



主食の栄養価		熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
		kcal	g	g	g	g
	白飯	217	3.7	0.5	46.9	0
11日	わかめと枝豆のごはん	245	4.7	1.4	51.1	0.9
15日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2
24日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2
31日	そば	255	8.9	1.8	45.9	3.7

12/1 (火)	12/2 (水)	12/3 (木)	12/4 (金)	12/5 (土)
<ul style="list-style-type: none"> 回鍋肉 三角いなりと揚げボールの煮物 刻み昆布と大豆のシーザーサラダ シェルマカロニサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> メルルーサのおろしあんかけ ☆白身魚と豆腐のしんじょ天 ひじきの彩りサラダ 炒りたまごうや 	<ul style="list-style-type: none"> ☆酢鶏風あんかけ 凍り豆腐と大根のみそ煮 ブロッコリーの明太子サラダ もやしときゅうりのナムル 	<ul style="list-style-type: none"> タラの生姜醤油あん ポークストロガノフ 青菜の玉子和え タラモサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 野菜入りハンバーグ ゆず風味おろしあん 車麩とちくわと里芋の煮物 きゅうりとわかめの明太マヨ和え 竹の子油みそ
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 613 21.4 24.4 74.4 2.8	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 496 21.4 13.5 69.9 1.8	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 555 18.4 19.9 72.4 2.2	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 435 19.6 9.0 65.6 1.8	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 478 15.1 11.9 74.7 3.1

12/6 (日)
<ul style="list-style-type: none"> おでん ☆肉じゃがコロッケ 春雨のチャブチェ風 おから
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 456 12.7 11.5 73.8 2.5

12/7 (月)
<ul style="list-style-type: none"> アジの西京焼 ウインナーとキャベツのトマト煮 オクラと竹の子湯葉のおかか和え メンマとインゲンともやしの炒め物
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 438 21.6 7.8 67.1 3.3

12/8 (火)
<ul style="list-style-type: none"> サゴシのきのこあんかけ 豚肉と大根のみそ煮 インゲンの鶏そぼろ和え キャベツとハムの中華サラダ
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 436 21.1 9.8 62.1 2.3

12/9 (水)
<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉と野菜の炒め物 つくねのトマトソースかけ きゅうりとちくわの玉ねぎドレ和え なすの煮付
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 510 17.5 12.0 80.1 2.6

12/10 (木)
<ul style="list-style-type: none"> サバの甘辛みそタレかけ キャベツボールとはんぺんの和風煮 小松菜の辛子醤油和え カリフラワーのごま和え
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 439 19.8 10.4 62.3 2.2

12/11 (金)
<ul style="list-style-type: none"> ☆オクラレンコン入り豆腐カツ 三角野菜揚げと里芋の田舎煮 ひじきと油揚げの煮物 おからの五目煮 わかめと枝豆のごはん
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 601 13.1 25.0 79.2 2.9

12/12 (土)
<ul style="list-style-type: none"> タラの中華風あんかけ イカ団子と大根の煮物 もやしときゅうりの赤じそドレ和え ☆揚げじゃが芋のこくマヨ和え
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 432 16.9 8.6 69.0 2.1

12/13 (日)
<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のごまソースかけ ☆春巻 ピビンバ さつま芋のマヨ和え
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 609 15.8 24.1 80.1 1.9

12/14 (月)
<ul style="list-style-type: none"> ハッシュドポーク ☆桜海老しんじょ天の中華あんかけ ふきの煮物 あさりとキャベツのバター醤油味
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 547 19.3 18.8 71.5 2.1

12/15 (火)
<ul style="list-style-type: none"> メヌケの煮付け 肉団子とさつま芋の甘酢和え わかめと白きくらげの梅しそ風味 カリフラワーのマヨ和え 七福米ごはん
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 487 19.7 10.5 76.5 3.1

12/16 (水)
<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグのホワイトソースかけ ☆枝豆しんじょ天のカニカマあん ブロッコリーとコーンのサラダ もやしと人参の中華風和え
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 563 17.1 20.3 75.5 2.5

