



Weekly Menu



日曜日	12月15日 (月)					12月16日 (火)					12月17日 (水)					12月18日 (木)					12月19日 (金)					12月20日 (土)										
朝食 モーニング	和食					和食					和食					和食					和食					和食										
	照焼き肉団子 ほうれん草とマカロニのクリーム煮 ご飯・味噌汁 <small>洋食 いかフライ ほりいん早くマローリンソーア パン・スープ</small>					高野豆腐の卵とじ ベーコン ご飯・味噌汁 <small>洋食 人参のナムル ベーコン パン・スープ</small>					白身魚の一口竜田揚げ ツナ入りマカロニサラダ ご飯・味噌汁 <small>洋食 野菜のスクランブルエッグ ツナ入りマカロニサラダ パン・スープ</small>					揚げ餃子 白菜とチャーシューの炒め ご飯・味噌汁 <small>洋食 ウィンナー(2本) 白菜とチャーシューの炒め パン・スープ</small>					だし巻き玉子 ポテトサラダ ご飯・味噌汁 <small>洋食 ピーマン肉詰めフライ ポテトサラダ パン・スープ</small>					かぼちゃコロッケ 厚揚げとキャベツの味噌炒め ご飯・味噌汁 <small>洋食 ハム 厚揚げとキャベツの味噌炒め パン・スープ</small>					温宗玉子 ひじき煮 ご飯・味噌汁 <small>洋食 焼壳 ひじき煮 パン・スープ</small>					
	選べる飲料(2種類より1つ) 牛乳 リンゴジュース					選べる飲料(2種類より1つ) 牛乳					選べる飲料(2種類より1つ) 牛乳					選べる飲料(2種類より1つ) 牛乳					選べる飲料(2種類より1つ) 牛乳					選べる飲料(2種類より1つ) 牛乳										
	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					
	和食	821kcal	22.2g	16.2g	150.4g	3.4g	774kcal	24.4g	23.2g		3.4g	761kcal	21.3g	17.1g	134.1g	2.3g	829kcal	20.6g	21.9g	141.6g	2.7g	720kcal	19.3g	8.9g	144.8g	2.7g	862kcal	21.2g	21.6g	150.6g	2.5g	724kcal	21.9g	13.6g	132.1g	2.8g
	A チキンカツ 和風明太子パスタ 豚と筍の玉子炒め 青梗菜ともやしのナムル 胡瓜とカリフラワーの梅和え ご飯・汁物																																			
	B 豚と筍の玉子炒め ソーセージとキャベツのフレンチサラダ 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					
	A定食	812kcal	21.9g	16.0g	149.5g	3.6g	1109kcal	30.5g	22.0g	203.6g	6.4g	939kcal	18.7g	29.6g	152.5g	4.5g	823kcal	13.6g	17.7g	158.9g	4.3g	1052kcal	21.2g	14.8g	213.5g	6.3g	754kcal	24.5g	14.5g	135.7g	4.5g	818kcal	24.2g	16.8g	144.2g	3.6g
昼食 ランチ	A チキンカツ 和風明太子パスタ 豚と筍の玉子炒め 青梗菜ともやしのナムル 胡瓜とカリフラワーの梅和え ご飯・汁物					A 和風明太子パスタ たれかつ丼 プロッコリーのナムル 大根ミックスサラダ さつま芋のはちみつバター風味 小松菜のお浸し 選べるデザート					A たれかつ丼 ビーフカレー 大根ミックスサラダ さつま芋のはちみつバター風味 小松菜のお浸し 選べるデザート					A ほうとう 豚焼肉ともやしのねぎソース 豚肉きんぴら ご飯・汁物					A 豚焼肉ともやしのねぎソース 鶏肉きんぴら ご飯・汁物					A 豚焼肉ともやしのねぎソース 鶏肉きんぴら ご飯・汁物					A 豚焼肉ともやしのねぎソース 鶏肉きんぴら 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					
	A定食	812kcal	21.9g	16.0g	149.5g	3.6g	1109kcal	30.5g	22.0g	203.6g	6.4g	939kcal	18.7g	29.6g	152.5g	4.5g	823kcal	13.6g	17.7g	158.9g	4.3g	1052kcal	21.2g	14.8g	213.5g	6.3g	754kcal	24.5g	14.5g	135.7g	4.5g	818kcal	24.2g	16.8g	144.2g	3.6g
	A イタリアンハンバーグステーキ グリルチキン サルサソース 鶏肉と野菜のうま煮 味噌ポテト 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					
	A定食	926kcal	29.8g	21.4g	158.0g	4.3g	890kcal	33.0g	21.4g	145.5g	3.9g	762kcal	23.3g	17.1g	134.6g	3.2g	858kcal	32.1g	24.9g	130.4g	3.7g	776kcal	16.7g	12.7g	155.3g	4.0g	1034kcal	27.4g	16.0g	206.2g	6.8g	902kcal	32.8g	28.2g	133.5g	3.0g
	A 豚とチンゲン菜の塩レモン炒め 鶏肉の生姜焼き 五目豆 白滝ときのこのピリ辛炒め こんにゃくと野菜の煮物 湯豆腐 春巻 3種の豆とポテトの辛子マヨ和え 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					
	A定食	926kcal	29.8g	21.4g	158.0g	4.3g	890kcal	33.0g	21.4g	145.5g	3.9g	762kcal	23.3g	17.1g	134.6g	3.2g	858kcal	32.1g	24.9g	130.4g	3.7g	776kcal	16.7g	12.7g	155.3g	4.0g	1034kcal	27.4g	16.0g	206.2g	6.8g	902kcal	32.8g	28.2g	133.5g	3.0g

*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す *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。