週間献立表 11月 12月

舞鶴工業高等専門学校

日付	2024年12月1日(日)
朝食	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 卵焼き 納豆 のり和え 味噌汁 ジョア [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 770kcal 蛋白質 25.6g 脂質 8.8g 食塩 2.5g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 646kcal 蛋白質 26.6g 脂質 19.6g 食塩 3.9g

アレルギー		卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生
	A	●	●	●				
	B	●	●	●				

昼食	焼肉丼 ゆかり和え 大学芋 わかめスープ ｴﾈﾙｷﾞｰ 893kcal 蛋白質 25.9g 脂質 26.3g 食塩 3.7g

アレルギー		卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生
	A							

夕食	ハンバーグおろしポン酢 マカロニサラダ もやしとニラのナムル 味噌汁 ごはん ｴﾈﾙｷﾞｰ 984kcal 蛋白質 31.6g 脂質 25.4g 食塩 3.9g

アレルギー		卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生
	A	●	●	●				

加工・調理の際の意図せぬ混入(コンタミネーション)には注意しておりますが、アレルギー品目を含めた食材を扱っていることから、原因材料を完全除去している方は召し上げらないでください。

【アレルギー表示について】醤油等調味料由来による小麦のアレルギー表示は行っておりません。

都合より、献立は変更になることがあります。

週間献立表 12月

舞鶴工業高等専門学校

日付	2024年12月2日(月)	2024年12月3日(火)	2024年12月4日(水)	2024年12月5日(木)	2024年12月6日(金)	2024年12月7日(土)	2024年12月8日(日)
朝食	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 温泉卵 明太子スパゲティー 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳 [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 896kcal 蛋白質 28.6g 脂質 20.3g 食塩 2.7g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 772kcal 蛋白質 29.6g 脂質 31.1g 食塩 4.1g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] チキンナゲット じゃが芋のソテー コールスローサラダ 味噌汁 牛乳 [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 950kcal 蛋白質 22.8g 脂質 26.3g 食塩 2.4g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 826kcal 蛋白質 23.8g 脂質 37.1g 食塩 3.8g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] スクランブルエッグ 照焼きミートボール コーンサラダ 味噌汁 コーヒー牛乳 [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 879kcal 蛋白質 22.3g 脂質 17.8g 食塩 2.7g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 755kcal 蛋白質 23.3g 脂質 28.6g 食塩 4.1g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 白身フライ ほうれん草のソテー 海藻サラダ 味噌汁 牛乳 [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 823kcal 蛋白質 23.1g 脂質 18.1g 食塩 2.1g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 699kcal 蛋白質 24.1g 脂質 28.9g 食塩 3.5g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 納豆 茄子のそぼろあん コールスローサラダ 味噌汁 ジョア [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 837kcal 蛋白質 25.2g 脂質 14.7g 食塩 2.1g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 713kcal 蛋白質 26.2g 脂質 25.5g 食塩 3.5g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 茹で卵 ウィンナー コールスローサラダ 味噌汁 牛乳 [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 907kcal 蛋白質 28.4g 脂質 26.6g 食塩 2.2g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 783kcal 蛋白質 29.4g 脂質 37.4g 食塩 3.6g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 鯖の塩焼 オクラのおかか和え 大根サラダ 味噌汁 ジョア [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 783kcal 蛋白質 26.9g 脂質 9.8g 食塩 2.2g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 659kcal 蛋白質 27.9g 脂質 20.6g 食塩 3.6g