12/17 (木)
<ul style="list-style-type: none"> 大豆そぼろ入オムレツ チキンカレー インゲンのおかか和え 若竹煮
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 440 14.4 11.0 69.6 2.7

12/18 (金)
<ul style="list-style-type: none"> 魚肉ハムのクリームシチュー 彩り野菜と高野豆腐の煮物 ほうれん草と油揚げの煮浸し さつま芋のレモン煮
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 484 14.1 7.2 89.5 1.8

12/19 (土)
<ul style="list-style-type: none"> 牛すきやき風煮 ツナと白菜の甘辛煮 わかめとオクラの和え物 三色ナムル
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 460 18.0 12.6 66.8 3.1

12/20 (日)
<ul style="list-style-type: none"> ☆メンチカツの玉子とじ風あんかけ がんもとはんぺんの炊き合わせ 春菊のお浸し 中華サラダ
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 549 18.4 16.3 78.4 3.1

12/21 (月)
<ul style="list-style-type: none"> 牛肉のブルコギ風 かぼちゃと花つみれの煮物 ツイストマカロニと野菜のマリネ ふきの大豆そぼろ煮
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 479 13.4 14.2 71.7 1.5

12/22 (火)
<ul style="list-style-type: none"> 豆腐ハンバーグの錦糸あんかけ はんぺんボールのオーロラソースかけ スパゲティとベーコンのサラダ きゅうりとわかめのごま酢和え
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 490 12.6 17.3 69.3 2.2

12/23 (水)
<ul style="list-style-type: none"> タラのきのこポン酢ソース ごぼうと牛肉のトマト煮 海藻サラダ くわいの醤油炒め
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 475 20.7 13.7 65.4 2.7

12/24 (木)
<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の照焼あんかけ チャウダー ほうれん草のごま和え 切干大根の炒め煮 七福米ごはん
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 474 18.7 10.9 74.0 3.0

12/25 (金)
<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグのこくまよソースかけ かぼちゃの肉そぼろあんかけ 刻み昆布の和風ドレ和え 玉ねぎとさつま揚げのしぐれ煮
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 537 15.3 18.9 73.3 2.6

12/26 (土)
<ul style="list-style-type: none"> 天津玉子焼の甘酢あんかけ 肉団子とキャベツボールのコンソメ煮 オーロラポテトサラダ 春雨とピーマンの中華和え
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 438 12.8 7.2 77.1 3.1

12/27 (日)
<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のカレークリームソースかけ すり身厚揚げと大根の炊き合わせ 切干大根の五目煮 メンマの白みそ炒め
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 469 17.2 12.2 70.2 3.2

12/28 (月)
<ul style="list-style-type: none"> サケの和風きのことソース 鶏肉とキャベツのコンソメ煮 刻み昆布とツナの煮物 さつま芋のマヨ和え
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 509 20.7 15.7 68.6 2.6

12/29 (火)
<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の梅肉おろしかけ ポークビーンズ ひじきの五目煮 大根煮
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 511 21.4 14.4 72.1 3

12/30 (水)
<ul style="list-style-type: none"> カレイのトマトソースかけ 麻婆豆腐 刻み昆布と蒸し鶏の梅肉和え 大根葉とじゃこの炒め煮
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 427 18.9 8.8 67.3 2.8

12/31 (木)
<ul style="list-style-type: none"> ☆天ぷら(えび・しんじょ・カニカマ) ウインナーの野菜炒め 小松菜と白滝のごま和え キャベツと塩昆布の和え物 そば
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 654 21.6 21.3 89.7 6.4

※メニュー前の「☆」は、揚げ物です。

※弊社のごはんにつきましては、**全て『国内産米100%』**を使用しております。

主食の栄養価		熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
		kcal	g	g	g	g
	白飯	217	3.7	0.5	46.9	0
11日	わかめと枝豆のごはん	245	4.7	1.4	51.1	0.9
15日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2
24日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2
31日	そば	255	8.9	1.8	45.9	3.7



	主食の栄養価	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
		kcal	g	g	g	g
	白飯	217	3.7	0.5	46.9	0
5日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2
8日	ゆかりごはん	235	4.2	0.6	50.8	1.0
23日	菜めし	237	4.2	0.8	51.0	0.5

