

11月25日 (月)

11月26日 (火)

11月27日 (水)

11月28日 (木)

11月29日 (金)

11月30日 (土)

12月1日 (日)

【12月のイベント食】

朝食
主食用
副食用
サラダバー
汁物
飲物

12/13 (金)

テキサス BBQ チキン
BBQ chicken Texas style
鶏もも肉をスモーキーな香り高い本格バーベキューソースに漬け込んで焼き上げました。

栄養価

朝食
主食用
A
B
昼食用
小鉢

12/17 (火)

鶏肉の味噌マリネ モッツアレラチーズ焼き
Grilled Chicken marinated in miso & mozzarella cheese
味噌に漬け込んだ鶏もも肉にモッツアレラチーズをのせて焼き上げました。スイートチリソースとわさびの2種のソースでお召し上がりください。

栄養価
A 選択
B 選択

夕食
主食用
主菜
副菜
飲物
汁物

栄養価

一日計栄養価

12/17 (火)

ごろっとお肉のミートソースDON

トマトベースのミートソースは、大ぶりに切った豚肉と鶏肉を合わせ、ほのかなカレー風味に仕上げました。サフランライスとご一緒にどうぞ。

セルフサンドイッチ					
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生 えび かに
エッグサラダ					
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生 えび かに
ハムとチーズ					
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生 えび かに
ブロッコリー、枝豆、パンプキンサラダ					
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生 えび かに
コーンスープ					
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生 えび かに
牛乳					
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生 えび かに
エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	
785kcal	25.6g	336mg	1.4mg	5.1g	
ライス					
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生 えび かに
牛肉のガーリック炒め					
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生 えび かに
ピリ辛こんにゃく					
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生 えび かに
麩とわかめの味噌汁					
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生 えび かに
ライス					
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生 えび かに
エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	
793kcal	22.7g	87mg	2.7mg	3.3g	
チキンソテー 照り焼きソース					
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生 えび かに
かぼちゃコロッケ					
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生 えび かに
アスパラのごま和え					
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生 えび かに
牛乳					
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生 えび かに
小松菜と白菜の味噌汁					
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生 えび かに
エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	
1027kcal	44.5g	300mg	2.4mg	4.5g	
エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	
2605kcal	92.8g	723mg	6.5mg	12.9g	

Table with columns for dates (12月2日 to 12月8日) and rows for meal types (朝食, サラダバー, 汁物, 飲物) and dishes (e.g., モーニングカレー, パン, ライス). Includes allergen icons and a 'Buffet' logo.

Table with columns for dates and rows for meal types (昼食, A, B, 小鉢, デザート, 汁物, 飲物) and dishes (e.g., ライス, ポークソテーBBQソース, かき玉うどん). Includes allergen icons and a 'Buffet' logo.

Table with columns for dates and rows for meal types (夕食) and dishes (e.g., ライス, 鶏の唐揚げ, たこ焼き). Includes allergen icons and a 'Buffet' logo.

Table for Dec 9-15, Morning Buffet section. Columns: Date, Main Course, Side Dish, Salad, Soup, Drink, Nutrition. Includes 'モーニング Buffet' logo and illustrations of children eating.

Table for Dec 9-15, Lunch section. Columns: Date, Main Course, Side Dish, Dessert, Soup, Drink, Nutrition. Includes 'テキサスBBQチキン' logo.

Table for Dec 9-15, Dinner section. Columns: Date, Main Course, Side Dish, Drink, Soup, Nutrition. Includes 'かぼちゃと玉ねぎの味噌汁' logo.

