



Weekly Menu



日 曜日	12月9日 (月)	12月10日 (火)	12月11日 (水)	12月12日 (木)	12月13日 (金)	12月14日 (土)	12月15日 (日)
朝食	野菜かき揚げ いんげんと白滝の柚子しょうゆ ご飯 じゃが芋と玉葱の味噌汁 牛乳	だし巻き玉子 五目豆 ご飯 わかめと玉葱の味噌汁 牛乳	鯖の塩焼き もずく酢 ご飯 豆腐とわかめの味噌汁 野菜ジュース	サラダバイキング	ブレイクとヨーグルト	菓子パン	菓子パン
	or	or	or	or	or		
	野菜のスクランブルエッグ ウインナーと野菜のソテー パンブキンスープ ロールパン 牛乳	チキンナゲット 春雨サラダ クリームスープ ロールパン 牛乳	目玉焼き ほうれん草と人参のソテー ポテトと人参のスープ ロールパン 野菜ジュース	ブレンオムレツ ハムとブロッコリーのマヨソース 野菜スープ ロールパン 牛乳	ハンバーグ エッグサラダ コンソメスープ ロールパン 牛乳	牛乳	牛乳
和食	E 878 P 21.6 F 18.9 C 160.6 S 2.5 kcal g g g g	E 903 P 28.3 F 16.9 C 166.6 S 3.5 kcal g g g g g	E 990 P 31.7 F 18.7 C 173.6 S 3.6 kcal g g g g g	E 995 P 27.8 F 20.1 C 180.1 S 3.6 kcal g g g g g	E 909 P 26.1 F 21.3 C 158.4 S 1.7 kcal g g g g g	E 881 P 23.4 F 33.9 C 121.4 S 3.9 kcal g g g g g	E 881 P 23.4 F 33.9 C 121.4 S 3.9 kcal g g g g g
洋食	E 1,059 P 35.3 F 38.4 C 143.5 S 5.4 kcal g g g g g	E 1,004 P 35.3 F 26.4 C 156.7 S 6.7 kcal g g g g g	E 917 P 31.5 F 16.0 C 158.9 S 5.8 kcal g g g g g	E 843 P 30.1 F 19.8 C 136.4 S 5.4 kcal g g g g g	E 1,071 P 39.1 F 40.4 C 139.3 S 6.7 kcal g g g g g		
昼食	鶏の照り焼き ブロッコリーのおかか和え けんちん汁 ご飯	肉ねぎうどん 小松菜とひじきのお浸し おにぎり(梅)	揚げ鶏のネギ南蛮だれ 白菜と人参のピリ辛和え わかめスープ ご飯	焼き鳥二色そぼろ丼 カレー味ビーフン ヤクルト	鶏のジューシーからあげ わかめサラダ キャベツともやしの味噌汁 ご飯	叉焼炒飯 厚揚げと人参の中華炒め煮 白菜とチンゲン菜の中華スープ	ソースかつ丼 緑黄色野菜のおかか和え なめこと三つ葉のすまし汁
	E 966 P 38.5 F 30.8 C 136.8 S 4.3 kcal g g g g g	E 896 P 33.9 F 15.4 C 152.2 S 6.8 kcal g g g g g	E 1,060 P 40.1 F 30.3 C 159.4 S 5.1 kcal g g g g g	E 981 P 33.3 F 22.8 C 164.2 S 4.0 kcal g g g g g	E 983 P 37.2 F 25.0 C 158.1 S 3.1 kcal g g g g g	E 858 P 27.0 F 25.3 C 135.0 S 5.8 kcal g g g g g	E 1,033 P 30.2 F 20.7 C 186.2 S 4.4 kcal g g g g g
夕食	牛肉の柳川煮 にらともやしの辛子醤油 油揚げと三つ葉のすまし汁 混ぜご飯(ゆかり)	チキンストロガノフ レンコンサラダ 野菜スープ ご飯 プリン	肉団子と根菜の黒酢あん ポテトとアボカドの辛子マヨネーズ和え 白菜と油揚げの味噌汁 五目ご飯	アジの竜田揚げ 香味ソース きんぴらごぼう 赤だし(なめこ) ご飯 青りんごゼリー	豚肉のねぎ塩焼き キャベツのわさび和え ごぼうの味噌汁 ご飯	鶏の西京みそ焼き 大根の炒め煮 豆腐ともずくの味噌汁 ご飯	青椒肉絲 ワカメと玉葱の中華和え にらと卵のスープ ご飯
	E 1,155 P 40.9 F 42.0 C 156.0 S 6.1 kcal g g g g g	E 1,137 P 34.7 F 29.3 C 189.2 S 4.8 kcal g g g g g	E 1,274 P 30.3 F 43.6 C 187.3 S 8.7 kcal g g g g g	E 976 P 29.1 F 12.9 C 187.7 S 7.1 kcal g g g g g	E 959 P 31.6 F 24.2 C 158.8 S 7.6 kcal g g g g g	E 1,080 P 48.3 F 25.4 C 168.1 S 6.3 kcal g g g g g	E 1,082 P 39.3 F 26.9 C 174.5 S 5.8 kcal g 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。