



# Weekly Menu



日曜日	12月2日 (月)	12月3日 (火)	12月4日 (水)	12月5日 (木)	12月6日 (金)	12月7日 (土)	12月8日 (日)
朝食		お茶漬け		サラダバイキング			
	高野豆腐の卵とし 青菜のお浸し ご飯 里芋と人参の味噌汁 牛乳	肉入りコロッケ 里芋のゆずあんかけ ご飯 白菜と人参の味噌汁 牛乳	白身魚フライ 納豆 ご飯 豆腐と玉葱の味噌汁 野菜ジュース	温泉玉子 ひじきと白滝の煮付け ご飯 ほうれん草と人参の味噌汁 牛乳	鶏肉団子の甘酢あん うの花サラダ 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 ウィンナー ほうれん草とマカロニのクリーム煮 コーンと玉葱のスープ ロールパン 牛乳	or ハンバーグ ごぼうの中華サラダ チンゲン菜と人参の中華スープ ロールパン 牛乳	or ほうれん草スクランブル さつま芋サラダ ポタージュ ロールパン 野菜ジュース	or メンチカツ ジャーマンポテト ベーコンとキャベツのスープ ロールパン 牛乳	or ミートオムレツ ツナとブロッコリーのマカロニサラダ ワカメと玉葱の中華スープ ロールパン 牛乳		
和食	E P F C S 932 30.7 15.2 173.4 3.6 kcal g g g g	E P F C S 964 25.8 18.0 181.6 3.6 kcal g g g g	E P F C S 943 30.3 11.2 182.3 3.3 kcal g g g g	E P F C S 867 28.7 15.8 158.7 4.3 kcal g g g g	E P F C S 1,148 40.2 26.5 191.8 4.1 kcal g g g g		
洋食	E P F C S 985 38.8 27.1 146.9 6.0 kcal g g g g	E P F C S 913 32.2 25.6 139.3 5.8 kcal g g g g	E P F C S 938 30.9 16.8 162.2 6.4 kcal g g g g	E P F C S 970 32.5 33.9 144.5 6.2 kcal g g g g	E P F C S 861 31.9 19.5 139.7 5.6 kcal g g g g		
昼食	チキンソテー 和風きのこソース 白菜とツナのポン酢和え 竹輪とワカメのすまし汁 ご飯	ミートソーススパゲティ ミックスビーンズのマリネ パン	とんかつ おろしぼん酢 きゅうりともやしのピリ辛和え なめこと水菜のすまし汁 ご飯	深川丼 おくらと白滝のお浸し クロレラ リンゴ	鶏肉のレモン焼き タルタルソース ミックスサラダ ごぼうの味噌汁 ご飯	鶏むね肉の漬け焼き 切干大根のゆず胡椒風味 巻き麩となめこの味噌汁 ご飯	ツナコーンピラフ ピーマンの中華和え 水餃子と春雨のスープ
	E P F C S 991 42.1 25.0 153.7 3.7 kcal g g g g	E P F C S 1,067 32.1 29.6 166.7 5.3 kcal g g g g	E P F C S 984 24.3 23.5 174.2 4.9 kcal g g g g	E P F C S 860 26.2 11.1 166.2 3.6 kcal g g g g	E P F C S 1,074 36.3 36.5 154.3 5.0 kcal g g g g	E P F C S 883 43.3 5.3 166.7 4.2 kcal g g g g	E P F C S 927 31.8 19.9 161.6 7.3 kcal g g g g
夕食	ビーフカレー キャベツとハムのコンソメソテー フルーチェ ピーチ	豚肉と卵の塩野菜炒め 大根とベーコンの洋風きんぴら 玉子スープ ご飯	鶏すき煮 キャベツと人参の辛子醤油 三種野菜のすまし汁 きのこご飯	豚ロース味噌焼き 小松菜のお浸し けんちん汁 菜飯 カップヨーグルト	豚肉と大根の炒め煮 ニラ玉炒め じゃが芋と玉葱の味噌汁 ご飯	クリーム煮込みハンバーグ 蓮根と玉葱のマヨ和え コンソメスープ ご飯	鶏の唐揚げ 青のり風味 そら豆とポテトのマヨ和え 小松菜と玉葱の味噌汁 ご飯
	E P F C S 878 20.4 16.7 167.1 4.6 kcal g g g g	E P F C S 1,056 35.0 36.2 155.9 4.0 kcal g g g g	E P F C S 1,059 37.6 22.4 172.9 8.2 kcal g g g g	E P F C S 1,195 48.1 35.9 169.9 6.6 kcal g g g g	E P F C S 1,017 35.7 24.4 165.1 4.9 kcal g g g g	E P F C S 1,222 35.8 40.6 188.7 5.6 kcal g g g g	E P F C S 1,178 47.1 36.6 169.5 3.5 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。