昼食	[A] 豚すき丼 [B] 白身魚の味噌だれ ごはん [共通料理] うの花炒り煮 マンゴープリン 味噌汁 [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 858kcal 蛋白質 29.9g 脂質 12.4g 食塩 4.8g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 879kcal 蛋白質 31g 脂質 14.7g 食塩 4.6g	[A] けんちんうどん [B] 白身魚のコーンマヨ焼 [共通料理] 高野豆腐の卵とじ 青りんごゼリー 味噌汁 ごはん [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 975kcal 蛋白質 32g 脂質 16.9g 食塩 8.5g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 937kcal 蛋白質 34.1g 脂質 22g 食塩 2.6g	[A] 厚揚げそぼろ丼 [B] さばのから揚げピリ辛だれ ごはん [共通料理] さっぱり水餃子 ココアワッフル 味噌汁 [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 1001kcal 蛋白質 29.4g 脂質 21.4g 食塩 5.1g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 1056kcal 蛋白質 31.9g 脂質 29.7g 食塩 3.1g	[A] 豚骨ラーメン [B] ハンバーグきのこソース [共通料理] ツナ和え フルーツ杏仁 味噌汁 ごはん [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 814kcal 蛋白質 25.8g 脂質 7.7g 食塩 5.6g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 907kcal 蛋白質 28.7g 脂質 17.6g 食塩 4.2g	[A] チキンカレー [B] 鰆の野菜あんかけ ごはん [共通料理] 大豆サラダ ストロベリーゼリー ミネストローネ [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 1097kcal 蛋白質 27.9g 脂質 32.3g 食塩 5g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 998kcal 蛋白質 30.1g 脂質 26.4g 食塩 2.9g	ビビンバ キムチ和え エクレア わかめスープ ｴﾈﾙｷﾞｰ 916kcal 蛋白質 25.2g 脂質 26.2g 食塩 3.1g	中華丼 ツナサラダ オレンジゼリー 中華スープ ｴﾈﾙｷﾞｰ 986kcal 蛋白質 27.8g 脂質 15g 食塩 2.8g
夕食	[A] 肉じゃがコロッケと串カツ [B] ダッカルビ [共通料理] かぼちゃサラダ ポン酢あえ 野菜スープ ごはん [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 1011kcal 蛋白質 21.8g 脂質 26.9g 食塩 2.6g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 1012kcal 蛋白質 35.7g 脂質 29.2g 食塩 3.1g	[A] あじの唐揚げ [B] 豚のみそ炒め [共通料理] ひじき炒め煮 ごま和え 味噌汁 ごはん [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 881kcal 蛋白質 29.5g 脂質 20.8g 食塩 2.8g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 847kcal 蛋白質 37.5g 脂質 12.8g 食塩 3.1g	[A] 鶏肉のごまだれ焼き [B] イカのチリソース [共通料理] ツナじゃが 塩こぶ和え 味噌汁 ごはん [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 979kcal 蛋白質 37.7g 脂質 24.4g 食塩 2.5g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 966kcal 蛋白質 29.3g 脂質 16.2g 食塩 3.7g	[A] チキン南蛮 [B] ポトフ [共通料理] マセドアンサラダ がんもの含め煮 味噌汁 ごはん [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 1226kcal 蛋白質 37.4g 脂質 48.1g 食塩 3g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 1058kcal 蛋白質 31.2g 脂質 30.3g 食塩 5.1g	[A] 豚肉の生姜炒め [B] ｻｰﾓﾝﾌﾗｲとｺｰﾝｺﾛｯｹ [共通料理] 豆腐のあんかけ ごま和え 味噌汁 ごはん [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 871kcal 蛋白質 38g 脂質 12.8g 食塩 4.2g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 1032kcal 蛋白質 30.5g 脂質 26.2g 食塩 3.2g	豚肉と蓮根の甘辛炒め 厚揚げの卵とじ しらす和え 味噌汁 ごはん ｴﾈﾙｷﾞｰ 892kcal 蛋白質 39g 脂質 14.6g 食塩 3.7g	とんかつ 里芋と野菜の土佐煮 なめ茸和え 味噌汁 ごはん ｴﾈﾙｷﾞｰ 962kcal 蛋白質 28.5g 脂質 21.6g 食塩 3.1g

アレルギー

	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生
朝食 A	●	●	●				
朝食 B	●	●	●				
昼食 A		●	●				
昼食 B		●					
夕食 A	●	●	●				
夕食 B	●	●					

	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生
朝食 A	●	●	●				
朝食 B	●	●	●				
昼食 A	●		●				
昼食 B	●						
夕食 A	●						
夕食 B							

	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生
朝食 A	●	●	●				
朝食 B	●	●	●				
昼食 A	●	●	●				
昼食 B	●	●	●				
夕食 A			●				
夕食 B			●				

	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生
朝食 A	●	●	●				
朝食 B	●	●	●				
昼食 A	●	●	●				
昼食 B	●	●	●				
夕食 A	●	●	●				
夕食 B	●	●	●				

