

日	月				火				水				木				金				土
30	1				2				3				4				5				6
-	スパゲティーミートソース				ごはん				ごはん				ごはん				ごはん				-
-	ハムマリネサラダ				鯖のスパイシー焼き				鶏肉の胡麻みそ焼き				鯖の照り焼き				チキンソテートマトソース				-
-	オレンジムース				マセドアンサラダ				こんにゃく炒め煮				肉じゃが				ビーンズサラダ				-
-	コンソメスープ				切干大根の煮物				ブロッコリードレッシング和え				抹茶ゼリー				白菜のクリーム煮				-
-									すまし汁				味噌汁								-
-	エネルギー	602kcal	蛋白質	28.3g	エネルギー	581kcal	蛋白質	18.7g	エネルギー	594kcal	蛋白質	24.0g	エネルギー	510kcal	蛋白質	22.3g	エネルギー	604kcal	蛋白質	27.6g	-
-	脂質	15.4g	炭水化物	85.6g	脂質	24.2g	炭水化物	68.1g	脂質	24.3g	炭水化物	67.1g	脂質	11.7g	炭水化物	75.3g	脂質	23.9g	炭水化物	66.1g	-
-	食塩	2.8g			食塩	2.5g			食塩	3.4g			食塩	2.5g			食塩	1.9g			-
7	8				9				10				11				12				13
-	ロールパン				ごはん				きつねうどん				ごはん				中華丼				-
-	カレースープ煮				鶏肉のマスタード焼き				大学芋				おろしとんかつ				わかめときゅうりの酢の物				-
-	マカロニサラダ				れんこんきんぴら				白菜胡麻酢和え				高野豆腐の卵とじ				シュウマイ				-
-	チョコレートババロア				大根サラダ				ほうじ茶プリン				ほうれん草の辛子和え				中華スープ				-
-					味噌汁								味噌汁								-
-	エネルギー	652kcal	蛋白質	21.2g	エネルギー	630kcal	蛋白質	25.5g	エネルギー	574kcal	蛋白質	13.4g	エネルギー	572kcal	蛋白質	23.3g	エネルギー	480kcal	蛋白質	19.0g	-
-	脂質	22.3g	炭水化物	91.4g	脂質	27.8g	炭水化物	66.0g	脂質	12.1g	炭水化物	105.9g	脂質	16.4g	炭水化物	80.8g	脂質	12.6g	炭水化物	70.8g	-
-	食塩	1.6g			食塩	3.1g			食塩	3.6g			食塩	4.2g			食塩	3.8g			-
14	15				16				17				18				19				20
-	ごはん				ごはん				ごはん				麵紀行〈奈良県〉				ごはん				-
-	鮭の菜種焼き				豚肉の塩麹炒め				赤魚の粕つけ焼き				天理ラーメン				鶏肉のたれ焼き				-
-	野菜炒め				温野菜のサラダ				ほうれん草の胡麻和え				かしの煮物				ひじきサラダ				-
-	コーヒーゼリー				ナスの生姜和え				がんもの煮物				奈良和え				小松菜の煮びたし				-
-	味噌汁				味噌汁				味噌汁				わらび餅風ゼリー				味噌汁				-
-									カルシウムふりかけ												-
-	エネルギー	533kcal	蛋白質	24.6g	エネルギー	532kcal	蛋白質	25.7g	エネルギー	487kcal	蛋白質	22.1g	エネルギー	609kcal	蛋白質	27.1g	エネルギー	552kcal	蛋白質	24.7g	-
-	脂質	16.1g	炭水化物	69.9g	脂質	17.4g	炭水化物	66.7g	脂質	12.5g	炭水化物	68.4g	脂質	10.6g	炭水化物	106.0g	脂質	19.2g	炭水化物	68.9g	-
-	食塩	2.8g			食塩	3.4g			食塩	3.4g			食塩	4.5g			食塩	3.6g			-
21	22				23				24				25				26				27
-	ごはん				ごはん				ごはん				クリスマスランチ				年越しそば				-
-	ポテトコロッケとメンチカツ				ぶりの照り焼き				豚肉と根菜の味噌炒め				ロールパン&黒糖パン				大根のそぼろあんかけ				-
-	海藻のドレッシング和え				小松菜の中華和え				おからサラダ				ビーフシチュー				ほうれん草の白和え				-
-	やわらかプリン				肉豆腐				ライチゼリー				ほうれん草のキッシュ				リンゴムース				-
-	味噌汁				味噌汁				すまし汁				シーザーサラダ								-
-	カルシウムふりかけ												クリスマスケーキ								-
-	エネルギー	642kcal	蛋白質	17.6g	エネルギー	549kcal	蛋白質	29.4g	エネルギー	605kcal	蛋白質	23.4g	エネルギー	742kcal	蛋白質	27.6g	エネルギー	569kcal	蛋白質	24.2g	-
-	脂質	17.5g	炭水化物	102.1g	脂質	17.3g	炭水化物	64.6g	脂質	20.2g	炭水化物	79.2g	脂質	33.4g	炭水化物	82.6g	脂質	11.2g	炭水化物	92.9g	-
-	食塩	4.0g			食塩	3.0g			食塩	1.9g			食塩	5.0g			食塩	2.0g			-