Weekly Menu

日 曜日	11月30日 （月）	12月1日 （火）	12月2日 （水）	12月3日 （木）	12月4日 （金）	12月5日 （土）	12月6日 （日）
朝食 モーニング	和食 ポテトサラダ フライドチキン ご飯・味噌汁 洋食 トマトスクランブル フライドチキン パン・スープ 選べる飲料（2種類より1つ） 牛乳 ピーチジュース	和食 鯖の塩焼き もやしとほうれん草のナムル ご飯・味噌汁 洋食 目玉焼き もやしとほうれん草のナムル パン・スープ 選べる飲料（2種類より1つ） 牛乳 マスカットジュース	和食 肉団子のクリーム煮 オクラの梅おかか和え ご飯・味噌汁 洋食 ナポリソーセージと野菜のソテー オクラの梅おかか和え パン・スープ 選べる飲料（2種類より1つ） 牛乳 ピーチジュース	和食 だし巻き卵 ペンネナポリタン ご飯・味噌汁 洋食 ベーコンフライ ペンネナポリタン パン・スープ 選べる飲料（2種類より1つ） 牛乳 マスカットジュース	和食 温泉玉子 玉ねぎとハムのマリネ ご飯・味噌汁 洋食 ウィンナー 玉ねぎとハムのマリネ パン・スープ 選べる飲料（2種類より1つ） ジョア ピーチジュース	和食 納豆 ツナサラダ ご飯・味噌汁 洋食 肉入りコロッケ ツナサラダ パン・スープ 選べる飲料（2種類より1つ） 牛乳 マスカットジュース	和食 レンコンとベーコンの炒め 青梗菜のゆず醤油 ご飯・味噌汁 洋食 豆腐ハンバーグ 青梗菜のゆず醤油 パン・スープ 選べる飲料（2種類より1つ） 牛乳 ピーチジュース
栄養価	エネルギー / たんぱく質 / 脂 質 / 炭水化物 / 食塩相当量	エネルギー / たんぱく質 / 脂 質 / 炭水化物 / 食塩相当量	エネルギー / たんぱく質 / 脂 質 / 炭水化物 / 食塩相当量	エネルギー / たんぱく質 / 脂 質 / 炭水化物 / 食塩相当量	エネルギー / たんぱく質 / 脂 質 / 炭水化物 / 食塩相当量	エネルギー / たんぱく質 / 脂 質 / 炭水化物 / 食塩相当量	エネルギー / たんぱく質 / 脂 質 / 炭水化物 / 食塩相当量
和食	790kcal / 22.7g / 18.7g / 133.2g / 2.0g	807kcal / 25.7g / 23.6g / 121.6g / 2.2g	829kcal / 24.1g / 20.9g / 137.3g / 3.4g	768kcal / 23.1g / 14.1g / 137.4g / 2.7g	711kcal / 24.6g / 10.9g / 130.8g / 4.1g	797kcal / 27.0g / 20.0g / 128.3g / 2.6g	751kcal / 19.1g / 17.6g / 129.1g / 2.6g
昼食 ランチ	A チキンの衣揚げ　デミマヨソース B 豚肉ときのこのポン酢炒め 選べる小鉢(2種より1つ) かぼちゃとクリームチーズのサラダ もやしときくらげの中華和え ご飯・汁物	A 醤油とんこつラーメン 炒飯 いんげんのおかか和え	A 中華丼 汁物 切干大根煮	A チキンカレー 汁物・デザート 玉葱のサラダ	A ミックスうどん 混ぜご飯 パプリカと大根のピクルス	A 鯖フライ　カレーソース ご飯・汁物 小松菜のおかか和え	A ビックメンチカツ ご飯・汁物 選べるデザート
栄養価	エネルギー / たんぱく質 / 脂 質 / 炭水化物 / 食塩相当量	エネルギー / たんぱく質 / 脂 質 / 炭水化物 / 食塩相当量	エネルギー / たんぱく質 / 脂 質 / 炭水化物 / 食塩相当量	エネルギー / たんぱく質 / 脂 質 / 炭水化物 / 食塩相当量	エネルギー / たんぱく質 / 脂 質 / 炭水化物 / 食塩相当量	エネルギー / たんぱく質 / 脂 質 / 炭水化物 / 食塩相当量	エネルギー / たんぱく質 / 脂 質 / 炭水化物 / 食塩相当量