12/1 (火)					
<ul style="list-style-type: none"> ホキのホワイトソースかけ ヤングコーンと鶏肉のソテー しろなの信田煮 切干大根の五目煮 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
418	21.7	8.5	62.7	1.9	

12/2 (水)					
<ul style="list-style-type: none"> トマトカレーハンバーグ カニカマとキャベツのハニーマスタードかけ 春菊のごま和え ☆揚げさつま芋のレモン煮風 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
582	17.1	17.0	87.8	2.8	

12/3 (木)					
<ul style="list-style-type: none"> サケのチャンチャン風 三角野菜揚げと冬瓜の炊き合わせ 蒸し鶏と野菜の南蛮 もやしとコーンのフレンチドレサラダ 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
532	19.9	18.9	66.5	2.1	

12/4 (金)					
<ul style="list-style-type: none"> 豚肉とごぼうの甘辛煮 野菜天の炊き合わせ なすのおかか煮 ピーマンのカレー炒め 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
480	16.4	11.0	76.0	3.2	

12/5 (土)					
<ul style="list-style-type: none"> サゴシの照焼風あんかけ かぼちゃとタコ団子の煮物 蒸し鶏とキャベツの梅風味和え 青梗菜とさつま揚げのごまマヨネーズ 七福米ごはん 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
507	21.7	12.4	73.0	2.9	

12/6 (日)					
<ul style="list-style-type: none"> 牛肉野菜炒め キャベツボールとポテトのコンソメあんかけ 刻み昆布のおかか煮 オニオンサラダ 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
566	16.3	23.6	68.8	3.1	

12/7 (月)					
<ul style="list-style-type: none"> エビフライと白身魚フライの☆タルタルソース 餃子のかきたまあんかけ きゅうりと大根とわかめの酢の物 つきこんの信田煮 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
610	16.5	23.3	80.9	2.6	

12/8 (火)					
<ul style="list-style-type: none"> ☆ハッシュドビーフ風コロッケ カニ豆腐風 菜の花のごま和え さつま揚げと竹の子の油みそ ゆかりごはん 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
432	12.6	7.0	78.5	2.9	

12/9 (水)					
<ul style="list-style-type: none"> シーフードの八宝菜風炒め物 オムレツのバジル入タルタルソースかけ ほうれん草の生姜和え きんぴらごぼう 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
417	15.5	10.3	62.7	2.3	

12/10 (木)					
<ul style="list-style-type: none"> 鶏じゃが 切干大根の炒め煮と高野豆腐の含め煮 ちくわときゅうりの和風ドレ和え かぼちゃサラダ 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
512	14.9	13.3	80.2	2.5	

12/11 (金)					
<ul style="list-style-type: none"> 大葉鶏つくねのネギおろしあん 厚揚げの肉のせ 青菜の錦糸和え シーフードマリネ 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
518	23.3	12.9	75.0	2.9	

12/12 (土)					
<ul style="list-style-type: none"> 天ぷら ☆(エビ・かぼちゃ・ちくわ) 家常豆腐 春菊のオイマヨ和え 春雨とハムの中華サラダ 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
511	14.2	13.6	80.2	2.3	

12/13 (日)					
<ul style="list-style-type: none"> メルルーサの西京焼 がんもの炊き合わせ わかめのゆず醤油ドレ和え 切干大根のシーザー風サラダ 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
481	18.4	12.0	70.6	2.6	

12/14 (月)					
<ul style="list-style-type: none"> レモン塩麹風味の☆チキンカツ お好み焼き インゲンとコーンの洋風炒め マカロニペトサラダ 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
500	12.7	15.6	74.9	1.8	

12/15 (火)					
<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と野菜のみそ炒め 冬瓜となすの大豆そぼろあん かんぴょうと白滝の煮物 ひじきの炒り煮 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
516	17.8	17.4	66.4	2.0	

12/16 (水)					
<ul style="list-style-type: none"> カレーの野菜あんかけ エビ団子とタコ団子の炊き合わせ 青菜の辛子醤油和え 春雨のみそ炒め 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
419	19.8	5.6	70.5	2.4	

