



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)					12月21日 (日)					
<div>朝食</div> <div>モーニング</div>	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 洋食 いかフライ はっぴい早とマカロニのソー パン・スープ 選べる飲料 (2種類より1つ) 牛乳 リンゴジュース					和食 高野豆腐の卵とし ベーコン ご飯・味噌汁 洋食 人参のナムル ベーコン 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 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 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 選べる飲料 (2種類より1つ) 牛乳 リンゴジュース					和食 揚げ餃子 白菜とチャーシューの炒め ご飯・味噌汁 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 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 だし巻き玉子 ポテトサラダ ご飯・味噌汁 洋食 ピーマン肉詰めフライ ポテトサラダ パン・スープ 選べる飲料 (2種類より1つ) ジョア リンゴジュース					和食 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 洋食 ハム 厚揚げとキャベツの味噌炒め 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 ひじき煮 ご飯・味噌汁 洋食 焼売 ひじき煮 パン・スープ 選べる飲料 (2種類より1つ) 牛乳 リンゴジュース					
	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					
	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					A 和風明太子パスタ					A たれかつ丼					A ビーフカレー					A ほうとう					A 豚焼肉ともやしのねぎソース					A 鶏肉きんぴら					
<div>昼食</div> <div>ランチ</div>	B 豚と筍の玉子炒め 選べる小鉢 (2種より1つ) 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					ソーセージとキャベツのフレンチサラダ					ブ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					
	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					A グリルチキン サルサソース					A 豚とチンゲン菜の塩レモン炒め					A 鶏天					A ソーセージカツ&デミグラスコロッケ					A ソース焼きそば					A 鶏の唐揚げ 青のり風味					
<div>夕食</div> <div>ディナー</div>	B 鶏肉と野菜のうま煮 選べる小鉢 (2種より1つ) 味噌ポテト 鶏肉と野菜のうま煮 A・B共通メニュー ご飯・汁物					B 豚のピリ辛甘味噌炒め 選べる小鉢 (2種より1つ) カリフラワーのコンソメ煮 スイートエンドウのおかか和え A・B共通メニュー ご飯・汁物					B 鶏肉の生姜焼き 選べる小鉢 (2種より1つ) 五目豆 キャベツのおかか和え A・B共通メニュー ご飯・汁物					B ポークデミシチュー 選べる小鉢 (2種より1つ) 白滝ときのこのピリ辛炒め きゅうりの生姜醤油 A・B共通メニュー ご飯・汁物					B 鶏肉の漬け焼き 選べる小鉢 (2種より1つ) こんにゃくと野菜の煮物 おくらとワカメの酢の物 A・B共通メニュー ご飯・汁物					B フランクフルトと皮付き根菜のポトフ 選べる小鉢 (2種より1つ) 湯豆腐 春巻 A・B共通メニュー ご飯・汁物					B 豚肉豆腐 選べる小鉢 (2種より1つ) キャベツと筍の炒め煮 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
	A イタリアンハンバーグステーキ					A グリルチキン サルサソース					A 豚とチンゲン菜の塩レモン炒め					A 鶏天					A ソーセージカツ&デミグラスコロッケ					A ソース焼きそば					A 鶏の唐揚げ 青のり風味					

*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。