

	月	火	水	木	金	土
30		1	2	3	4	5
_	Merry	ごはん	ごはん	ダブルソフト	あんかけかた焼きそば	_
_	christmas	カレイのトマトソース	 豚肉と根菜の味噌炒め	クラムチャウダー	焼きぎょうざ	_
_	C. 3	ビーンズサラダ	インゲンのソテー	マカロニとブロッコリーのサラダ	大根のレモン和え	_
_	- 100 m	力レー煮	もやしサラダ	かぼちゃババロア	中華スープ	_
_		味噌汁	すまし汁			_
		· 哈刀	カルシウムふりかけ			
	ᅮᆉᆘᅷ			テラルギ 4フ41、1 足内原 40.4~		
_	エネルギー 蛋白質	エネルギー 521kcal 蛋白質 25.1g	エネルギー 571kcal 蛋白質 25.2g	エネルギー 471kcal 蛋白質 18.4g	エネルギー 611kcal 蛋白質 23.2g	_
_	脂質 炭水化物	脂質 16.0g 炭水化物 68.1g	脂質 19.0g 炭水化物 71.5g	脂質 12.5g 炭水化物 72.4g	脂質 28.4g 炭水化物 65.2g	_
_	食塩	食塩 1.7g	食塩 2.6g	食塩 2.2g	食塩 2.9g	
6	7	8	9	10	11	12
-	レーズンロール	ごはん	スパゲティーナポリタン	ごはん	ごはん	_
_	マカロニと鶏肉のクリーム煮	サバのスパイシー焼き	シーザーサラダ	サワラの山椒焼き	鶏の胡麻味噌焼き	_
_	ミモザサラダ	ジャーマンポテト	カルシウムヨーグルト 6	白菜と豚肉の炒め煮	こんにゃく炒め	_
_	マロンババロア	白菜煮浸し	コンソメスープ	ポン酢和え	ドレッシング和え	-
_		味噌汁		味噌汁	すまし汁	-
_	エネルギー 566kcal 蛋白質 25.1g	; エネルギー 568kcal 蛋白質 21.7g	エネルギー 558kcal 蛋白質 23.8g	エネルギー 487kcal 蛋白質 26.4g	エネルギー 487kcal 蛋白質 25.3g	_
_	脂質 21.0g 炭水化物 68.2g	指質 20.9g 炭水化物 69.3g	脂質 12.7g 炭水化物 83.9g	脂質 15.3g 炭水化物 58.3g	脂質 10.3g 炭水化物 70.2g	_
-	食塩 2.4g	食塩 3.4g	食塩 2.1g	食塩 2.6g	食塩 3.5g	_
13	14	15	16	17	18	19
_	~郷土料理~ 佐賀県	タンメン	黒糖ロール	ごはん	ごはん	_
_	シシリアンライス つばにゃん	焼きぎょうざ	ミネストローネ	おろしとんかつ	白身魚の野菜あんかけ	_
_	掛け合え	甘酢和え	アスパラガスのマスタード和え	高野豆腐の卵とじ	わかめときゅうりの酢の物	_
_	十士女 心口	杏仁豆腐	チョコレートババロア	バナナヨーグルト	じゃがいも金平	_
_	たご汁 Welcome to			すまし汁		_
_		g エネルギー 598kcal 蛋白質 25.5g	エネルギー 561kcal 蛋白質 20.5g		エネルギー 455kcal 蛋白質 22.1g	_
_	脂質 17.0g 炭水化物 82.4g		脂質 20.6g 炭水化物 73.0g	脂質 15.9g 炭水化物 86.4g		_
_	食塩 2.4g	食塩 3.1g	食塩 1.5g	食塩 3.6g	食塩 2.4g	_
20	21	22	23	24		26
_	ご飯	ごはん	ごはん	カレーうどん	メリークリスマス	_
_	鮭のバター醤油焼き	豚肉の塩麴炒め	赤魚の粕漬け焼き		ホワイトブレッド&ロールパン	_
_	かぼちゃのいとこ煮	温野菜のサラダ	ほうれん草の胡麻和え	ゆかり和え	~MIXグリル~	_
_	ゆずムース	生姜和え	がんもの煮物	フルーツサラダ	ポテトサラダ	_
_	味噌汁	一	味噌汁		クリスマスケーキ	_
		カルシウムヨーグルト		Taganiti	コンソメスープ	
_	エネルギー 530kcal 蛋白質 23.0g		エネルギー 555kcal 蛋白質 26.1g	エネルギー 625kcal 蛋白質 24.1g		_
_	脂質 12.8g 炭水化物 77.5g			脂質 15.8g 炭水化物 96.9g		_
_	食塩 2.0g	食塩 2.6g	食塩 3.7g	食塩 3.1g	食塩 3.8g	_
27	28			- N-m - U. 10	<u></u>	1
_	年越しそば	+ -				
_	鶏肉と大根の煮物					_
_	に は うれん草の 白和え			え下さ		_
_	リンゴのコンポート	7	0	アス・アン		_
_						
_	エネルギー 603kcal 蛋白質 23.6g	エネルギー 蛋白質	エネルギー 蛋白質	エネルギー 蛋白質	エネルギー 蛋白質	-
_	脂質 13.4g 炭水化物 98.7g	脂質 炭水化物	脂質 炭水化物	脂質 炭水化物	脂質 炭水化物	-
	食塩 2.1g	食塩	食塩	食塩	食塩	_
	· -					