

	月	火	水	木 12月1日	金 12月2日	土 12月3日	日 12月4日
おひるごはん				 ご飯 鶏ささみの彩り中華炒め 小松菜とれんこんの煮物 みそ汁	 カレーうどん かぼちゃのごまがらめ フルーツ(バナナ)	 豚丼 小松菜のツナサラダ みそ汁	 ご飯 助宗タラのムニエル 鶏レバーのごま炒め すまし汁 ヨーグルト
栄養価				Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 252/11.4/4.3/43.7/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 302/10.4/8.8/46.1/1.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 257/11.3/7.2/38.0/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 304/16.1/8.6/41.9/0.8
	12月5日	12月6日	12月7日	12月8日	12月9日	12月10日	12月11日
おひるごはん	 鉄分強化！ふいかけご飯 ひとくちチキンカツ 大根と人参のおかかサラダ みそ汁	 ご飯 豆腐と鶏肉の甘辛きつね煮 さつま芋金平 みそ汁	 十ボリタン きゅうりのコーンサラダ スープ	 ご飯 しらすのかき揚げ かぼちゃのさっぱりサラダ 鶏汁 フルーツ(りんご)	 ご飯 ●鶏肉と冬野菜の豆乳クリーム煮 じゃが芋のツナ和え フルーツ(バナナ)	 鉄分強化！ふいかけご飯 鮭のみぞ焼き キャベツとコーンのサラダ すまし汁 フルーツ(オレンジ)	 ご飯 豆腐の和風きのこあん きゅうりと人参のサラダ みそ汁
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 325/11.3/12.5/43.3/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 329/12.1/8.2/53.6/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 245/11.4/7.4/33.9/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 366/10.1/11.7/58.6/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 326/13.7/10.0/47.3/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 238/11.0/4.6/39.7/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 255/11.6/7.2/38.1/0.6
	12月12日	12月13日	12月14日	 <p>メリークリスマス!みんなとても楽しそうですね~。</p> <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>			
おひるごはん	 ご飯 白糸タラと野菜の炒め物 豚肉の根菜煮 みそ汁 フルーツ(パイナップル)	 ご飯 鶏肉のごまみそ焼き キャベツときゅうりのひじきサラダ すまし汁	 ご飯 助宗タラのから揚げ チンゲン菜のそぼろ煮 みそ汁 ヨーグルト				
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 308/13.7/7.0/49.4/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 268/10.2/9.6/37.0/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 279/13.2/8.4/38.7/0.6				

※都合により、献立を変更する場合がございます。