

12月末給食だより

	12月 16日(日)	12月 17日(月)	12月 18日(火)	12月 19日(水)	12月 20日(木)	12月 21日(金)	12月 22日(土)
朝食	<p>ししゃも焼き 葱菜</p>  <p>441kcal・15g・4g</p>	<p>ハムカツ 葱菜</p>  <p>564kcal・19g・17g</p>	<p>ソーセージの野菜炒め 葱菜 青菜と沢庵御飯</p>  <p>392kcal・13g・5g</p>	<p>バナナ ペンネサラダ</p>  <p>515kcal・20g・13g</p>	<p>オレンジ ポイルウイナー</p>  <p>375kcal・14g・11g</p>	<p>パプリカ ポロニアソーセージ</p>  <p>376kcal・13g・10g</p>	<p>ホイコーロ 葱菜 ふりかけ御飯</p>  <p>462kcal・17g・7g</p>
昼食	<p>ぎょうざ フルーツあんみつ 味噌ラーメン</p>  <p>505kcal・18g・11g</p>	<p>魚の塩焼き 切昆布の炒め煮</p>  <p>499kcal・23g・8g</p>	<p>魚のガーリックソテー ビーンズサラダ</p>  <p>525kcal・22g・14g</p>	<p>プチマリンサラダ フルーツのマangoプリン カツ丼</p>  <p>721kcal・26g・22g</p>	<p>温野菜サラダ りんごゼリー添え ミートパスタ</p>  <p>688kcal・27g・24g</p>	<p>豚肉と大根つや煮 コーンとえ 大根めし</p>  <p>693kcal・25g・21g</p>	<p>蕎麦サラダ マンゴーボンチ ポークカレー</p>  <p>686kcal・25g・17g</p>
間食	<p>コーヒー アメリカンドッグ</p>	<p>抹茶オレ クラッカー</p>	<p>紅茶 菓子パン</p>	<p>コーヒー シュークリーム</p>	<p>麦茶 揚げクリームパン</p>	<p>紅茶 ロールケーキ</p>	<p>ミルクティー マラーカオ</p>
夕食	<p>魚と牛蒡の梅煮 マカロニサラダ さつま芋御飯</p>  <p>532kcal・20g・10g</p>	<p>ポーチドエッグサラダ フルーツゼリー チキンソテー</p>  <p>636kcal・22g・18g</p>	<p>鶏唐のトマトソースかけ フルーツボンチ ほうとううどん</p>  <p>639kcal・23g・21g</p>	<p>魚のカレーあんかけ さつま芋サラダ</p>  <p>593kcal・18g・15g</p>	<p>魚のチーズ焼き 辛子和え グラタン</p>  <p>526kcal・22g・15g</p>	<p>バリバリサラダ フルーツホイップ 海老フライ</p>  <p>538kcal・20g・16g</p>	<p>大根の煮物 海老フライ</p>  <p>566kcal・20g・16g</p>
	12月 23日(日)	12月 24日(月)	12月 25日(火)	12月 26日(水)	12月 27日(木)	12月 28日(金)	12月 29日(土)
朝食	<p>目玉焼き 葱菜</p>  <p>511kcal・20g・15g</p>	<p>納豆和え 葱菜</p>  <p>449kcal・17g・6g</p>	<p>はんぺんフライ 葱菜 梅シソ御飯</p>  <p>534kcal・18g・10g</p>	<p>バナナ ホットサラダ</p>  <p>435kcal・16g・16g</p>	<p>パプリカ カニ風味天津卵</p>  <p>359kcal・15g・7g</p>	<p>ミートボール のり佃煮御飯</p>  <p>383kcal・14g・8g</p>	<p>葱菜 つくね煮</p>  <p>409kcal・14g・4g</p>
昼食	<p>箱入りおこわ 梅酢漬け 五目ラーメン フルーツ杏仁豆腐</p>  <p>511kcal・22g・8g</p>	<p>サーモンのカルパッチョ 豆腐ハンバーグおろしポン酢 焼きちゃんぽん麺</p>  <p>632kcal・32g・16g</p>	<p>豚しゃぶサラダ 桃のヨーグルトかけ カレーピラフ</p>  <p>532kcal・16g・14g</p>	<p>白身魚のトマトソースかけ きつね蕎麦 ヨーグルトサラダ</p>  <p>626kcal・24g・17g</p>	<p>魚のピカタ 小松菜のひじき和え カレーうどん</p>  <p>524kcal・26g・10g</p>	<p>鶏唐のラビゴットソース 杏仁桃 ナポリタン</p>  <p>662kcal・25g・28g</p>	<p>りんごサラダ ナタデココフルーツ</p>  <p>641kcal・16g・22g</p>
間食	<p>カルピス スナック</p>	<p>コーヒー ケーキ</p>	<p>カフェ・オレ 菓子パン</p>	<p>抹茶オレ 1個菓子</p>	<p>麦茶 どら焼き</p>	<p>紅茶 クッキー</p>	<p>コーヒーゼリー ドーナツ</p>
夕食	<p>かじきメンチ きのこの時雨煮 六種野菜御飯</p>  <p>401kcal・13g・7g</p>	<p>鶏チューリップ揚げ 小松菜サラダ</p>  <p>528kcal・18g・17g</p>	<p>唐揚げの野菜あんかけ 山菜散し寿司 ピリ辛炒め</p>  <p>594kcal・23g・10g</p>	<p>コロッケ さつま揚げのカレー炒め</p>  <p>715kcal・21g・24g</p>	<p>イカのカルパッチョ 麻婆丼 フルーツフルーチェ</p>  <p>564kcal・25g・16g</p>	<p>魚のマスタード焼き 韓国風春雨サラダ</p>  <p>467kcal・20g・8g</p>	<p>グリルチキン焼き 切干大根の煮物</p>  <p>430kcal・12g・8g</p>