	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生
朝食 A		●	●				
朝食 B		●					
昼食 A	●	●	●				
昼食 B	●	●	●				
夕食 A			●				
夕食 B	●	●	●				

	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生
朝食 A		●	●				
朝食 B		●	●				
昼食 A	●	●	●	●	●		
昼食 B							
夕食 A	●		●				
夕食 B							

	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生
朝食 A		●	●				
朝食 B		●	●				
昼食 A	●						
昼食 B							
夕食 A	●		●				
夕食 B			●				

加工・調理の際の意図せぬ混入(コンタミネーション)には注意しておりますが、アレルギー品目を含めた食材を扱っていることから、原因材料を完全除去している方は召し上げらないでください。

【アレルギー表示について】醤油等調味料由来による小麦のアレルギー表示は行っておりません。

都合より、献立は変更になることがあります。

週間献立表 12月

舞鶴工業高等専門学校

日付	2024年12月9日(月)	2024年12月10日(火)	2024年12月11日(水)	2024年12月12日(木)	2024年12月13日(金)	2024年12月14日(土)	2024年12月15日(日)
朝食	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 筑前煮 温泉卵 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳 [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 892kcal 蛋白質 29.8g 脂質 20.1g 食塩 3.2g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 768kcal 蛋白質 30.8g 脂質 30.9g 食塩 4.6g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] カレー風味炒め 牛肉コロッケ コールスローサラダ 味噌汁 牛乳 [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 952kcal 蛋白質 24.8g 脂質 22.6g 食塩 2.2g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 828kcal 蛋白質 25.8g 脂質 33.4g 食塩 3.6g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 納豆 五目きんぴら 大根サラダ 味噌汁 コーヒー牛乳 [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 812kcal 蛋白質 21.6g 脂質 11.4g 食塩 2.4g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 688kcal 蛋白質 22.6g 脂質 22.2g 食塩 3.8g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] ウィンナー ニラ卵炒め コーンサラダ 味噌汁 牛乳 [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 916kcal 蛋白質 24.4g 脂質 28.2g 食塩 2.5g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 792kcal 蛋白質 25.4g 脂質 39g 食塩 3.9g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 焼きそば イカリングフライ コールスローサラダ 味噌汁 ジョア [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 867kcal 蛋白質 23.5g 脂質 10.5g 食塩 3g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 743kcal 蛋白質 24.5g 脂質 21.3g 食塩 4.4g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 五目炒め 卵焼き いんげんサラダ 味噌汁 牛乳 [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 905kcal 蛋白質 26.2g 脂質 23.8g 食塩 3g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 781kcal 蛋白質 27.2g 脂質 34.6g 食塩 4.4g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] ハンバーグ ほうれん草のソテー 大根サラダ 味噌汁 ジョア [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 835kcal 蛋白質 24.9g 脂質 14.1g 食塩 2.8g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 711kcal 蛋白質 25.9g 脂質 24.9g 食塩 4.2g
アレルギー	A: 卵 ● 乳 ● 小麦 ● エビ カニ そば 落花生 B: 卵 ● 乳 ● 小麦 エビ カニ そば 落花生	A: 乳 ● 小麦 ● エビ カニ そば 落花生 B: 乳 ● 小麦 ● エビ カニ そば 落花生	A: 乳 ● 小麦 ● エビ カニ そば 落花生 B: 乳 ● エビ カニ そば 落花生	A: 卵 ● 乳 ● 小麦 ● エビ カニ そば 落花生 B: 卵 ● 乳 ● エビ カニ そば 落花生	A: 乳 ● 小麦 ● エビ ● カニ そば 落花生 B: 乳 ● 小麦 ● エビ ● カニ そば 落花生	A: 卵 ● 乳 ● 小麦 ● エビ カニ そば 落花生 B: 卵 ● 乳 ● 小麦 ● エビ カニ そば 落花生	A: 卵 ● 乳 ● 小麦 ● エビ カニ そば 落花生 B: 卵 ● 乳 ● 小麦 ● エビ カニ そば 落花生
