

		14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
		土	日	月	火	水	木	金
朝食	A							
	AB	炒り卵 牛乳	鮭の塩焼 牛乳	ツクネ串 牛乳	笹かまの磯辺揚 牛乳	ビーフソテー 牛乳	目玉焼・サラダ 牛乳	ミートボールサラダ 牛乳
	B	納豆 味噌汁	山菜ゴマ油炒め 味噌汁	キャベツと竹輪の炒め物 味噌汁	切干大根煮付 味噌汁	温泉卵 味噌汁	糸コンと牛蒡の炒り煮 味噌汁	蓮根金平 味噌汁
	A	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal
	B	705 Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal
昼食		かき揚げうどん 焼売 とろろ	カレーライス 南瓜コロッケ 生野菜	スパゲティー+ポリタン ササミチースフライ キャベツと水菜のサラダ	中華丼 スキヤキ風フライ 春雨酢の物	ビビンバ キムチキョーザ 若布スープ	焼きそば カレールー包み揚 キャベツと大根のサラダ	豚肉と牛蒡の卵とし井 スイートコーンフライ 豆もやしの和え物 吸い物
		Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal
夕食		鶏肉の唐揚 湯豆腐 味噌汁 いんご	豚味噌漬焼 中華風豚じゃが 味噌汁	天丼 五目煮 吸い物	鶏照タルタルかけ 大根と薩摩揚げの煮物 味噌汁	豚肉粒マスタード焼 コールスロー 味噌汁	鮭のチャンチャン焼 豆腐の中華煮 吸い物	クリームシチュー カニクリームコロッケ ヒヨコ豆のシーザーサラダ
		Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal

		21日	22日	23日	24日	25日			
		土	日	月	火	水			
朝食	A						冬期休暇		
	AB	ウインナーサラダ 牛乳	鮭の塩焼 牛乳	ゴボウ巻煮付 牛乳	オムレツサラダ 牛乳	ミニハンバーグ 牛乳			
	B	ピーマンと薩摩揚げの炒り煮 味噌汁	ツキコン金平 味噌汁	野菜ソテー 味噌汁	大根の炒め煮 味噌汁	納豆 味噌汁			
	A	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal			
	B	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal			
昼食		シーフードピラフ ハムロールフライ 生野菜 コンソメスープ	若布ごはん 肉ちゃんこ 焼売 サラダ	台湾まぜまそば 温泉卵 焼キョーザ	五目アンカケうどん 多葉包子 小松菜和え物				
		Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal			
夕食		ソースカツ丼 サラダ 味噌汁	豚丼 ポーチドエッグ 南瓜サラダ 味噌汁	ハンバーグ ツナじゃが 味噌汁	ローストチキン アスパラベーコンソテー バケット コンソメスープ				
		Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal			

		1/4	5日	6日	7日
		土	日	月	火
朝食	A				
	AB		半片生姜焼 牛乳	温泉卵 牛乳	フランクフルトサラダ 牛乳
	B		蓮根金平 味噌汁	煮込みハンバーグ 味噌汁	白滝明太ソテー 味噌汁
	A		Kcal	Kcal	Kcal
	B		Kcal	Kcal	Kcal
昼食			かき玉うどん 焼売 大学芋	チャーハン 揚げ餃子 若布スープ	菜飯 豚汁 南瓜挽肉サンド お浸し
			Kcal	Kcal	Kcal
夕食			豚味噌漬焼 厚揚げの煮物 味噌汁	鶏肉の唐揚 豆腐の甘辛煮 味噌汁 プリン	肉団子野菜アンカケ 中華風豚じゃが もやしスープ
			Kcal	Kcal	949 Kcal



* 仕入れの都合により献立を変更することがあります。 * 朝食のA食栄養価表示にはパン2枚(90g)・マーガリン(8g)・ジャム2個(30g)が含まれています。(エネルギー374kcal)

* 栄養価表示にはご飯220gが含まれています。(エネルギー356kcal) * 昼食の麺類栄養価表示にはご飯は含まれていません。

* 休暇中は人数の関係で献立の変更があります。