12/17 (木)					
<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のレモンあんかけ さつま揚げの炊き合わせ ほうれん草のお浸し 卵の花 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
441	18.3	8.8	71.5	2.9	

12/18 (金)					
<ul style="list-style-type: none"> やわらかお肉のみぞれあん チヂミ ブロッコリーの和風サラダ キャベツとじゃこのソテー 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
569	12.3	25.9	69.0	2.7	

12/19 (土)					
<ul style="list-style-type: none"> ☆エビカツ すり身厚揚げと大根の炊き合わせ キャベツときくらげの炒め物 長ひじきと豆の煮物 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
497	13.2	12.6	80.0	2.2	

12/20 (日)					
<ul style="list-style-type: none"> サバの塩焼 青梗菜とさつま揚げの中華風煮 マカロニの彩りサラダ カリフラワーのゆかり和え 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
548	19.6	23.0	62.5	2.9	

12/21 (月)					
<ul style="list-style-type: none"> アジのゆず風味焼 ☆揚げじゃがのツナあん和え 菜の花とえのきの和え物 もやしとザーサイの和え物 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
466	20.9	11.9	67.6	2.0	

12/22 (火)					
<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のマスタードソースかけ なすのミートソースかけ 刻み昆布のサラダ しろなと人参の煮浸し 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
535	17.4	21.8	65.7	2.8	

12/23 (水)					
<ul style="list-style-type: none"> ☆すきやき風コロッケ 餃子の野菜あんかけ ピビンバ ちくわとキャベツのサラダ 菜めし 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
586	12.8	16.9	92.4	2.7	

12/24 (木)					
<ul style="list-style-type: none"> サゴシの香草パン粉焼のトマトソースかけ 五目野菜肉団子とちくわの炊き合わせ パンサンデー 白菜と塩昆布の和え物 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
488	23.5	9.2	76.6	3.4	

12/25 (金)					
<ul style="list-style-type: none"> アジの醤油麩焼 なすの南蛮漬 オクラとツナの和え物 もやしときゅうりのサラダ 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
423	20.0	10.4	60.4	1.6	

12/26 (土)					
<ul style="list-style-type: none"> ☆ひじきコロッケ 高野豆腐の大豆そぼろあん 白菜と青菜の煮浸し 白滝と人参のきんぴら 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
515	14.1	12.5	84.4	1.9	

12/27 (日)					
<ul style="list-style-type: none"> タラのゆずこしょうおろしかけ 豆腐の玉子炒め 青梗菜ときこのおかか炒め ケチャップピーンズ 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
459	23.8	9.9	65.3	2.6	

12/28 (月)					
<ul style="list-style-type: none"> 牛肉と野菜の炒め煮 三角野菜揚げとえび団子の煮物 ふきと油揚げの煮物 ごぼうサラダ 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
562	15.8	23.2	70.2	2.1	

12/29 (火)					
<ul style="list-style-type: none"> ☆メンチカツ 大豆そぼろ入りキーマ風カレー オクラと干しエビの和え物 さつま揚げの甘辛煮 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
532	16.6	17.1	75.9	3.1	

12/30 (水)					
<ul style="list-style-type: none"> チーズ入りクラッシュ☆ベーコンカツ 厚揚げとイカ団子の炊き合わせ ブロッコリーのごま和え シェルマカロニと豆のオーロラサラダ 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
607	17.0	27.2	72.9	2.1	

12/31 (木)					
<ul style="list-style-type: none"> 牛じゃが おつゆ麩チャンプル インゲンの大豆そぼろ和え 青菜の煮浸し 					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
457	13.1	11.4	72.7	2.3	

※メニュー前の「☆」は、揚げ物です。
 ※弊社のごはんにつきましては、
 全て『国内産米100%』を使用しております。



	主食の栄養価	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
		kcal	g	g	g	g
	白飯	217	3.7	0.5	46.9	0
5日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2
8日	ゆかりごはん	235	4.2	0.6	50.8	1.0
23日	菜めし	237	4.2	0.8	51.0	0.5