昼食	[A] ミートソーススパゲティ [B] 白身魚の梅肉ソース [共通料理] ひじきサラダ プリン キャベたまスープ ごはん [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 1041kcal 蛋白質 30.2g 脂質 26.9g 食塩 3.2g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 896kcal 蛋白質 28.9g 脂質 20.1g 食塩 5g	[A] 肉うどん [B] 豚肉と厚あげ炒め [共通料理] ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのゴマ和え ピーチゼリー 味噌汁 ごはん [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 932kcal 蛋白質 29.7g 脂質 14.7g 食塩 8.3g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 908kcal 蛋白質 33.4g 脂質 18.8g 食塩 3.5g	[A] 親子丼 [B] 麻婆なす ごはん [共通料理] 三度豆サラダ ワッフル 味噌汁 [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 1024kcal 蛋白質 33.9g 脂質 28.9g 食塩 3.2g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 1037kcal 蛋白質 26g 脂質 34g 食塩 3.4g	[A] 味噌ラーメン [B] 白身魚のマヨネーズ焼き [共通料理] 春巻き フルーチェ(ぶどう) 味噌汁 ごはん [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 969kcal 蛋白質 25.4g 脂質 17.7g 食塩 5.7g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 967kcal 蛋白質 26.1g 脂質 28.9g 食塩 2.8g	[A] ポークカレー [B] 鶏肉のオイスターソース炒め ごはん [共通料理] 棒々鶏サラダ フルーツゼリー コンソメスープ [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 962kcal 蛋白質 30.6g 脂質 17.2g 食塩 5g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 919kcal 蛋白質 31g 脂質 19.8g 食塩 3.2g	ソースかつ丼 磯和え ヨーグルト 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 987kcal 蛋白質 28.4g 脂質 22.9g 食塩 2.9g	豚のネギ塩丼 茄子とオクラのさっぱり和え イチゴムース 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 855kcal 蛋白質 28.6g 脂質 16.5g 食塩 2.8g
アレルギー	A: 卵 ● 乳 ● 小麦 ● エビ カニ そば 落花生 B: 卵 ● 乳 ● 小麦 ● エビ カニ そば 落花生	A: 卵 乳 小麦 ● エビ カニ そば 落花生 B: 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生	A: 卵 ● 乳 ● 小麦 ● エビ カニ そば 落花生 B: 卵 ● 乳 ● 小麦 ● エビ カニ そば 落花生	A: 卵 ● 乳 ● 小麦 ● エビ カニ そば 落花生 B: 卵 ● 乳 ● 小麦 ● エビ カニ そば 落花生	A: 卵 乳 ● 小麦 ● エビ カニ そば 落花生 B: 卵 ● 乳 ● 小麦 エビ カニ そば 落花生	A: 卵 ● 乳 ● 小麦 ● エビ カニ そば 落花生	A: 卵 乳 小麦 ● エビ カニ そば 落花生
夕食	[A] 鶏肉の唐揚ねぎソース [B] 豚キムチ [共通料理] ごま和え カリフラワーサラダ 味噌汁 ごはん [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 1045kcal 蛋白質 37.5g 脂質 12.5g 食塩 4.9g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 812kcal 蛋白質 33.6g 脂質 20.8g 食塩 4.7g	[A] ハンバーグ デミソース [B] 蒸し鶏 [共通料理] 春雨サラダ はりはり煮 赤だし ごはん [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 991kcal 蛋白質 29.7g 脂質 25.7g 食塩 4.1g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 1034kcal 蛋白質 34.8g 脂質 31.2g 食塩 4.2g	[A] ポークソテーオニオンソース [B] 鯖の味噌煮 [共通料理] 切干大根の煮付け ポン酢和え 味噌汁 ごはん [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 873kcal 蛋白質 33.3g 脂質 17.3g 食塩 2.4g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 894kcal 蛋白質 32.1g 脂質 16.9g 食塩 3.2g	[A] ヤンニョムチキン [B] 豚じゃが [共通料理] スパゲティーサラダ 中華和え 卵スープ ごはん [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 1039kcal 蛋白質 35.6g 脂質 31.6g 食塩 3.2g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 938kcal 蛋白質 32.3g 脂質 13.7g 食塩 3.3g	[A] 肉団子の卵あん [B] ミックスフライ [共通料理] 湯豆腐 ほうれん草のサラダ 味噌汁 ごはん [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 915kcal 蛋白質 28.6g 脂質 21.4g 食塩 4.8g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 1031kcal 蛋白質 28.4g 脂質 32.2g 食塩 3.9g	鶏の照り焼き グリーンサラダ ナムル 味噌汁 ごはん ｴﾈﾙｷﾞｰ 896kcal 蛋白質 34.1g 脂質 23.2g 食塩 2.8g	酢鶏 じゃが芋の粒マスタード和え コールスローサラダ 味噌汁 ごはん ｴﾈﾙｷﾞｰ 1077kcal 蛋白質 30.8g 脂質 32.3g 食塩 4.3g
アレルギー	A: 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 B: 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生	A: 卵 ● 乳 ● 小麦 ● エビ カニ そば 落花生 B: 卵 ● 乳 ● 小麦 ● エビ カニ そば 落花生	A: 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 B: 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生	A: 卵 ● 乳 ● 小麦 ● エビ カニ そば 落花生 B: 卵 ● 乳 ● 小麦 ● エビ カニ そば 落花生	A: 卵 ● 乳 ● 小麦 ● エビ ● カニ ● そば 落花生 B: 卵 ● 乳 ● 小麦 ● エビ ● カニ ● そば 落花生	A: 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生	A: 卵 ● 乳 ● 小麦 ● エビ カニ そば 落花生

