



Weekly Menu



日 曜日	12月21日 (月)	12月22日 (火)	12月23日 (水)	12月24日 (木)	12月25日 (金)	12月26日 (土)	12月27日 (日)
 朝食				サラダバイキング			
	目玉焼き ひじきと枝豆の煮物 牛乳・小魚・納豆	豚の味噌コーンバター スパゲティ・サラダ 牛乳・小魚・納豆	ミートボール ブロッコリーとベーコンのソテー 野菜ジュース・小魚・納豆	肉入りコロッケ 小松菜とコーンの煮浸し 牛乳・小魚・納豆	菓子パン  牛乳		
	A ご飯・ふりかけ じゃが芋と玉葱の味噌汁	A ご飯・ふりかけ 白菜とえのきの味噌汁	A ご飯・ふりかけ 豆腐と小松菜の味噌汁	A ご飯・ふりかけ キャベツと玉葱の味噌汁			
	B ロールパン・ジャム 青梗菜と大根の中華スープ	B ロールパン・ジャム コーンスープ	B ロールパン・ジャム わかめスープ	B ロールパン・ジャム ポテトとほうれん草のスープ			
A食	E 768 P 31.6 F 20.1 C 118.2 S 4.4 kcal g g g g	E 866 P 34.0 F 28.0 C 122.8 S 4.2 kcal g g g g	E 866 P 31.9 F 29.9 C 119.5 S 4.2 kcal g g g g	E 814 P 30.1 F 18.8 C 134.8 S 5.4 kcal g g g g	E 881 P 23.4 F 33.9 C 121.4 S 3.9 kcal g g g g		
B食	E 925 P 24.9 F 47.9 C 88.2 S 3.9 kcal g g g g	E 1,020 P 27.1 F 52.1 C 93.4 S 4.6 kcal g g g g	E 1,017 P 23.9 F 56.0 C 94.5 S 3.7 kcal g g g g	E 949 P 23.1 F 42.5 C 98.3 S 5.6 kcal g g g g	E 881 P 23.4 F 33.9 C 121.4 S 3.9 kcal g g g g		
 昼食	とんかつ デミソース 白菜とツナのサラダ ご飯 わかめと玉葱の味噌汁 たくあん	中華丼  蒸し鶏とキャベツのピリ辛和え ぶどうゼリー	鶏の照り焼き 小松菜とえのきのみぞれ和え ご飯 じゃが芋と玉葱の味噌汁 しば漬け	【長崎】 長崎ちゃんぽん  唐揚げ おにぎり（梅、ツナ）			
	E 894 P 22.1 F 34.3 C 127.8 S 5.1 kcal g g g g	E 1,054 P 34.3 F 36.5 C 151.7 S 4.6 kcal g g g g	E 828 P 35.6 F 33.5 C 99.1 S 3.9 kcal g g g g	E 1,027 P 37.2 F 33.5 C 144.0 S 9.8 kcal g g g g			
 夕食	スタミナ豚焼肉 竹輪とキャベツの味噌マヨ和え ご飯 チゲ風スープ	【冬至】 牛肉のすき焼き風 かぼちゃのそぼろ煮 ご飯 大根と人参のすまし汁	【X'mas】 イタリアンハンバーグ コールスローサラダ ご飯 コンソメスープ ケーキバイキング	ハヤシライス  ミックスサラダ 選べる小鉢			
	E 1,028 P 31.8 F 48.0 C 120.6 S 7.6 kcal g g g g	E 1,100 P 33.8 F 50.7 C 136.1 S 3.0 kcal g g g g	E 989 P 29.0 F 42.9 C 127.3 S 5.3 kcal g g g g	E 1,083 P 27.1 F 38.2 C 164.3 S 6.5 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。