			きつねうどん			
													浅漬け			
12月17日(日)	12月18日(月)	12月19日(火)	12月20日(水)	12月21日(木)	12月22日(金)	12月23日(土)	御飯280g	御飯280g	御飯280g	御飯280g	御飯280g	御飯280g				
							焼肉炒め	鯿フライ	ヤンニョムチキン	ミンチカツ&白身魚	牛すき煮	豚塩だれ生姜焼き	かつとじ			
							春巻き	南瓜のそぼろ煮	シーチキンサラダ	炒り豆腐	えびフリッター	ひじきの煮物	もやしの棒々鶏			
							大根のみそ汁	けんちん汁	豆腐の清汁	すまし汁	わかめのすまし汁	ちくわのすまし汁	えのきのすまし汁			
12月24日(日)	12月25日(月)	12月26日(火)	12月27日(水)	12月28日(木)	12月29日(金)	12月30日(土)	エネルギー	2519 kcal	2449 kcal	2596 kcal	2509 kcal	2423 kcal	2684 kcal	2207 kcal		
							たんぱく質	88.4 g	83.7 g	89.3 g	95.5 g	83.3 g	113.2 g	73.3 g		
							脂質	67.1 g	69.3 g	97.9 g	68.3 g	65.3 g	87.9 g	58.2 g		
12月17日(日)	12月18日(月)	12月19日(火)	12月20日(水)	12月21日(木)	12月22日(金)	12月23日(土)	御飯280g	御飯280g	御飯280g	御飯280g	御飯280g	御飯280g				
							さつまいも	鯛の塩焼き	ベーコンエッグ	ウィンナーのソテー	鯛の塩焼き	オムレツ	スクランブルエッグ			
							チンゲン菜の味噌汁	味噌汁	味噌汁	みそ汁	味噌汁	里芋の味噌汁	チンゲン菜の味噌汁			
								ヤクルト			牛乳					
12月17日(日)	12月18日(月)	12月19日(火)	12月20日(水)	12月21日(木)	12月22日(金)	12月23日(土)	御飯280g	御飯280g	御飯280g	御飯280g	御飯280g	御飯280g				
							とんこつラーメン	チキン南蛮弁当	ハヤシライス	とんかつ弁当	豚丼	白身魚&コロッケ	かきあげうどん			
							三色ナムル		海藻サラダ		ゼリー	中華風サラダ	浅漬け			
												コンソメスープ				
12月17日(日)	12月18日(月)	12月19日(火)	12月20日(水)	12月21日(木)	12月22日(金)	12月23日(土)	御飯280g	御飯280g	御飯280g	御飯280g	御飯280g	御飯280g				
							豚肉と厚揚げのオイスター炒め	麻婆豆腐	魚のチリソースかけ		照り焼きハンバーグ	豚肉のソース生姜焼き	ガリパタチキン			
							ブロッコリーのおかか胡麻和え	涼絆三糸	肉じゃが	ビュッフェ	シーチキンサラダ	ポテトサラダ	卵サラダ			
							野菜スープ	卵スープ	大根の味噌汁		フライドポテト	けんちん汁	ほうれん草とえのきのすまし汁			
12月24日(日)	12月25日(月)	12月26日(火)	12月27日(水)	12月28日(木)	12月29日(金)	12月30日(土)	エネルギー	2332 kcal	2652 kcal	2308 kcal	2648 kcal	2508 kcal	2545 kcal			
							たんぱく質	80.8 g	93.5 g	77.0 g	53.2 g	79.9 g	76.1 g	82.8 g		
							脂質	55.7 g	92.4 g	62.3 g	51.1 g	90.4 g	74.0 g	74.9 g		
12月24日(日)	12月25日(月)	12月26日(火)	12月27日(水)	12月28日(木)	12月29日(金)	12月30日(土)	御飯280g	御飯280g	御飯280g	御飯280g	御飯280g	御飯280g				
							ウィンナーのソテー	ハムエッグ	鯛の塩焼き	ウィンナーのソテー	鯛の塩焼き					
							チンゲン菜の味噌汁	味噌汁(大根)	味噌汁	みそ汁	味噌汁					
								ヤクルト								
12月24日(日)	12月25日(月)	12月26日(火)	12月27日(水)	12月28日(木)	12月29日(金)	12月30日(土)	御飯280g	御飯280g	御飯280g	御飯280g	御飯280g	御飯280g				
							焼きそば	回鍋肉	シチュー	ミンチカツ&白身魚	チキンカレー					
							餃子	春巻き	野菜サラダ	もやし炒め	野菜サラダ					
								豆腐の清汁		ワカメスープ						
12月24日(日)	12月25日(月)	12月26日(火)	12月27日(水)	12月28日(木)	12月29日(金)	12月30日(土)	御飯280g	御飯280g	御飯280g	御飯280g	御飯280g	御飯280g				
							豚肉のトマト煮込み	油淋鶏	鶏肉のハニーマスタード	豚肉と蓮根のバター醤油炒め						
							春雨サラダ	小松菜のナムル	カリカリじゃこサラダ	ｶﾞｰﾃﾞﾝ-ｻﾗﾀﾞ						
							野菜スープ	水餃子のスープ	中華風コンソープ	野菜スープ						
12月24日(日)	12月25日(月)	12月26日(火)	12月27日(水)	12月28日(木)	12月29日(金)	12月30日(土)	エネルギー	2644 kcal	2633 kcal	2628 kcal	2648 kcal	1337 kcal				
							たんぱく質	86.4 g	108.5 g	95.3 g	79.6 g	38.0 g				
							脂質	71.3 g	88.7 g	91.4 g	99.1 g	32.7 g				
12月31日(日)		寮閉鎖～		寮閉鎖～		寮閉鎖～		寮閉鎖～								