

Weekly Menu



日 曜日	11月30日 (月)	12月1日 (火)	12月2日 (水)	12月3日 (木)	12月4日 (金)	12月5日 (土)	12月6日 (日)
		お茶漬け		サラダバイキング			
 朝食	ハムと野菜のカレー炒め ポテトサラダ 牛乳・小魚・納豆	チキンカツ 小松菜とコーンの煮浸し 牛乳・小魚・納豆	目玉焼き チリコンカン 野菜ジュース・小魚・納豆	ハンバーグ ほうれん草のソテー 牛乳・小魚・納豆	ウィンナー 大根と人参の炒め煮 牛乳・小魚・納豆	菓子パン  牛乳	菓子パン  牛乳
	A ご飯・ふりかけ 里芋と人参の味噌汁	A ご飯・ふりかけ キャベツとえのきの味噌汁	A ご飯・ふりかけ 玉葱と豆腐の味噌汁	A ご飯・ふりかけ 白菜と油揚げの味噌汁	A ご飯・ふりかけ じゃが芋と青梗菜の味噌汁		
	B ロールパン・ジャム ほうれん草のスープ	B ロールパン・ジャム 白菜と青梗菜の中華スープ	B ロールパン・ジャム 玉ねぎとコーンのスープ	B ロールパン・ジャム ミネストローネ	B ロールパン・ジャム 小松菜と大根の中華スープ		
	E P F C S 858 32.7 16.7 145.7 3.5 kcal g g g g	E P F C S 911 37.8 21.3 143.7 4.6 kcal g g g g	E P F C S 803 33.9 12.7 139.1 3.4 kcal g g g g	E P F C S 878 38.3 19.1 141.1 4.6 kcal g g g g	E P F C S 895 37.2 24.8 131.8 3.9 kcal g g g g		
A食							
B食	E P F C S 855 19.9 39.9 91.5 3.8 kcal g g g g	E P F C S 918 25.2 44.8 89.9 3.9 kcal g g g g	E P F C S 825 21.2 35.5 98.0 3.7 kcal g g g g	E P F C S 929 27.2 42.1 105.3 5.7 kcal g g g g	E P F C S 907 25.3 48.8 88.0 3.5 kcal g g g g	E P F C S 881 23.4 33.9 121.4 3.9 kcal g g g g	E P F C S 881 23.4 33.9 121.4 3.9 kcal g g g g
 昼食	照り煮チキン キャベツのゆず和え ご飯 わかめと玉葱の味噌汁 しば漬け	麻婆豆腐飯  キャベツとチャーシューの中華和え 飲むヨーグルト	とんかつ 小松菜のおかか和え ご飯 キャベツと玉葱の味噌汁 たくあん	鶏白湯うどん  カリフラワーのカレーツナサラダ おにぎり（すきやき、サケ）	鶏もも肉の葱おろしだれ 青梗菜のお浸し ご飯 白菜とえのきの味噌汁 のりの佃煮	ポークチャップ コンソメポテト ご飯 クリームスープ	チキンの味噌マヨネーズソース ひじき煮 ご飯 野菜スープ
	E P F C S 839 35.6 23.7 124.2 3.9 kcal g g g g	E P F C S 744 28.4 21.6 115.0 4.9 kcal g g g g	E P F C S 823 21.3 19.6 143.1 4.0 kcal g g g g	E P F C S 966 35.0 28.5 145.2 3.9 kcal g g g g	E P F C S 873 36.5 27.2 124.3 5.7 kcal g g g g	E P F C S 955 28.3 29.4 147.5 4.0 kcal g g g g	E P F C S 930 36.6 33.8 124.5 5.2 kcal g g g g
 夕食	肉みそキャベツ パプリカと大根のピクルス ご飯 白菜と油揚げの味噌汁	鶏肉と野菜のうま煮 にらともやしの辛子醤油 ご飯 ほうれん草と人参の味噌汁	カレーライス  コーンとブロッコリーの和え物 ブルーベリーゼリー	牛肉豆腐 きんぴらだいこん ご飯 キャベツと大根の味噌汁	ひき肉と野菜の中華炒め 小松菜のなめたけ和え ご飯 とうもろこしと玉葱の中華スープ	白身魚のパン粉焼きチーズ風味  ペンネアラビータ ご飯 豚汁	メンチカツ粒マスタードソース レンコンとベーコンの炒め ご飯 青梗菜と玉葱の中華スープ
	E P F C S 762 26.9 17.0 131.2 4.8 kcal g g g g	E P F C S 759 26.2 17.8 126.8 3.7 kcal g g g g	E P F C S 904 25.2 27.6 143.5 7.1 kcal g g g g	E P F C S 889 32.0 29.3 130.9 5.1 kcal g g g g	E P F C S 789 27.3 20.6 130.9 4.2 kcal g g g g	E P F C S 868 38.0 22.4 132.9 4.2 kcal g g g g	E P F C S 1,131 23.8 42.2 166.8 5.2 kcal g g g g

栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 S:食塩相当量
いつもご利用いただき、ありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。