

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1	2	3
				米飯 カレイのトマトソース ビーンズサラダ カレー煮 味噌汁	米飯 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 	-
エネルギー 510kcal 蛋白質 25.0g 脂質 15.4g 炭水化物 66.6g 食塩 1.9g				エネルギー 542kcal 蛋白質 20.4g 脂質 15.2g 炭水化物 77.4g 食塩 2.2g		-
4	5	6	7	8	9	10
-	ロールパン	米飯	米飯	米飯	<郷土料理> 山口県	-
-	クリームシチュー	鯖のスパイシー焼き	鶏の胡麻みそ焼き	さわらの照り焼き	バリそば	-
-	ミモザサラダ	ジャーマンポテト	こんにゃくの炒め	白菜と豚肉の炒め煮	チキンチキンごぼう	-
-	チョコレートババロア	白菜煮びたし	白菜ドレッシング和え	もやしのポン酢和え	ミカンムース	-
エネルギー 667kcal 蛋白質 25.3g 脂質 24.1g 炭水化物 86.6g 食塩 3.8g				エネルギー 481kcal 蛋白質 26.1g 脂質 14.1g 炭水化物 59.7g 食塩 2.8g		-
11	12	13	14	15	16	17
-	スパゲティーナボリタン	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
-	シーザーサラダ	鶏肉のマスタード焼き	ホッケ塩焼き	おろしとんかつ	白身魚の野菜あんかけ	-
-	ヨーグルトムース	ポテトサラダ	ひじき煮	高野豆腐の卵とし	わかめときゅうりの酢の物	-
-	コンソメスープ	パンネのアラビアータ風	キャベツの甘酢和え	抹茶プリン	ジャガイモきんぴら	-
-	コンソメスープ	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁	すまし汁	-
エネルギー 553kcal 蛋白質 22.5g 脂質 12.9g 炭水化物 84.1g 食塩 2.0g				エネルギー 420kcal 蛋白質 19.5g 脂質 3.9g 炭水化物 75.0g 食塩 2.2g		-
18	19	20	21	22	23	24
-	米飯	米飯	米飯	カレーうどん	チキンライス	-
-	鮭の菜種焼き	豚肉塩麴炒め	赤魚の粕漬け焼き	切干大根の炒め煮	鶏照り焼き	-
-	野菜炒め	温野菜サラダ	ほうれん草の胡麻和え	キャベツのゆかり和え	マッシュポテト	-
-	コーヒーゼリー	茄子のショウガ和え	がんも煮物	杏仁豆腐	ハムのマリネ	-
-	味噌汁	味噌汁	味噌汁		クリスマスケーキ	-
エネルギー 531kcal 蛋白質 25.4g 脂質 15.0g 炭水化物 70.4g 食塩 2.8g				エネルギー 608kcal 蛋白質 23.5g 脂質 12.5g 炭水化物 101.2g 食塩 2.9g		-
25	26	27	28			
-	米飯	ロールパン	年越しそば			
-	ポテトコロッケとメンチカツ	ポトフ	鶏肉と大根の煮物	-	-	-
-	海藻サラダ	マカロニサラダとブロッコリーのサラダ	ほうれん草の白和え	-	-	-
-	やわらかプリン	ハッシュドポテト	リンゴのコンポート	-	-	-
-	味噌汁			-	-	-
エネルギー 625kcal 蛋白質 16.5g 脂質 17.2g 炭水化物 99.2g 食塩 3.6g				エネルギー 602kcal 蛋白質 23.9g 脂質 18.7g 炭水化物 96.1g 食塩 3.1g		-