A定食	1034kcal / 33.4g / 36.1g / 146.3g / 4.2g	773kcal / 24.1g / 16.9g / 132.7g / 9.6g	733kcal / 20.9g / 12.9g / 137.1g / 5.1g	861kcal / 25.1g / 21.4g / 146.0g / 4.4g	713kcal / 15.1g / 3.6g / 155.9g / 11.2g	887kcal / 21.7g / 19.1g / 141.7g / 3.2g	1060kcal / 24.2g / 37.7g / 158.0g / 2.5g
夕食 ディナー	A イタリアンハンバーグ B 根菜と五目巾着の煮物 選べる小鉢(2種より1つ) ペンネアラビアータ 小松菜とあさりのなめたけ和え A・B共通メニュー ご飯・汁物	A 鶏もも肉の竜田揚げ B 鶏肉と野菜の黒胡椒あんかけ 選べる小鉢(2種より1つ) チリコンカン キャベツのゆず和え A・B共通メニュー ご飯・汁物	A 鶏むね肉の葱おろしだれ B 肉じゃが 選べる小鉢(2種より1つ) ひじきと大豆の煮物 青梗菜のお浸し A・B共通メニュー ご飯・汁物	A チキン南蛮 B ポトフ 選べる小鉢(2種より1つ) 大根のそぼろあん 枝豆の白和え A・B共通メニュー ご飯・汁物	A 白身魚のフリット　ジンジャーソース B 牛肉豆腐 選べる小鉢(2種より1つ) こんにゃくと野菜の煮物 白菜とツナのポン酢和え A・B共通メニュー ご飯・汁物	A MIXフライ B 青椒肉絲 選べる小鉢(2種より1つ) コーンとキャベツのソテー 揚げワンタン　甘酢ソース A・B共通メニュー ご飯・汁物	A ハンバーグデミグラスソース&焼きコロッケ B 厚揚げと挽肉の中華炒め 選べる小鉢(2種より1つ) 焼き野菜の味噌マヨソース めかぶの酢の物 A・B共通メニュー ご飯・汁物
栄養価	エネルギー / たんぱく質 / 脂 質 / 炭水化物 / 食塩相当量	エネルギー / たんぱく質 / 脂 質 / 炭水化物 / 食塩相当量	エネルギー / たんぱく質 / 脂 質 / 炭水化物 / 食塩相当量	エネルギー / たんぱく質 / 脂 質 / 炭水化物 / 食塩相当量	エネルギー / たんぱく質 / 脂 質 / 炭水化物 / 食塩相当量	エネルギー / たんぱく質 / 脂 質 / 炭水化物 / 食塩相当量	エネルギー / たんぱく質 / 脂 質 / 炭水化物 / 食塩相当量
A定食	815kcal / 24.9g / 19.1g / 137.9g / 4.2g	842kcal / 26.4g / 22.4g / 133.9g / 3.0g	775kcal / 43.9g / 10.9g / 126.5g / 5.2g	1116kcal / 35.7g / 43.6g / 144.4g / 4.9g	1016kcal / 31.8g / 42.7g / 131.4g / 3.4g	878kcal / 20.3g / 23.9g / 147.4g / 3.3g	825kcal / 22.3g / 18.9g / 144.9g / 3.7g

＊表示価格は税込です。＊食材の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承くださいませ。

＊朝食は、牛乳を選択した場合の栄養価を表示しておりま ＊昼食・夕食は選べる小鉢2種の平均の栄養価にて、栄養価を算出しております。