加工・調理の際の意図せぬ混入(コンタミネーション)には注意しておりますが、アレルギー品目を含めた食材を扱っていることから、原因材料を完全除去している方は召し上げらないでください。

【アレルギー表示について】醤油等調味料由来による小麦のアレルギー表示は行っておりません。

都合より、献立は変更になることがあります。

週間献立表 12月

舞鶴工業高等専門学校

日付	2024年12月16日(月)	2024年12月17日(火)	2024年12月18日(水)	2024年12月19日(木)	2024年12月20日(金)	2024年12月21日(土)
朝食	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] ポークビーンズ 白身魚フライ 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳 [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 928kcal 蛋白質 31g 脂質 20.8g 食塩 3.4g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 804kcal 蛋白質 32g 脂質 31.6g 食塩 4.8g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 鶏肉とごぼうの炒め煮 納豆 ごま和え 味噌汁 牛乳 [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 882kcal 蛋白質 28.8g 脂質 19.2g 食塩 2.9g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 758kcal 蛋白質 29.8g 脂質 30g 食塩 4.3g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] ミートボール甘酢あん 温泉卵 海藻サラダ 味噌汁 コーヒー牛乳 [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 868kcal 蛋白質 26.7g 脂質 15.5g 食塩 3g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 744kcal 蛋白質 27.7g 脂質 26.3g 食塩 4.4g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] ナポリタンスパゲティ スクランブルエッグ コールスローサラダ 味噌汁 牛乳 [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 887kcal 蛋白質 23.6g 脂質 19.2g 食塩 2.6g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 763kcal 蛋白質 24.6g 脂質 30g 食塩 4g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] シューマイ 炒めナムル ポテトサラダ 味噌汁 ジョア [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 819kcal 蛋白質 21.2g 脂質 10.5g 食塩 3.3g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 695kcal 蛋白質 22.2g 脂質 21.3g 食塩 4.7g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] ミートオムレツ 白菜のクリーム煮 コールスローサラダ 味噌汁 牛乳 [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 875kcal 蛋白質 24.3g 脂質 14.2g 食塩 4g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 751kcal 蛋白質 25.3g 脂質 25g 食塩 5.4g
アレルギー	A: ●乳 ●小麦 B: ●乳 ●小麦	A: ●乳 B: ●乳 ●小麦	A: ●卵 ●乳 ●小麦 B: ●卵 ●乳 ●小麦	A: ●卵 ●乳 ●小麦 B: ●卵 ●乳 ●小麦	A: ●卵 ●乳 ●小麦 B: ●卵 ●乳 ●小麦	A: ●卵 ●乳 ●小麦 B: ●卵 ●乳 ●小麦