		12月16日(月)					12月17日(火)					12月18日(水)					12月19日(木)					12月20日(金)					12月21日(土)					12月22日(日)				
朝食	主食	炒飯					パン					ライス					パン										パン					セルフハンバーガー				
	副食	ししやも					ナゲット					肉野菜炒め					ペンネナポリタン										ツナサラダ					コロッケ				
	サラダバー	納豆					ハッシュポテト					卵豆腐					ウインナー										ジャーマンポテト					ハムとチーズ				
	汁物	きゅうり、レッドオニオン、たくあん					大根、ヤングコーン、パンプキンサラダ					オクラ、海藻サラダ、おかか昆布					きゅうり、枝豆、ポテトサラダ										ブロッコリー、コーン、マカロニサラダ					ブルーベリー、ヨーグルト、ごぼうサラダ				
	飲料	スープバー・味噌汁					スープバー・味噌汁					スープバー・味噌汁					スープバー・味噌汁										パンプキンスープ					ミネストローネ				
	栄養価	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量						エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量
		865kcal	30.7g	446mg	3.3mg	5.4g	958kcal	27.1g	283mg	1.7mg	4.9g	572kcal	16.0g	77mg	1.7mg	3.2g	731kcal	26.4g	290mg	1.7mg	4.5g	844kcal	26.5g	277mg	1.3mg	4.2g	757kcal	24.4g	346mg	1.5mg	4.7g					
昼食	主食	ライス					ライス					ライス・パン					ライス					ライス					ライス									
	A	かつ煮					鶏肉の味噌マリネ、モッツアレラチーズ焼き					きんぴら焼肉					ポークカレー					豚肉の一味マヨ焼き					ニラ玉の肉あんかけ					揚げ餃子のチリミート				
	B	きつねうどん					【アルポルト監修】ごろうとお肉のミートソースDON					キャベツとベーコンのペペロンチーノ					とんこつラーメン					白菜の塩昆布和え					チンゲン菜となめこの中華和え					ピリ辛こんにゃく				
	小鉢	オクラとわかめの酢の物					ポテトのコンソメ煮					ブロッコリーのツナマヨ和え					レンコンサラダ					白菜の塩昆布和え					チンゲン菜となめこの中華和え					ピリ辛こんにゃく				
	デザート	りんご																																		
	汁物	麩と白菜の味噌汁					卵スープ					豆腐とねぎの生姜スープ					コンソメジュリアン					中華スープ					豚汁					わかめスープ				
飲料	牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					
栄養価		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量
A選択		990kcal	31.6g	324mg	2.2mg	5.0g	1033kcal	47.5g	329mg	2.8mg	5.0g	988kcal	38.6g	307mg	1.9mg	4.4g	1041kcal	27.6g	297mg	2.2mg	6.5g	973kcal	33.1g	294mg	1.2mg	2.9g	1064kcal	33.3g	152mg	3.3mg	4.7g	751kcal	18.5g	95mg	1.9mg	4.3g
B選択		987kcal	26.3g	362mg	2.3mg	7.8g	1321kcal	37.7g	288mg	2.5mg	6.0g	1291kcal	33.5g	308mg	2.3mg	5.0g	1121kcal	37.0g	343mg	2.9mg	9.6g															
夕食	主食	ライス					ライス					ライス					五目炊き込みご飯					ライス					ライス									
	主菜	豚肉の生姜焼き					青椒肉絲					チキン南蛮					アジフライ					豆腐ハンバーグ きのこソース					鯖の胡麻味噌照り焼き					タンドリーチキン				
	副菜	竹輪の磯辺揚げ					サラダバー					焼売					さつまいのはちみつバター風味					三角春巻					チーズと大葉の竜田揚げ					コンソメポテト				
	飲料	ひじきと枝豆の煮物					蒟蒻ピーチゼリー					アスパラとハムのソテー					千切り野菜のコチジャン和え					フルーツヨーグルト					オクラのごま和え					春雨の中華和え物				
	汁物	けんちん汁					もやしと油揚げの味噌汁					トマトスープ					コーンと玉葱のスープ					かぼちゃとりのり味噌汁					豆腐ともずくのすまし汁					麩と小松菜の味噌汁				
	栄養価	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量
一日計栄養価		2768kcal	94.8g	910mg	8.1mg	17.2g	2929kcal	99.1g	659mg	7.2mg	15.4g	2959kcal	87.8g	666mg	5.4mg	16.4g	2681kcal	79.9g	684mg	5.9mg	15.3g	2018kcal	64.2g	618mg	3.2mg	12.2g	2907kcal	93.4g	783mg	6.9mg	12.7g	2525kcal	87.3g	773mg	6.7mg	12.7g

	12月23日 (月)	12月24日 (火)	12月25日 (水)	12月26日 (木)	12月27日 (金)	12月28日 (土)
朝食	主食 セルフそばろ井 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	パン アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ライス アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	パン アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	モーニング Buffet 	パン アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	副食 鶏そばろ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	フランクフルト アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	肉じゃが アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ハムカツ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに		ハッシュポテト アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	和風炒り卵 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	白身魚のフライ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	温泉卵 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	スクランブルエッグ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに		バナナ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	サラダバー アボカド、コーン、のり佃煮 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	きゅうり、カリフラワー、ポテトサラダ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	エンドウ、レッドオニオン、しそ昆布 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	枝豆、ヤングコーン、スパゲッティサラダ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに		エンドウ、アボカド、マカロニサラダ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	汁物 スープバー・味噌汁 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	スープバー・味噌汁 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	スープバー・味噌汁 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	スープバー・味噌汁 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに		コーンスープ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	飲物 牛乳 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	牛乳 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	牛乳 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	牛乳 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに		牛乳 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
栄養価	エネルギー 852kcal たんぱく質 27.0g カルシウム 284mg 鉄 2.1mg 食塩相当量 4.3g	エネルギー 873kcal たんぱく質 31.5g カルシウム 309mg 鉄 2.1mg 食塩相当量 4.9g	エネルギー 615kcal たんぱく質 18.0g カルシウム 88mg 鉄 2.3mg 食塩相当量 3.9g	エネルギー 883kcal たんぱく質 28.0g カルシウム 315mg 鉄 2.5mg 食塩相当量 4.5g	エネルギー 856kcal たんぱく質 21.9g カルシウム 283mg 鉄 2.1mg 食塩相当量 4.3g	

