

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
- - - - -	カレーうどん 切り干し大根の炒め煮 ゆかり和え フルーツサラダ 	ご飯 カレイのトマトソース 大豆のチーズサラダ ストロベリーババロア コンソメスープ	ご飯 豚肉と根菜の味噌炒め いんげんのソテー もやしサラダ すまし汁	エッグバーガー フライドポテト 具たくさんスープ コーヒーゼリー	ご飯 はんぺんチーズフライ さつまいもサラダ 寒天ミルクプリン コンソメスープ	- - - - -
-	エネルギー 626kcal 蛋白質 24.7g 脂質 15.7g 炭水化物 96.7g 食塩 3.2g	エネルギー 639kcal 蛋白質 27.5g 脂質 19.2g 炭水化物 86.8g 食塩 1.7g	エネルギー 634kcal 蛋白質 26.2g 脂質 19.0g 炭水化物 85.7g 食塩 2.4g	エネルギー 606kcal 蛋白質 24.9g 脂質 22.8g 炭水化物 75.3g 食塩 3.1g	エネルギー 763kcal 蛋白質 20.4g 脂質 22.9g 炭水化物 115.1g 食塩 2.8g	- - - -
8	9	10	11	12	13	14
- - - - -	レーズンロール マカロニと鶏肉のクリーム煮 ミモザサラダ マロンババロア	ご飯 さばのスパイシー焼き ジャーマンポテト 抹茶ゼリー 味噌汁	スパゲティナポリタン 温野菜サラダ いちごムース コーンスープ 	ご飯 サワラの山椒焼き 白菜と豚肉の炒め煮 ボン酢和え 味噌汁	ご飯 鶏の胡麻味噌焼き こんにゃく炒め ドレッシング和え すまし汁	- - - - -
-	エネルギー 668kcal 蛋白質 28.5g 脂質 27.4g 炭水化物 75.3g 食塩 2.5g	エネルギー 760kcal 蛋白質 25.2g 脂質 27.5g 炭水化物 97.7g 食塩 2.9g	エネルギー 706kcal 蛋白質 29.1g 脂質 18.5g 炭水化物 102.1g 食塩 2.8g	エネルギー 594kcal 蛋白質 31.6g 脂質 17.5g 炭水化物 73.8g 食塩 2.7g	エネルギー 555kcal 蛋白質 26.4g 脂質 10.4g 炭水化物 85.9g 食塩 3.5g	- - - -
15	16	17	18	19	20	21
- - - - -	〜郷土料理イベント 大阪府〜 かやくご飯 鰯の塩焼き ゆず大根・肉すい 丁稚（でっち）ようかん 	タンメン 焼き餃子 甘酢和え 杏仁豆腐	黒糖ロール ミネストローネ テリヤキチキン和え チョコレートババロア	ご飯 おろしとんかつ 高野豆腐の卵とし バナナヨーグルト すまし汁	ご飯 鮭のバター醤油焼き かぼちゃのいとこ煮 ゆずムース 味噌汁	- - - - -
-	エネルギー 652kcal 蛋白質 28.3g 脂質 16.8g 炭水化物 91.3g 食塩 3.1g	エネルギー 649kcal 蛋白質 27.7g 脂質 15.9g 炭水化物 99.7g 食塩 3.4g	エネルギー 649kcal 蛋白質 26.4g 脂質 24.3g 炭水化物 81.0g 食塩 1.9g	エネルギー 660kcal 蛋白質 23.4g 脂質 17.5g 炭水化物 99.7g 食塩 3.4g	エネルギー 627kcal 蛋白質 28.6g 脂質 13.8g 炭水化物 93.0g 食塩 2.1g	- - - -
22	23	24	25	26	27	28
- - - - -	ご飯 白身魚の野菜あんかけ わかめときゅうりの酢の物 じゃがいもきんぴら すまし汁	〜Xmasイベント〜 ピラフ・ローストチキン マカロニグラタン・野菜サラダ クリスマスケーキ コンソメスープ 	ご飯 豆腐ハンバーグ〜田舎味噌だれ〜 さつまいもレモン煮 切り干し大根の和え物 すまし汁	ご飯 豚肉塩麴炒め 温野菜サラダ ぶどうムース 味噌汁	年越しそば 鶏肉と根菜の煮物 白和え りんごのコンポート	- - - - -
-	エネルギー 558kcal 蛋白質 27.1g 脂質 9.0g 炭水化物 90.3g 食塩 2.4g	エネルギー 1095kcal 蛋白質 43.6g 脂質 49.8g 炭水化物 111.3g 食塩 4.9g	エネルギー 731kcal 蛋白質 24.1g 脂質 16.3g 炭水化物 119.3g 食塩 2.8g	エネルギー 678kcal 蛋白質 29.2g 脂質 21.9g 炭水化物 89.3g 食塩 2.6g	エネルギー 638kcal 蛋白質 25.6g 脂質 17.4g 炭水化物 96.4g 食塩 2.1g	- - - -
29	30	31	1	2	3	4
- - - - -					良いお年を 	- - - - -
-	エネルギー 脂質 炭水化物 食塩	エネルギー 脂質 炭水化物 食塩	エネルギー 脂質 炭水化物 食塩	エネルギー 脂質 炭水化物 食塩	エネルギー 脂質 炭水化物 食塩	- - - -