Weekly Menu

日 曜日	12月16日 (月)	12月17日 (火)	12月18日 (水)	12月19日 (木)	12月20日 (金)	12月21日 (土)	12月22日 (日)
朝食		お茶漬け		サラダバイキング			
	厚揚げのそぼろあん 納豆 ご飯 里芋と人参の味噌汁 牛乳	**一口つくねの照り焼き** ひじきと切干大根のきんぴら ご飯 白菜と人参の味噌汁 牛乳	**大葉包みアジフライ** うの花サラダ ご飯 豆腐と玉葱の味噌汁 野菜ジュース	**がんもの煮物** れんこんポテトサラダ ご飯 豚汁 牛乳	**肉入りコロッケ** 青菜のお浸し ご飯 麩と油揚げの味噌汁 牛乳	菓子パン 牛乳	菓子パン 牛乳
	or	or	or	or	or		
	ミックススクランブル コーンじゃがバター風味 ベーコンとキャベツのスープ ロールパン 牛乳	**ハムカツ** 紫キャベツのピクルス チンゲン菜と人参の中華スープ ロールパン 牛乳	**ウィンナー(2本)** ブロッコリーのガーリック炒め コーンと玉葱のスープ ロールパン 野菜ジュース	**ミートオムレツ** スパゲッティーサラダ ポタージュ ロールパン 牛乳	**パリツォーネ(揚げピザ)** いんげんとベーコンのソテー ワカメと玉葱の中華スープ ロールパン 牛乳		
和食	E 1,118 kcal P 43.8 g F 30.8 g C 171.1 g S 1.6 g	E 939 kcal P 28.3 g F 21.5 g C 163.6 g S 3.1 g	E 1,001 kcal P 28.4 g F 16.3 g C 187.7 g S 3.7 g	E 958 kcal P 28.6 g F 19.7 g C 174.0 g S 4.1 g	E 1,086 kcal P 37.2 g F 20.4 g C 194.1 g S 4.3 g	E 881 kcal P 23.4 g F 33.9 g C 121.4 g S 3.9 g	E 881 kcal P 23.4 g F 33.9 g C 121.4 g S 3.9 g
洋食	E 946 kcal P 34.4 g F 27.4 g C 142.3 g S 5.9 g	E 1,030 kcal P 35.4 g F 29.2 g C 156.2 g S 6.2 g	E 948 kcal P 31.6 g F 21.2 g C 155.2 g S 6.0 g	E 911 kcal P 31.1 g F 22.7 g C 145.9 g S 6.0 g	E 890 kcal P 31.4 g F 24.2 g C 139.1 g S 6.1 g		
昼食	**チキンの香味揚げ** キャベツのおかか和え 竹輪とワカメのすまし汁 ご飯	**わかめとんこつラーメン** 餃子 おにぎり(昆布)	**インド風タンドリーチキン** ピーマンの三色マリネ 洋野菜のスープ ご飯	**豚肉の生姜焼き丼** 人参のナムル クロレラ　リンゴ	**鶏もも肉の竜田揚げ** 和風大根サラダ ごぼうの味噌汁 ご飯	**チャーハンWITH肉そぼろ** キュウリの中華和え 春雨スープ	**鶏天丼** 茄子のみぞれ和え 巻き麩となめこの味噌汁
	E 1,001 kcal P 38.2 g F 23.6 g C 163.2 g S 3.2 g	E 785 kcal P 30.0 g F 17.9 g C 123.2 g S 10.5 g	E 1,005 kcal P 38.8 g F 26.7 g C 158.6 g S 5.3 g	E 878 kcal P 24.9 g F 25.8 g C 142.0 g S 2.4 g	E 1,039 kcal P 39.6 g F 29.5 g C 157.2 g S 4.4 g	E 1,061 kcal P 34.9 g F 32.7 g C 160.9 g S 9.9 g	E 1,101 kcal P 38.0 g F 32.0 g C 168.9 g S 5.6 g
夕食	**ポークソテー粗挽きジンジャーソース** ブロッコリーとコーンのマヨソース キャベツとえのきの味噌汁 菜飯	**鶏肉のチーズピカタ** かぼちゃのカレー煮 コンソメスープ ご飯 シュークリーム	**牛肉の南蛮焼き** マカロニサラダ 三種野菜のすまし汁 ご飯	**チキンときのこの豆乳シチュー** ポテトの明太ソース ご飯 フルーツポンチ	**ぶり大根** キャベツのお浸し けんちん汁 わかめひじき混ぜご飯	**ささみの明太マヨ焼き** カリフラワーとエリンギのコンソメ煮 チンゲン菜と大根の中華スープ ご飯	**とんてき(四日市)** 切干大根の青じそ和え 小松菜と玉葱の味噌汁 ご飯
	E 1,033 kcal P 26.9 g F 33.0 g C 161.7 g S 6.7 g	E 969 kcal P 36.9 g F 23.4 g C 160.4 g S 4.2 g	E 1,118 kcal P 29.5 g F 36.4 g C 172.1 g S 4.6 g	E 1,212 kcal P 37.5 g F 27.0 g C 211.8 g S 3.7 g	E 921 kcal P 30.5 g F 17.9 g C 159.0 g S 7.0 g	E 909 kcal P 48.7 g F 16.3 g C 148.2 g S 4.2 g	E 1,163 kcal P 45.1 g F 30.8 g C 178.3 g S 6.2 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。