	12月23日 (月)	12月24日 (火)	12月25日 (水)	12月26日 (木)	12月27日 (金)	12月28日 (土)
昼食	主食 ライス アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ライス アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ライス アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ライス アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ライス アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ライス アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	A 豚焼肉 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	フライドチキン アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	オムライス ビーフデミグラスソース アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	チキンカレー アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	おいしい肉の日 ポークカツレツ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ハンバーグ 和風おろしソース アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	B 丸天うどん アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに					
	小鉢 もやしとほうれん草のナムル アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ペンネグラタン アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ブロッコリーの ごまドレッシング和え アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	パリパリサラダ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	チンゲン菜とワカメのチョレギ風 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	オクラのごま和え アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	デザート アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ルビーチョコレートケーキ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	汁物 白菜と油揚げの味噌汁 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ミネストローネ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ポトフ風スープ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	コンソメジュリアン アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	春雨スープ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	豆腐とわかめの味噌汁 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
飲物 牛乳 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	牛乳 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	牛乳 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	牛乳 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	牛乳 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	
栄養価	エネルギー 913kcal たんぱく質 36.5g カルシウム 315mg 鉄 2.2mg 食塩相当量 4.7g	エネルギー 1281kcal たんぱく質 42.7g カルシウム 332mg 鉄 1.7mg 食塩相当量 7.3g	エネルギー 1512kcal たんぱく質 36.6g カルシウム 317mg 鉄 2.9mg 食塩相当量 7.7g	エネルギー 1312kcal たんぱく質 36.2g カルシウム 302mg 鉄 2.7mg 食塩相当量 6.5g	エネルギー 1096kcal たんぱく質 29.4g カルシウム 353mg 鉄 1.3mg 食塩相当量 4.6g	エネルギー 663kcal たんぱく質 22.3g カルシウム 113mg 鉄 1.6mg 食塩相当量 5.0g

冬休み

	12月23日 (月)	12月24日 (火)	12月25日 (水)	12月26日 (木)	12月27日 (金)	12月28日 (土)
夕食	主食 ライス アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ライス アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ライス アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ライス アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ライス アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	主菜 鶏の唐揚げ 甘辛だれ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	鮭の洋風チーズ焼き アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	麻婆豆腐 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ポークグリル ハニーマスタードソース アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	年越しそば アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	副菜 たこ焼き アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	オニオンリングフライ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	サラダバー アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	梅しそ竜田揚げ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	えび天 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	蒟蒻オレンジゼリー アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	小松菜のおひたし アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	フルーツポンチ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アスパラとハムのコンソメソテー アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	ブロッコリーの塩昆布和え アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	飲物 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	牛乳 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	牛乳 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	汁物 チンゲン菜のスープ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	大根の味噌汁 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	コーンと玉葱のスープ アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	小松菜と油揚げの味噌汁 アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	白玉ぜんざい アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
栄養価	エネルギー 1131kcal たんぱく質 35.2g カルシウム 58mg 鉄 1.8mg 食塩相当量 4.7g	エネルギー 758kcal たんぱく質 33.2g カルシウム 290mg 鉄 3.0mg 食塩相当量 3.2g	エネルギー 909kcal たんぱく質 31.7g カルシウム 438mg 鉄 4.6mg 食塩相当量 5.6g	エネルギー 848kcal たんぱく質 31.0g カルシウム 76mg 鉄 2.0mg 食塩相当量 3.3g	エネルギー 1240kcal たんぱく質 36.4g カルシウム 378mg 鉄 4.2mg 食塩相当量 10.1g	エネルギー 2336kcal たんぱく質 65.8g カルシウム 731mg 鉄 5.5mg 食塩相当量 14.7g
一日計栄養価	エネルギー 2946kcal たんぱく質 96.2g カルシウム 661mg 鉄 6.1mg 食塩相当量 15.7g	エネルギー 2912kcal たんぱく質 107.4g カルシウム 931mg 鉄 5.5mg 食塩相当量 15.4g	エネルギー 3036kcal たんぱく質 86.3g カルシウム 843mg 鉄 9.8mg 食塩相当量 17.2g	エネルギー 2195kcal たんぱく質 64.2g カルシウム 693mg 鉄 7.2mg 食塩相当量 14.3g	エネルギー 2336kcal たんぱく質 65.8g カルシウム 731mg 鉄 5.5mg 食塩相当量 14.7g	エネルギー 1519kcal たんぱく質 44.2g カルシウム 396mg 鉄 3.7mg 食塩相当量 9.3g