昼食	[A] ペペロンチーノ [B] さわらの竜田揚げ [共通料理] ごぼうサラダ ストロベリーゼリー 味噌汁 ごはん [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 951kcal 蛋白質 22.1g 脂質 22.1g 食塩 3g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 924kcal 蛋白質 26.7g 脂質 22.7g 食塩 2.3g	[A] 他人丼 [B] 白身魚のチーズ焼き ごはん [共通料理] 梅肉和え きな粉おはぎ 味噌汁 [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 863kcal 蛋白質 36.7g 脂質 10.9g 食塩 3.7g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 807kcal 蛋白質 33.7g 脂質 8.8g 食塩 3.4g	[A] カレーうどん [B] 白身魚の唐揚 おろしポン酢 [共通料理] 炒りどうふ もも缶 味噌汁 ごはん [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 981kcal 蛋白質 33.1g 脂質 15.7g 食塩 9.3g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 836kcal 蛋白質 30.1g 脂質 11.6g 食塩 3.3g	[A] 塩ラーメン [B] 厚揚げと挽肉のピリ辛炒め [共通料理] 小松菜の煮浸し シュークリーム 味噌汁 ごはん [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 885kcal 蛋白質 28.2g 脂質 11.7g 食塩 5.7g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 941kcal 蛋白質 27.5g 脂質 25.3g 食塩 2.9g	[A] キーマカレー [B] 鯖の照り煮 ごはん [共通料理] ブロッコリーと卵の炒め物 青りんごゼリー 野菜スープ [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 1027kcal 蛋白質 29.1g 脂質 29.3g 食塩 5.5g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 941kcal 蛋白質 31.9g 脂質 21g 食塩 3.7g	お世話になりました! 良いお年をお迎え下さい
アレルギー	A: ●卵 ●乳 ●小麦 B: ●卵 ●乳 ●小麦	A: ●卵 B: ●乳	A: ●小麦 B:	A: ●卵 ●乳 ●小麦 B: ●卵 ●乳 ●小麦	A: ●卵 ●乳 ●小麦 B: ●卵 ●乳 ●小麦	
夕食	[A] 塩鶏唐揚げ [B] ビーフシチュー [共通料理] なめ茸和え 春雨の酢の物 味噌汁 ごはん [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 1012kcal 蛋白質 33g 脂質 29g 食塩 3.3g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 961kcal 蛋白質 28.1g 脂質 17.9g 食塩 5.1g	[A] チキンカツ [B] 麻婆豆腐 [共通料理] カリフラワーサラダ ほうれん草の白和え 味噌汁 ごはん [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 1012kcal 蛋白質 28.4g 脂質 27g 食塩 3.7g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 985kcal 蛋白質 33.2g 脂質 24.8g 食塩 4.4g	[A] バーベキューチキン [B] ポークチャップ風 [共通料理] ツナ和え 三度豆サラダ 味噌汁 ごはん [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 1009kcal 蛋白質 35.7g 脂質 31.1g 食塩 3.2g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 857kcal 蛋白質 33.6g 脂質 18.3g 食塩 3.5g	【特別メニュー】 フライドチキン フランクフルト フライドポテト グラタンコロッケ ローストビーフ コールスローサラダ コーンポタージュ ごはん デザートもあります Merry Christmas! ｴﾈﾙｷﾞｰ 1317kcal 蛋白質 41.4g 脂質 69.6g 食塩 4.3g	[A] 煮込みハンバーグ [B] 豚肉と小松菜の中華炒め [共通料理] 大根そぼろあん 菜種和え 味噌汁 ごはん [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 1000kcal 蛋白質 33.2g 脂質 21.7g 食塩 6g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 881kcal 蛋白質 37.5g 脂質 13.4g 食塩 4.2g	
アレルギー	A: ●卵 ●小麦 B: ●卵 ●乳 ●小麦	A: ●卵 ●乳 ●小麦 B: ●卵 ●小麦	A: ●卵 B: ●卵 ●乳 ●小麦	A: ●乳 ●小麦	A: ●卵 ●乳 ●小麦 B: ●卵 ●小麦	

加工・調理の際の意図せぬ混入(コンタミネーション)には注意しておりますが、アレルギー品目を含めた食材を扱っていることから、原因材料を完全除去している方は召し上げらないでください。

【アレルギー表示について】醤油等調味料由来による小麦のアレルギー表示は行っておりません。

都合より、献立は変更になることがあります。