

Weekly Menu



日曜日	12月7日 (月)	12月8日 (火)	12月9日 (水)	12月10日 (木)	12月11日 (金)	12月12日 (土)	12月13日 (日)
朝食				サラダバイキング	フレークとヨーグルト		
	豚野菜炒め マカロニサラダ 牛乳・小魚・納豆	そぼろ肉じゃが 冷奴 牛乳・小魚・納豆	メンチカツ ブロッコリーの青煮 野菜ジュース・小魚・納豆	プレーンオムレツ ウインナーと野菜のソテー 牛乳・小魚・納豆	ハムステーキ 切干大根の炒め煮 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 じゃが芋と玉葱の味噌汁	A ご飯・ふりかけ 大根と人参の味噌汁	A ご飯・ふりかけ 豆腐と玉葱のすまし汁	A ご飯・ふりかけ キャベツと玉葱の味噌汁	A ご飯・ふりかけ 白菜と大根の味噌汁		
	B ロールパン・ジャム コンソメスープ	B ロールパン・ジャム 白菜の中華スープ	B ロールパン・ジャム わかめスープ	B ロールパン・ジャム ほうれん草と玉葱のスープ	B ロールパン・ジャム とうもろこしと玉葱の中華スープ		
A食	E 914 P 34.9 F 33.5 C 120.6 S 4.2 kcal g g g g	E 841 P 35.9 F 26.2 C 119.1 S 3.7 kcal g g g g	E 851 P 30.7 F 26.5 C 124.5 S 3.4 kcal g g g g	E 764 P 30.1 F 19.8 C 119.3 S 4.9 kcal g g g g	E 852 P 36.0 F 18.8 C 137.9 S 4.6 kcal g g g g	E 881 P 23.4 F 33.9 C 121.4 S 3.9 kcal g g g g	E 881 P 23.4 F 33.9 C 121.4 S 3.9 kcal g g g g
B食	E 1,064 P 28.1 F 57.5 C 95.4 S 4.6 kcal g g g g	E 1,013 P 30.3 F 53.5 C 90.2 S 4.1 kcal g g g g	E 1,010 P 23.7 F 52.3 C 94.4 S 4.0 kcal g g g g	E 936 P 24.4 F 47.4 C 96.1 S 5.3 kcal g g g g	E 1,026 P 29.5 F 45.0 C 118.3 S 4.1 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	ハンバーグ ホワイトソース ブロッコリーとパプリカのピクルス ご飯 コンソメスープ ふりかけ	ビビンバ丼 温泉玉子 ミニどら焼き	鶏もものレモンペッパーグリル コールスローサラダ ご飯 里芋の味噌汁 のりの佃煮	とんこつラーメン 大根のキムチ和え おにぎり(サケ、高菜)	アジフライ 香味ソース ツナとキャベツのマヨネーズ和え ご飯 豚汁 デザート	鶏肉と大根のうま煮 レンコンサラダ ご飯 小松菜と大根の中華スープ	鶏肉とキャベツのガリパタ炒め 五目豆 ご飯 白菜とえのきの味噌汁
	E 826 P 27.6 F 30.1 C 118.1 S 3.9 kcal g g g g	E 925 P 31.9 F 26.3 C 142.2 S 2.5 kcal g g g g	E 914 P 36.0 F 41.9 C 103.3 S 3.7 kcal g g g g	E 821 P 28.7 F 18.2 C 134.7 S 10.6 kcal g g g g	E 1,111 P 34.7 F 46.7 C 142.4 S 4.2 kcal g g g g	E 954 P 31.2 F 38.8 C 125.7 S 3.7 kcal g g g g	E 878 P 31.3 F 35.4 C 116.7 S 3.5 kcal g g g g
夕食	豚のケチャップ炒め かぼちゃと枝豆のマヨネーズ和え ご飯 わかめと玉ねぎの中華スープ	鶏肉の生姜焼き 大根の梅マヨ和え ご飯 三種野菜のすまし汁	牛肉の炊き合わせ キャベツのゆず和え ご飯 白菜と人参の味噌汁 カップヨーグルト	ヤンニョムチキン オクラとコーンのわさび醤油マリネ ご飯 じゃが芋と玉葱の味噌汁	ボークソテー おろしソース もやしときくらげの中華サラダ ご飯 キャベツとえのきの味噌汁	豆腐ハンバーグ ケチャップソース 海苔塩ポテト ご飯 コンソメスープ	白身魚と肉団子のチリソース 白菜と人参のピリ辛和え ご飯 大根と小松菜の中華スープ
	E 916 P 30.0 F 37.8 C 118.8 S 3.9 kcal g g g g	E 899 P 29.2 F 37.4 C 115.8 S 5.5 kcal g g g g	E 938 P 30.0 F 39.3 C 121.9 S 7.2 kcal g g g g	E 1,031 P 39.0 F 45.8 C 121.4 S 6.5 kcal g g g g	E 792 P 30.8 F 29.8 C 104.7 S 4.8 kcal g g g g	E 761 P 22.1 F 20.4 C 124.0 S 7.5 kcal g g g g	E 1,001 P 28.6 F 43.6 C 127.4 S 4.7 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。