



Weekly Menu



日曜日	12月14日 (月)	12月15日 (火)	12月16日 (水)	12月17日 (木)	12月18日 (金)	12月19日 (土)	12月20日 (日)
 朝食		お茶漬け		サラダバイキング			
	チキンカツ ほうれん草とコーンのソテー 牛乳・小魚・納豆	ミートオムレツ 大根と人参の炒め煮 牛乳・小魚・納豆	焼売 ポテトサラダ 野菜ジュース・小魚・納豆	ウィンナー 枝豆コーンソテー 牛乳・小魚・納豆	肉そぼろ 温泉玉子 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 キャベツとえのきの味噌汁	A ご飯・ふりかけ 三種野菜のすまし汁	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 玉ねぎとコーンのスープ	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 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	B ロールパン・ジャム キャベツのスープ		
A食	E 864 P 33.0 F 29.0 C 121.0 S 4.3 kcal g g g g	E 773 P 30.7 F 19.7 C 120.4 S 3.0 kcal g g g g	E 721 P 25.0 F 13.1 C 124.9 S 5.3 kcal g g g g	E 820 P 35.8 F 24.9 C 117.1 S 4.4 kcal g g g g	E 820 P 37.8 F 26.7 C 109.2 S 3.3 kcal g g g g	E 881 P 23.4 F 33.9 C 121.4 S 3.9 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 1,010 P 26.0 F 52.9 C 93.8 S 4.5 kcal g g g g	E 920 P 24.0 F 46.9 C 89.0 S 3.2 kcal g g g g	E 918 P 20.5 F 40.7 C 100.4 S 5.8 kcal g g g g	E 961 P 28.1 F 49.8 C 94.1 S 3.9 kcal g g g g	E 986 P 31.8 F 54.2 C 88.7 S 3.7 kcal g g g g	E 881 P 23.4 F 33.9 C 121.4 S 3.9 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	チキンソテー ハニーマスタードソース ほうれん草のナムル ご飯 白菜と大根の味噌汁 シュークリーム	親子丼  キャベツとツナのポン酢和え パインゼリー	メンチカツ 洋食屋風 海藻とオニオンのサラダ ご飯 白菜とえのきの味噌汁 ふりかけ	クリームミートソース スパゲティ  蒸し鶏と野菜のレモンマリネ 菓子パン	鶏肉のソテー 柚子胡椒ソース 小松菜のお浸し ご飯 里芋と人参の味噌汁 味付海苔	スパイシーポークジンジャー ツナとブロッコリーの マカロニサラダ ご飯 ほうれん草と人参の味噌汁	揚げ餃子の南蛮ソース キャベツとわかめ中華サラダ ご飯 サムゲタン風スープ
	E 1,126 P 38.4 F 50.2 C 133.9 S 4.4 kcal g g g g	E 940 P 31.8 F 23.4 C 151.9 S 4.2 kcal g g g g	E 1,135 P 35.9 F 48.1 C 142.2 S 6.0 kcal g g g g	E 910 P 26.3 F 32.4 C 131.9 S 5.3 kcal g g g g	E 813 P 37.4 F 29.6 C 101.9 S 3.8 kcal g g g g	E 930 P 32.1 F 41.0 C 114.5 S 4.9 kcal g g g g	E 896 P 27.5 F 32.4 C 131.8 S 6.4 kcal g g g g
 夕食	豚と野菜の塩炒め 春雨の中華和え物 ご飯 とうもろこしと玉葱の中華スープ	ポークソテー オニオンソース ひじきと白滝の煮物 ご飯 キャベツと油揚げの味噌汁	鶏の黒胡椒炒め いんげんの和風和え ご飯 三種野菜のすまし汁	鶏もも肉の竜田揚げ もやしの青じそ和え ご飯 わかめと玉葱の味噌汁	ビーフストロガノフ ポテトとアボカドの 辛子マヨネーズ和え ご飯 プリン	麻婆春雨 キャベツのゆかり和え ご飯 青梗菜と玉葱の中華スープ	鶏肉と野菜のトマト煮込み じゃがいもとピーマンの カレー炒め ご飯 野菜スープ
	E 757 P 27.3 F 24.3 C 110.4 S 4.3 kcal g g g g	E 883 P 32.5 F 38.8 C 104.7 S 4.2 kcal g g g g	E 853 P 29.4 F 29.4 C 122.7 S 6.5 kcal g g g g	E 737 P 30.7 F 24.9 C 100.0 S 3.5 kcal g g g g	E 971 P 21.4 F 47.4 C 120.5 S 3.0 kcal g g g g	E 896 P 27.5 F 32.4 C 131.8 S 6.4 kcal g g g g	E 711 P 28.7 F 18.0 C 115.9 S 3.6 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。